

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN EĞLENCELİ ATLETİZM
ÇALIŞMALARININ MOTOR GELİŞİME ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Azize ERDOĞAN

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2021

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN EĞLENCELİ ATLETİZM
ÇALIŞMALARININ MOTOR GELİŞİME ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Azize ERDOĞAN

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Prof.Dr.Betül BAYAZIT
Etik Kurul Onay No: 138799

KOCAELİ
2021

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: İlkokul Öğrencilerine Uygulanan Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi

Tez Yazarı: Azize ERDOĞAN

Tez Savunma Tarihi: 25/01/2022

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Betül BAYAZIT

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI tezi olarak kabul edilmiştir.

Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır.

.../.../20

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN EĞLENCELİ ATLETİZM ÇALIŞMALARININ MOTOR GELİŞİME ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Eğlenceli atletizm çalışmalarının ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin motor gelişimine katkısını incelemesi.

Yöntem: Araştırma grubunu; İstanbul ilinin Beykoz İlçesinde bulunan Defterdar Mehmet Bey İlkokulundan rastgele yöntemle seçilmiş olan iki farklı 1.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu iki sınıf rastgele olarak çalışma ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Çalışma grubuna haftada 2 gün toplam 4 ders saatinden oluşan 8 haftalık motorik özellikleri geliştirmeye yönelik antrenman programı ve eğlenceli atletizm çalışmaları uygulanmıştır. Planlanan 8 haftalık çalışma programı öncesinde ve sonrasında (Ön test - Son test) tüm öğrencilere 7 istasyondan oluşan eğlenceli atletizm parkuru uygulanmıştır. (Slalom, durarak önce sıçrama, duvara top fırlatma ve yakalama, merdiven, öne takla, tünel geçişi, denge ve en son parkur derecesi). Elde edilen verilerin çözümlemesi SPSS 21.0 paket programında yapılmıştır. Verilere ait tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Non-parametrik Mann Whitney U ve Wilcoxon testleri uygulanmıştır. Verilerin analizi %95 güven aralığında, $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Kontrol grubunun ön test ve son test verileri arasında parkur süresi dışında anlamlı bir farklılık görülmezken, çalışma grubunun ön test ve son test verileri arasında anlamlı farklılık ve kontrol grubu ile son testleri arasında çalışma grubunun lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

Sonuç: Eğlenceli atletizm çalışmalarının ilkokul 1.sınıf öğrencilerin motor becerilerine olumlu bir katkı sağlandığı gözlemlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eğlenceli Atletizm, Motor Gelişimi, Oyun ve Fiziki Etkinlikler

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF FUN ATHLETICS APPLIED TO PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON MOTOR DEVELOPMENT

Purpose: An examination of the contribution of fun athletics studies to the motor development of primary school first grade students.

Method: The research group; It consists of two different 1st year students randomly selected from Defterdar Mehmet Bey Primary School located in Beykoz District of Istanbul province. These two classes were randomly divided into study and control groups. An 8-week training program aimed at improving motoric characteristics and entertaining athletics exercises were applied to the study group, consisting of a total of 4 lesson hours, 2 days a week. Before and after the planned 8-week study program (Pre-test - Post-test), a fun athletics track consisting of 7 stations was applied to all students. (Slalom, standing jump, wall throwing and catching, ladder, forward somersault, tunnel crossing, balance and final course rating). The analysis of the obtained data was made in the SPSS 21.0 package program. Descriptive statistics of the data were calculated. Non-parametric Mann Whitney U and Wilcoxon tests were applied. The analysis of the data was evaluated at the 95% confidence interval, at the $p < 0.05$ significance level.

Results: While there was no significant difference between the pre-test and post-test data of the control group, except for the course duration, there was a significant difference between the pre-test and post-test data of the study group, and a significant difference was observed between the control group and the post-test in favor of the study group.

Conclusion: It is observed that fun athletics activities make a positive contribution to the motor skills of primary school 1st grade students.

Keywords: Fun Athletics, Motor Development, Game and Physical Activities

TEŞEKKÜR

Kolay bir süreç olmayan 3 yıllık yüksek lisans eğitim sürecimde her daim bana olumlu dönüş sağlayan, bütün eksik noktalarımı tamamlayan, en stresli anlarda sakin tavırla ve çözüm odaklı olarak beni sonuca götüren ve bugün bu süreci tamamlamamda en önemli kişi olan sevgili tez danışmanım Prof.Dr. Betül BAYAZIT'a,

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bilgi birikimlerini benimle paylaşan tüm hocalarım Prof. Dr. Kürşad SERTBAŞ'a, Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN'a, Doç. Dr. Levent ATALI'ya ve Doç. Dr. Serap ÇOLAK'a,

Araştırmama katılan öğrencilerin böyle bir çalışmaya katılmasını destekleyerek onlara izin veren kıymetli aileleri ve bu öğrencilerin ilk öğretmeni olan her zaman önce onların eğitim ve gelişimine önem veren çok değerli Defterdar Mehmet Bey İlkokulu öğretmeni Zeynel KARATAŞ'a,

Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, her kararımı destekleyen ve arkamda olan kıymetli aileme TEŞEKKÜR EDERİM.

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne,

Bilim Uzmanlığı olarak hazırlayıp sunduğum “İLKOKUL ÖğRENCİLERİNE UYGULANAN EğLENCELİ ATLETİZM ÇALIŞMALARININ MOTOR GELİŞİME ETKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tüm¼yle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar bir intihal programı (Turnitin vb.) kullanılarak test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim.

... / ... / 20

AZİZE ERDOğAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR	vi
TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Çocuk Gelişimi ve Atletizm	2
1.1.1. Gelişim	2
1.1.2. Gelişim Alanları	3
1.1.2.1. Bedensel Gelişim	3
1.1.2.2. Bilişsel Gelişim	3
1.1.2.3. Dil Gelişimi	4
1.1.2.4. Duyuşsal Gelişim	5
1.1.2.5. Sosyal Gelişim	6
1.1.2.6. Psikomotor Gelişim	6
1.1.3. Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Gelişim Dönemleri	7
1.1.3.1. Okul Öncesi Dönemi Fiziksel Gelişim	7
1.1.3.2. Ergenlik Dönemi Öncesi Fiziksel Gelişim	8
1.1.3.3. Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim	10
1.1.4. Çocuklarda Gelişim Alanları	11
1.1.4.1. Çocuklarda Fiziksel ve Antropometrik Gelişim	11
1.1.4.2. Çocuklarda Fizyolojik Gelişim	11
1.1.4.3. Çocuklarda Biyomotor Gelişim	13
1.1.4.4. Çocuklarda Psikolojik Gelişim	16
1.1.5. İlköğretim Döneminde Eğitim ve Fiziki Etkinlikler	17
1.1.5.1. İlköğretimin Eğitim Sistemindeki Önemi ve Yeri	17
1.1.5.2. İlköğretimde Eğitim Amaçları	17
1.1.5.3. İlköğretimde Eğitimin Temel İlkeleri	19
1.1.5.4. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı	20

1.1.5.5. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel İlkeleri	21
1.1.5.6. İlköğretim Döneminde Hareket	22
1.1.5.7. Hareket Eğitimi Alan Çocukların Kazanımları	22
1.2. MOTOR GELİŞİM	23
1.2.1. Motor Gelişim Kavramı	23
1.2.2. Motor Gelişim ile İlgili Kavramlar	23
1.2.2.1. Motor Öğrenme	23
1.2.2.2. Motor Beceri	24
1.2.2.3. Motor Davranış	24
1.2.2.4. Motor Kontrol	24
1.2.2.5. Motor Hareket	24
1.2.2.6. Motor Performans	25
1.2.2.7. Temel Motor Beceri	25
1.2.3. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler	25
1.2.3.1. Doğum Öncesi Unsurlar	25
1.2.3.2. Doğum Süreci Boyunca Motor Gelişimin Etkilenme Sebepleri	27
1.2.2.3. Doğum Sonrası Motor Gelişimin Etkilenme Sebepleri	28
1.2.4. Motor Gelişim Dönemleri	34
1.2.5. Temel Motorik Özellikler	34
1.2.5.1. Kuvvet	35
1.2.5.2. Sürat	35
1.2.5.3. Dayanıklılık	36
1.2.5.4. Esneklik	38
1.2.5.5. Beceri	40
2. AMAÇ	41
3. YÖNTEM	42
3.1. Araştırmanın Tipi	42
3.2. Araştırma Yerinin Seçimi	42
3.3. Araştırmanın Evreni	42
3.4. Varsa Kontrol Grubunun Özellikleri ve Seçimi	42
3.5. Araştırmada Kullanılan Terim, Sınıflandırma, Yöntem ve Ölçütlerin Açıklanması	42

3.6. Araştırmada Kullanılan Araç-Gereçler	43
4. BULGULAR	44
5. TARTIşMA	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	51
ZGEMİş	57
EKLER	58
Ek-1	58
Ek-2	59
Ek-3	60

SİMGELER ve KISALTMALAR

Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri
N	: Katılımcı Sayısı
SS	: Standart Sapma
$\bar{X}$	: Ortalama
IAAF	: International Association of Athletics Federations

TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Tablo 1. Kontrol Grubunun Ön Test - Son Test Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları	44
Tablo 2. Deney Grubunun Ön Test - Son Test Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları	45
Tablo 3. Araştırma Gruplarının Ön Test Değerlerinin Mann Whitney U Test Sonuçları	46
Tablo 4. Araştırma Gruplarının Son Test Değerlerinin Mann Whitney U Test Sonuçları	47
Şekil 1. Eğlenceli Atletizm Parkuru	43

1. GİRİŞ

Bütün toplumlar gelecek olan nesil yönünden sıhhat içerisinde gelişimlerini tamamlamalarını istemekte ve bunun oluşması yönünde çaba göstermektedir. Çocuğun sıhhatli ve bilinçli biçimde gelişmeleri ve olgunlaşmalarına yönelik gelişim göstermeleri genetik faktörlerin yanı sıra çocuklara sunulan yaşam standardının yeteri kadar olmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Çocuklar, doğumundan büyümesine, ülkede sağlanan coğrafi şartlar, ailenin sosyallik yönü, çocukların yaşadıkları hayat şartı, gelişimlerinde ve olgunlaşmalarında etki sağlayabilmektedir.

Bu zamanda bilişsel ve duygusal gelişimin yanında sosyallik ve bedensel gelişimlerde mühim gelişim sağlanabilmesi amacıyla çocuklara bu yönden etkinlik içeren uyarıcılarla mümkün olduğu görülmektedir. Bütün bunlarla beraber bu zamanlarda oyun ile etkinlik kazanması sağlanabilmektedir. Oyunlar çocuklarda güzel bir öğrenme ortamları sağlamaktadır. Bunun nedeni ise çocuğun duygusunun kesinleşmesi, yeteneklerin gelişim göstermesini sağlamasıdır. Ayriyeten oynanan oyunlar hayatın bir modelini yansıtmaktadır. Oyunlar, çocukların hayatındaki yaşamlarının kuralları ile karşısına geldiği, yaşamı tanınmasında ve yeteneklerinin gelişmesi yönünden önemli olgulardan biri olmaktadır.

Çocuğun asıl motorik özelliği ölçümleri yapılmasında performansın nasıl düzeyde olduğu ve düzenli şekilde takip edilmesi önemli olduğu görülmektedir. Çocukluk zamanlarında antropometrik ve temel motorik özellikler belirtilmesinde ki hedef hangi motorik özelliklerin öne çıktığının belirlenmesi olarak bilinmektedir.

Bilimselliğin ve teknolojilerin ülkelerde hızlı bir şekilde gelişim göstermesi ile beraber bu konularda yapılan araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir. Temel unsurlardan biri olan insan yeteneği erken yaşlarda belirlenmesi, daimî şekilde dikkat edilmesi ve yol göstermesi açısından önem kazanmaktadır. Antrenman şekillerinin gelişim göstermesi ile beraber zamanımızda sporla uğraşanların üstünde çok fazla özen gösterdikleri ve çalışmalarını sürdürdüğü mevzuların yoğun olması, sporda üst düzeylerde eylemlerin sağlanmasında asıl şartlarını ne şekilde sağladıklarını oluşturmaktadır. Spor bilimcilerin çocuklara yönelik yaptığı araştırmaların da çocuklara katkı sağlayacağı gözlemlenmektedir. Çocuklar ise bu asıl becerilere uygun hareket şekillerindeki ortamlara 6-7 yaşlarda uyum sağlamak ve çocukluk zamanları boyunca sağladıkları bu becerilerin gelişim göstermeleri ilerleyen yaşları ile birlikte süreklilik içermektedir. Yapılan bazı

araştırmalara bakıldığında ise spor açısından st düzeyde başarıların elde edilmesi için spora erken zamanlarda başlamanın başarı açısından bir ilişki taşıdığı gözlemlenmektedir.

1.1. ocuk Gelişimi ve Atletizm

1.1.1. Gelişim

Çocuklarda gelişim hakkında birçok açıklamanın var olduğu görülmektedir. Bu açıklamalardan bahsetmek gerekirse; çocuklarda gelişim annenin karnında başlayıp hayatının sonuna gelene kadar olan hayatında organizmalarda düzenli ve daimi olarak görülen değişiklikler olarak bilinmektedir (Aydın, 2007). Daha başka tanımlara baktığımızda ise evrimlerinde; zaman ilerledikçe yapısında, düşüncelerinde veya biyolojik ve evre faktörlerine bağlı insanların davranışlarını etkileyen değişmeler ve daimilik olarak ifade edilmektedir (Bayhan, 2005). Gelişme, ocukların hepsinde benzerlik gösteren bedensel ve psikolojik değişikliklerin sırayla oluşması şeklinde açıklaması yapılmaktadır.

Gelişmeler konusunda yalnız rakamsal ölçülerden tabir edilmeyen birçok yapıları ve işlevleri birleştiren karışık bir olgu olarak bilinmektedir. Gelişim gün geçtikçe kendinden sonra gelen dönemlere de etki gösterebilmektedir. Dünyaya gelmeden önce bile oluşmaya başlayan gelişim dünyaya gelindikten sonra da biyolojik ve davranışlara bağlı özelliklerde değişimi izah edecek şekilde süre gelmekte olduğu bilinmektedir. Gelişmelerin ilerlemesi devam ettikçe çocukların hepsi benzer gelişmelerden geçtiği görülmektedir; fakat gelişmeye bağlı olarak her çocuğa göre hızı ve süresi farklılık gösterebilmektedir (Diken, 2010). Gelişimler ise zaman içerisinde yapıda veya işlevde oluşan değişimleri açıklamaktadır. Gelişim vücudun yapısını, kas sistemini, dokusunu ve uzuvları vb. organizmaları tabir ederken bilişsel psikolojiye bağlı zekanın önemli olduğu zihinsel bilgiler şeklinde tabir edilmektedir.

Bilişsel açıdan gelişimden bahsedildiğinde, farazi zihinsel yapı veya yaşın ilerlemesiyle farklılaşabilen yetenekleri tanımlamak için bu yapılara başvurulmaktadır. Gelişim genel olarak, yapıların etkin olmasında veya çevresel faktörlerin yapısal değişiklik göstermesinde yarar sağlayabilmektedir. Sonuca baktığımızda ise gelişim, insanların hayatının devam ettiği sürece bedensel, fonksiyonel yapılarındaki rakamsal ve netlik içeren değişikliklerin hepsine ifade edilmektedir (Hatipoğlu, 2005).

Gelişmeyi tam manada kavranması için;

- ğrenme
- Olgunlaşma

- Büyüme

Tanımlarının hakkında bilgilerin anlaşılması gerekli görülmektedir (Akın, 2007).

1.1.2. Gelişim Alanları

1.1.2.1. Bedensel Gelişim

Bireylerin hayatına devam etmesi için bütün işlevler ve kişilerin tavırları bedende oluşmaktadır. Vücutsal gelişmeler annenin karnında başlar ve hayata devam edildiği sürece oluşan bir süreç olmaktadır. Vücutsal gelişmenin kapsamında bedenin iskelet, kas sistemleri ve sindirim, dolaşım sistemleriyle alakalı organların bu zaman içerisinde değişim göstermelerini ifade etmektedir (Kuru, 2009). Vücutsal şekillerdeki zaman geçtikçe büyümeler ve gelişim göstermeler bedenin yapısal olarak ne biçimde olduğu ve ne kadarlık zaman içerisinde nasıl geliştiğini tanımlamak için seçilmektedir. Vücut büyümesinin ve gelişmesinin araştırılmasındaki amaç, öğrencinin vücudundaki bütünlüğü bilmek ve bedendeki gelişimleri iyi seviyesine çıkarılmasının çözümünü aramak olarak bilinmektedir (Hasırcı, vd., 2009).

1.1.2.2. Bilişsel Gelişim

Bilimsel araştırma yapan bireylerin algısını, güdünü ve problemleri çözüme kavuşturmasıyla meşgullerken, oluşan bu aktivitelerin zaman içerisinde bir kişinin ne tür değişikliklerin etkisinde kaldıklarından söz etmediklerinden dolayı Avrupa bilişsel gelenekleri açısından yok sayılacağı bilinmektedir (Çelen, 1999). Bilişsel gelişimleri tabir etmek gerekli ise sadece birkaç cümlele yeterli görüleceği bilinirken genel olarak *“düşünme ve kavrama sisteminde meydana gelen gelişmeler”* tabirinin söylenebileceği beyan edilmektedir. Bilişsel gelişime göre genel olarak çocuklara yüklendiği görülen değişik sosyal beklentiler hesaba katılmazken, oluşan kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Zekâ, bilgilerin potası şeklinde tanımlanır ve zeka bilgilerin yararlarını ve bilgilerin sayımlarında yeterli görülmeyen rakamsal esasları vermektedir. Bilişsel şekillerdeki gelişimler, bireysel ilerlemenin, öngörülmesine ve dürüst şekillerde tabir edilebilmesi özellikleri olarak bilinmektedir. Ancak, bilişsel değişimler, araştırılmakta olan bireysel değişimlerin ya da öğrenimlerin açıklaması olduğundan dolayı, sosyo-kültürel ya da sosyallık içeren sebeplerden bir kısmı olarak söylenmektedir (Gander ve Gardiner, 2001).

Piaget'e baktığımızda ise faaliyetlerin içtenlik sağlanmış beceri şeklinde tanımını yapan zihinsel yetilere gelişimle ilgili önem verilmesine karşın, etkileşimlerin esnasında çocuğun bilişsel değişimlerini bilişsel savaşların bir nedeni olarak da söylenmektedir. Çocuklar gelişim sağladıkça bu tür işlevleri akıl etmede daha fazla esnek olması mümkün olarak görülmektedir. Sensori hareketlilik dönemlerinden, işlemler öncesinde zaman anına kadar, bütünüyle işlem düşüncelerine varılmasına kadar, değiştirilebilirliğin birden çok materyaller üstünden kullanımının saklanılacağı yanı sıra zihinsel işlemlerin sayesinde ilerlemeler sağlanmaktadır. Bilişsel gelişimlerdeki düşünce şekillerindeki niteliksel değişiklikler, gerçeklik taşıyan bilişsel yapılar, adaptasyonlar sonucunda oluşan farklılıklar olarak açıklanmaktadır.

Çocuklar bilgilerin etkin başrolünde var olan oyuncular olarak bilinmektedir (Garton, 2004). Biliş, kişilerin hayatı öğrenmelerinde ve anlamaya çalışmalarında bulunduran zihinsel eylemler şeklinde önümüze gelmektedir. Biliş kelimesi ile düşünce aynı manalara gelmektedir. Buna bağlı olarak çocukların erişkin bireyler gibi düşünmeleri beklenmemektedir. Çocukların, erişkin bireylerden değişik olarak daha iptidai düşünmeye sahip olan olgunluklarda olmadıkları bilinmektedir. Çocukların kendileri açısından hayata baktıkları farklı bir bakış açısı mevcuttur. Çocukluk zamanlarından erişkin zamanlarına kadar daimî olan düşüncenin gelişimlerini tanımlayan Piaget'e göre, yetişkin bireylere zorluk getiren şeylerin çocuklara kolay gelmesi beklenmemelidir (Sevimay, 1986).

1.1.2.3. Dil Gelişimi

Dildeki gelişimler, kişinin düşüncesinde, duygularında ve taleplerinde, toplumda sesle anlam yönünden benzerlik içerdiği kaideler ve öğelerden yarar sağlayarak bireylere aktarılmasını sağlayan çok amaçlı, fazla gelişim göstermiş dizge şeklinde tanımlanmaktadır (Pehlivan, 2005). Diller, insanların arasındaki bilgileri, düşünceleri ve eğilimlerini ifade etmelerinin yanı sıra oluşan fikirlerini düzene sokmaya, duygularını aktarmaya ortam hazırlamaktadır. Kültürel miraslar ve bilgilerin geneli kuşaktan kuşağa sözlü veya yazılı şekilde belgeler aracılığıyla aktarıldığı bilinmektedir.

Dilin sağladığı yararlar şu şekildedir;

- Çocukları egoistlikten uzaklaştıran,
- Çocukların içine kapanık değil dışına açık bir kişi olmalarını sağlayan,
- Kişinin kendilerini frenlemesini sağlayan ve takip etmesini sağlayabilen,
- Oluşacak olan fikirleri ve hislerini ifade edilmesini sağlayabilen,

- Bireyin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan,

Şekilde sıralanan olgular olarak bilinmektedir. Dildeki gelişmeler hakkındaki araştırmalar, şimdiki zamanda çocukların psikolojilerinin çalışması arasında heyecan içeren ve yoğunluk sağlayan incelemeleri oluşturmaktadır. Bunun nedeni ise dil açısından becerinin gelişmesi, akıl almaz bir hızla oluşması olarak bilinmektedir (Yavuzer, 2001). Birbirlerine benzeyen yaşlardaki ilkökula giden çocuklar kullandıkları kelimelerin rakamları, kurdukları cümleler ve cümlelerin yapısında hatta ses tonlarında ve konuşmalarında bile benzerlikler göstermektedir (Erden ve Akman, 1997). Kültürel açıdan bakıldığında ise bütün kültürlerdeki çocuklarda, ilk olarak kullanımını sağladıkları kelimelerin neredeyse hepsi 12-18 ay civarlarında söylemektedirler.

Çocuklarda dört yaşlarına ulaşanlar genel olarak bir cümleyi düzgün bir biçimde kullanabilmektedirler. Bunun yanı sıra akıllarına gelen karma karışık cümleleri söylemektedirler.

1.1.2.4. Duyuşsal Gelişim

İnsanlar hayatının devamı boyunca çevresinden aldıkları uyarıcıların etkisi ile farklılık içeren duygularla yaşamaktadırlar. Bireylerin sosyal çevresiyle birlikte etkileşim altındayken az ya da çok haz ve elzem duyguları içerisinde olmaktadır.

Çocukların fizyolojik açıdan ve psikolojik bazı ihtiyaçların karşılanmasına yönelik veya karşılanmaması bireylerde bazı hislerin doğmasına neden olmaktadır. Doğumdan sonra bebeğin acıktığında açlığını gidermek karnı doyan bebek açısından iyi hissetmesini sağlamaktadır. Ancak gitgide olgunlaşmaya başlamakla beraber yalnız vücutsal ihtiyacın karşılanması çocuğun iyi hissetmesi yönünden yeterli görülmemektedir. Çocuklar; annesinin babasının kucağında olduğunda ilgiyi, alakayı, seilmeyi annenin ve babanın sıcaklığını hissetmek istemektedirler. (Yavuzer, 2012). Bakıldığında hisler, bir bireyin içinde olduğu yaşamda bir kişi olmasına yönelik önemlilik içeren unsurlardan biri olarak bilinmektedir. Hayatı yaşayan bütün insanların ve yeni doğan bebeğin bile hislerinin olduğu bilinmektedir. Beşerî irtibatların şekillenmesi yönünde hisler önemli bir yere sahip olmaktadır. Bunlara bağlı olarak da hisler hayata uyum sağlamanın önemli fonksiyonlardan biri olmaktadır.

1.1.2.5. Sosyal Gelişim

Bireylerin sosyalliğe ve toplumdaki yaşam çevresindeki baskılara karşın hassaslık göstermesi, beraber bulunduğu toplumla ve diğer bireylerle beraber yaşantılarına ayak uydurması sosyal gelişim şeklinde ifade edilmektedir. Kısaca açıklamak gerekirse; sosyal gelişimler, kişilerin halk açısından taleplerine yakınlık içeren ve kişilerin sağladığı davranışların becerileri şeklinde açıklanmaktadır (Megep, 2008). Gözlemlerin üzerine sosyalliğin bireyin toplum yönünde sosyal önemini anlamasında; sosyal önemler yönünden bireyin kendisine yakın hissettiği davranışlara uyması, bunları daimî üzerine ekleyerek gelişmesini sağlayarak uygulaması ile alakalı olduğu belirtilmektedir.

Çocukların, yaşadığı bireylerle sosyal kıymetlerini anlamaya aklı ermesi, bunları kişinin kendisine yönelik sorguya çekmesi ve davranışlara dönüştürmesi sosyal olmanın temelinde yer almaktadır. Bunların dışarısında kalan diğer gelişimlerle ilgili alanlarda görüldüğü üzere, çocukluğun erken zamanında sağlamış olduğu sosyallik içeren değerler ve sosyal yaşantılarla ilgili ilerleyen yaşla birlikte sosyalleşmede gelişmelerin temellerini atmış olmaktadır. Çocukların sosyal hayata uyum sağlaması kalıttan çok, çevresel faktörlerin etkisiyle öğrenmeye başlamalarına denmektedir. Çocukların çevresinde bulunan kişilerle daimî etkileşimde olduğu zamanlarda, çocukta sosyalleşmeyi sağlamaktadır. Çocukların içerisinde olduğu sosyallik içeren gelişimlerini anlamak gerekli görülmektedir. Bu durumun aksi halinde çocukların gelişimlerdeki seviyenin üstünde sağlayamayacağı eylemleri talep ederek, çocuğu uyumsuz hale getirmiş veya gelişimlerdeki seviyelere göre sosyalleşmelerinin önüne geçmiş olmaktadır (Megep, 2009). Greer-Chase'nin görüşüne göre ise, çocukların erken çocukluğunda gelecek zamandaki yaşantısına asosyal davranışlar çocukta oluşabilecek suç işlemede, uyuşturucu bağımlılığı vb. uygunluk içermeyen davranışın içeriğinde olması ihtimali muhtemel görülmektedir (Greer-Chase, vd., 2002).

1.1.2.6. Psikomotor Gelişim

Motor kelimesinin manasına bakıldığında genellikle hareketliliği ifade etmektedir. Dünyaya gelen her kişi, daha annesinin karnındayken bile fiziksel gelişim göstermeye başlamaktadır. İlk zamanlarda refleks şeklinde görülen hareketler, yaşam ile birlikte süregitmektedir. Buna bağlı olarak bazı hareketlerde zamanla beraber organların da kullanılmasıyla beraber motor hareketlerine bürünmektedir. Solunum yapmak ve gözlerin kırılması istemsizce yapılan ve hayatımızın sonunda kadar bireylerin istemeyerek yaptığı

refleksif hareketler şeklinde ifade edilmektedir. Oysa tek bacağın üstünde zıplamak ya da kâğıt kesmek, organları kullanılarak yapılan eylemler olarak bilinmektedir. Buna bağlı olarak ise bu yapılan eylemler psikomotor (devinişsel) gelişim olarak açıklanmaktadır (Milli Eğitim bakanlığı, 2007). Psikomotor gelişimi “*bedensel ve fiziksel büyüme ve bireyin merkezi sinir iletim sisteminin gelişimi ile aynı yönde vücudun istemine göre hareketlilik elde etmesidir. Bir diğer yönden baktığımızda temelinde hareket olan yeteneklerin kazanılmasını, içerisinde bulunduran ve bireyin dünyaya gelmeden önceki dönemde başlayıp yaşamı boyunca süre giden bir süreç*” olarak söyleyebilmekteyiz. Çocukların bacaklarını, kollarını ve bütün organlarını kullanmaları anında kuvvet ve sürat sağlamasına, vücudundaki organların hepsi bir arada eşgüdüm sağlaması ve bütün bunların kontrolünü sağlaması psikomotor (devinişsel) gelişim denmektedir. Görüldüğü üzere bu değişikliklerle vücutsal gelişim ile aynı açıdan meydana gelmesi ve kişinin çevresine uyum sağlamasına olanak sağlamaktadır (Yeşilyaprak, 2006). Bireyin kompleks şeklindeki gelişmesine yarar sağladığı bilinmektedir.

1.1.3. Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Gelişim Dönemleri

1.1.3.1. Okul Öncesi Dönemi Fiziksel Gelişim

Gelişmenin devamlılığı iki senenin sonuna gelindiğinde hız azalması yaşamaktadır. Bedenin eylemsel özelliği kalite ve dozaj yönünden ilerlemesini kaybetmektedir. Bu dönem içerisinde kız çocuklarının erkek çocuklara göre sinir ve koordinasyon becerisi daha erken gelişmektedir. Bu duruma bağlı olarak dengeyi sağlama, kalemlerin ve makasların kullanımı vb. eylem gerektiren faaliyete kız çocukları, erkek çocuklarına göre başarı seviyeleri yüksek ve beceriklilik açısından daha önde olduklarını gözlemlenmektedir. Fakat, biyomotor koordinasyonu gerekli olan becerilerde ise başarıları, daha yeteri kadar fiziksel özelliğe sahip olmadıklarından dolayı düşük olduğu görülmektedir (Zaichkowsky ve Larson, 1995).

Bu zamanlarda sinir sistemlerinde süreklilik içeren gelişimler gözlenmektedir. Örnek vermek gerekirse, 6 yaşına gelmiş bir çocuğun beyninin çapı hemen hemen yetişkin bir kişinin beyin çapı kadar olduğu belirtilmektedir. Ancak merkezi sinir sistemlerinin çevreye bağlı süratli gelişiminde bulunmasından dolayı çocuklar, kaslarında ve sinir sistemlerine bağlı koordinasyonları kullanmaları gerekli olduğu becerilerde sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bunlara bağlı olarak zıplama ve topla oynama becerileri yeteri kadar iyi seviyeye gelmediği görülmektedir. Bu zamanlarda az oranlarda olsa bile çocuklarda,

erkek çocukları ve kız çocukları arasında boylarında ve kilolarında değişiklikler görülmektedir. Kız çocukları ve erkek çocuklarının bedenlerinde benzerlik olmasına rağmen erkek çocuklarının biraz daha ağır ve biraz daha uzun oldukları gözlenmektedir. Çocukların yağ dokularındaki seviyelere bakıldığında ise hem erkek çocukları hem de kız çocuklarında belirgin düzeyde azalmaların olduğu görülmektedir. Kaslar ve kemik yapılarına bakıldığında ise erkek çocuklarının kız çocuklara göre daha çok kas ve kemik oranlarının var olduğu gözlemlenmektedir.

Buna bağlı olarak ise bu zamanlarda sağlıklı beden ve iskelet sistemi için, dengeli ve yeterli beslenmeyle birlikte yeteri düzeylerde bedensel aktivitelerde çocukların kemiklerinin gelişmesini pozitif açıdan yarar sağlamaktadır. Vücutsal ölçümler ise beden kısmının farklılık içeren gelişimine göre belirgin seviyelerde değişiklik gösterebilmektedir.

1.1.3.2. Ergenlik Dönemi Öncesi Fiziksel Gelişim

2-6 yaş zamanlarında gelişmenin temposu, 0-2 yaşındaki dönemlere oranla, 6-12 yaşlarındaki gelişmenin temposuysa 2-6 yaşındaki zamanlara oranla daha hafif seyretmektedir. Buna bağlı olarak 0-2 hızla büyümenin sonundaki ergenlik zamanına kadar, gelişim göstermede aşamalı düşüşler görülmektedir. Kız çocukları bu vaktin sonuna kadar, 11 yaş seviyesine ulaşana kadar erkek çocuklarından 5-6 cm daha kısa oldukları görülmektedir. Fakat kız çocuklar, erkek çocuklardan daha erken erinlik vaktine vardıklarından dolayı 11 yaşın sonrasında kız çocuklarında hızlı gelişimler görülmektedir. Ancak hareket yönünden erkekler, kızlara göre hareketli yapıya sahip oldukları görülmektedir. Bunun nedeni ile erkekler bedensel enerji yönünden oluşan faaliyetlerde daha çok ilgi göstermektedirler. Bu vakitlerde oluşan gelişimlerin yavaşlaması ve bu açıdan kiloda ve boyda artışının oluşmasında çocuğa, vücudu ile pozitif etkileşim sağlayabilmesi ve oluşan bu durumu yadırgamaması açısından zaman vermektedir (Özer ve Sevimay, 2002).

Kız çocuklarında ve erkek çocuklarında gelişme şekillerindeki hız değişiklik en az düzeylerde görülmektedir. Üste ve alt tarafta bulunan ekstremitelerdeki gelişme hızı, beden diğer yerlerindeki gelişiminde göre daha hızlı olduğu görülmektedir. Erkek çocukları, kız çocuklarına kıyasla uzun kollara ve bacaklara sahipler iken kız çocukları daha büyük kalçaya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ergenlik vakitlerine daha varmamış kız çocukları ve erkek çocukları arasındaki kilo ve bedensel özelliklerin farklılığı az düzeyde olduğundan dolayı ergenlik vaktinden öncesinde gerçekleşen eylemlerde cinsiyet

ayrımı yapılmadan çalışılması gerekli görülmektedir. Bu vakit içinde kız çocukları, erkek çocuklarına kıyasla daha çabuk ergenlik zamanına girdiklerinden dolayı ağırlık açısından daha fazla kilolu ve boy uzunluğu açısından daha da önde oldukları görülmektedir. Ancak erkek çocuklarının ergenlik vaktine girmeleriyle 14 yaşına gelen erkekler; kız çocuklarının boylarına yaklaştıkları ve geçtikleri belirtilmektedir (Özer ve Sevimay, 2002). Bu vaktin son bulmasına yakın beynin büyüklüğü, yetişkin bir bireyin beyninin büyüklüğü kadar olduğu belirtilmektedir.

Ergenlik vaktinde sinir sistemlerinde oluşan gelişimler ise yüksek oranlarda gelişimlerini tamamlamışlardır. Ergenlik vaktinde bütün bunlara ek olarak kalp atış hızında yetişkin bir bireyin kalp atış hızına yakınlık içeren bir düzeyde görülürken, nefes alıp vermeyle hızlı bir gelişme gösterdiği görülmektedir. Ergenlik vakti çocukların kas yapısındaki gelişimleriyle kemiklerindeki ve iskelet sistemindeki gelişmelerine oranla daha arkada kaldığı belirtilmektedir. Bu vaktin ilk zamanlarında, ilköğretime yeni gitmeye başlayan bir çocuğun ince biyomotor kaslarının yeteri kadar olmadığından dolayı bu yaşlardaki çocuklar kalem tutmakta zorluk çekmektedirler. Fakat 4. ve 5. sınıflara gelindiğinde ince biyomotor kaslarının yeteri kadar gelişmemesinden dolayı çocuklar, el işine veya müzikle ilgili aletleri çalmada ilgi göstermektedirler (Özer ve Sevimay, 2002). Bu zamanlara gelindiğinde çocuklarda algısal beceriklilik kesinleşme göstermektedir.

Vakit içerisinde, duyuşsal biyomotor organları yeteri kadar uyum sağlamış bir şekilde eylem göstermektedir. Ayıriyeten bu vakitlerin sonuna vardığında çocuklar, değişik ve karmaşık hareketler sergileyebilir hale gelmekte oldukları belirtilmektedir (Gallahue vd., 1998). 6-12 yaşlarına gelen çocukların yapılarında vücutsal ve zihinsel gelişmelerde iç salgı bezlerinin mühim rolünün var olduğu bilinmektedir. Okula başlamadan önceki zamanda hipofiz, timus ve tiroid bezleri baskınlık sağlıyorken ergenlik zamanından öncesindeki periyota bakıldığında, aktiflik gösteren bu bezler destek sağlayarak döl bezlerine de ilave olmaktadır.

Ayıriyeten 6-12 yaşlarda, tiroid bezinin işlevi önemli görülmektedir. Tiroid bezinde oluşacak olan yavaşlamada çocuklar, durgun ve uyuşukluk içeren davranış sergileyebilmektedir. Çocukların bedeninde ve yüzünde şişkinlik gözlemlenmektedir. Tiroid bezlerinde oluşacak olan sorun bağırsak sistemini de etkisi altına alabileceği gibi bu sorunlarla karşılaşan çocuklarda sindirim sistemi problemleri de gözlenebilmektedir (Gallahue vd., 1998).

1.1.3.3. Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim

Ergenlik vaktine girme yaşıyla ergenliğin ilerlemesiyle, cinsiyete bağlı olarak çocuktan çocuğa değişiklikler gözlenmektedir. Kızlarda ergenlik vakti en çabuk belirtisine 8 yaşlarında karşılaşılr iken en geç 13 yaşlarında görülmektedir. Kızlarda ergenlik belirtisinin en çok görüldüğü yaş 11-12 yaş olarak belirtilmektedir. Bu yaşlarda ergenlik zamanına giren çocuklarda normal zamanlarda ergenlik zamanına girdikleri kabul görmektedir. Erkek çocuklarında ergenlik vaktinin en erken işaretlerine 9,5 yaşlarında gözlemlenirken en geç ise 15 yaşlarında işaretleri görülmektedir. Ergenlik vaktine girilmesinin normal zamanı 13-15 yaş olarak görülmektedir. Ergenlik vaktinin geçirilme süresi ise kişisel farklılıkları sebebi ile 2-6 sene arasında geçirilmektedir (Gallahue vd., 1998). Ergenlik zamanına varılmasıyla birlikte boyda uzamada aniden hızlılık gonad hormonun etkisi ile gerçekleşmektedir. Erkek çocuklarının boylarının uzamasındaki hızı kız çocuklara oranla daha çok görülmemesinin nedeni testosteron hormonu, östrojen hormonuna bağlı kuvvetli bir şekilde yapım etkisi sağlamasından dolayı olmaktadır. Bu vakitlerdeki gelişmelerin artış sağladığı dönemlere “büyüme hızındaki doruk nokta” olarak isimlendirilmektedir. Buna bağlı olarak doruk noktası kız çocuklarında takriben 9 cm/seneyken erkek çocuklarındaysa 10,5 cm/sene olarak belirtilmektedir. Boyun uzamasında hızın azalması durmanın eşiğine geldiğinde ergenliğin zamanın sonları şeklinde kız çocuklarında; 16-18 erkek çocuklarında ise; 18-20 yaşları şeklinde tanımlanmaktadır (Gallahue vd., 1998). Ergenlik zamanını içerisinde iç organların hızlı bir şekilde gelişim göstermesiyle kız çocuklarında 16 kg erkek çocuklarında ise 20 kg'lık beden ağırlıklarında artış görülmektedir. Ayrıyeten bu haller, ergenlik vaktinin girilmediği zamandaki periyotta bedende depolanmış yağların dokusundaki kilonun artış göstermesiyle karıştırılmaması gerekmektedir.

Ergenlik zamanında kafatasındaki kemiklerin haricinde, iskelet sistemindeki gelişimler belli düzeni ve sırayı takip etmektedir. Gelişimde ilk olarak eller ve ayaklar hızla gelişmektedir. Bu oluşumun daha sonrasında üst kollar ve uyluk kemiklerinde gelişmeler gözlemlenmektedir. Bedendeki dikey büyümenin sonrasında, yatay büyüme de hızlanmaktadır.

Göğüs kafesinde, kalçalarda ve omuzlarda genişleme görülmesi yatay şekilde gelişim göstermenin göstergesi olmaktadır. Gövdede uzama, alt ve üst ekstremitelerin gelişmesinin duraklamasından sonraki zamanlarda bir vakit daha devam etmektedir. Boyun uzaması son

bulunmasıyla ise kafanın uzaması da sona gelmiş olmaktadır (Özer ve Sevimay, 2002). Bilhassa ergenlik vakitlerinde gençlerin iskelet sistemlerinde ve bedensel metabolizmalarında sürat ile farklılıklara bağlı değişik denge koordinasyonlarının sorunlar gözlemlenmektedir. Fakat bu sorunlar, ergenlik vaktinin sonuna kadar koordinasyon ve denge seviyesinin yetişkin bir bireyin seviyesine göre erişmesiyle oldukça düzeldiği görülmektedir (Özer ve Sevimay, 2002).

1.1.4. Çocuklarda Gelişim Alanları

1.1.4.1. Çocuklarda Fiziksel ve Antropometrik Gelişim

Bedensel gelişimlerde, vücudun ağırlığında ve boyunda artış yaşanmasının yanı sıra bedende oluşan bütün alt sistemlerle beraber gelişmenin ve olgunlaşmanın birlikte oluşum göstermeleri halini kapsamaktadır. Bedensel gelişme, bireyin vücutsal yapısında ve sinir kaslarının fonksiyonuna bağlı istikrarlılık ve değişme süresiyle alakalı olmaktadır (Özer, 2001). Çocuklardaki beden yapı dengeli, aşamalı ve değişiklik gösteren hızda büyümesi ve gelişim göstermesi halleri olarak bilinmektedir. Öğreticilerinde bu halleri fark etmeleri ve önem göstermeleri gerekli görülmektedir (Mengütay, 2005). Hayat boyunca ilk iki senede hızlanan boy, ergenlik vaktinde kadarki çocukluk zamanının periyoduna bakıldığında yavaşladığı görülmektedir. Bedende oluşan en çok boy artma süratıyla en çok kilonun artmasının gözlemlendiği yaşlar ise kız çocuklarında 12 iken erkek çocuklarında ise 14/14,5 yaşlarında olduğu görülmektedir (Wilmore ve Costill, 1994).

1.1.4.2. Çocuklarda Fizyolojik Gelişim

Çocuklarda Kalp Dolaşım Sistemi Gelişimi: Kalpte bulunan kaslar, kan damarları ve kan dolaşımı sisteminin birer parçası olarak görülmektedir. Kalpteki damar bedenin merkezindeki kalbe geri dönüş sağlayarak kanların beden içinde dolaşmasına katkı sağlamaktadır (Günay ve Cicioğlu, 2001). Zirvesi 9-14 yaşlar arasında olan periyodun kardiyovasküler sistemine, çocuklar güzel uyumlar sağlamaktadırlar. Derinlemesine bedensel egzersiz maruz kalan 5 yaşına gelmiş çocuklarda maksimal nefes almalarındaki yetkiler ve kalp hacimlerindeki yetkiler de gelişim görülmektedir. Bu vakitlerde nefes alıp vermede benzerlik içeren gelişmeler gözlenmektedir. İlkokul ve ortaokulda, egzersiz yapan çocukların arasındaki fizyolojik değişiklikler belirginleşmeye başlamaktadır. Yükselişe geçen kalp atışının hacmi, saniyeler içinde yükselişe geçen verimler, dolaşım sistemlerinde farklılık olarak görülmektedir. Egzersiz yapan çocuklarda gelişimleri oluştukça egzersiz

sonrası kalp atışlarının sayıları da azalmaktadır. Bu sayıların egzersiz yapmayan çocukta yüksek değerde çıkması da muhtemel olarak görülmektedir (Dündar, 2003).

Çocuklarda Solunum Sistemi Gelişimi: Organizma ihtiyaç halinde bulunan oksijeni sağlamanın nedeniyle mühim bir fonksiyona sahip olduğu belirtilmektedir. Kardiyovasküler sistem, solunum sisteminden elde ettiği orandaki oksijeni dokulara götürmektedir. Bunun sebebiyle de dokularda oksijen oluşumu için iki sistemde birlikte çalışmaktadır (Akgün, 1989). Solunum yapma dış ve iç solunum şeklinde iki unsorda gerçekleşmektedir. Bedene oksijenin alınması, bedendeki karbondioksiti dışarı atmasına dış solunum denmekte, kanlar ve oksijenler arasındaki oksijenin ve karbondioksitin alışverişlerine iç solunum denmektedir. Nefes alma sistemi, atmosferin havasıyla kan arasında gaz gelip götürecek biçimde oluşmuş bir yapı olmaktadır. Gaz alışverişinde, oksijen alınmasında ve karbondioksitin atılmasında, beden ısınma ve pH düzeyinde sorumluluklarıyla ısı ve su kayıplarının önüne geçmesi, solunum sistemine ait olduğu görülmektedir (Günay ve Cicioğlu, 2001).

Solunum sisteminin bir diğer görevi ise kanla atmosfer havasının arasında gaz alışverişini sağlamak, atar damarın içerisinde bulunan kan basıncını uygun olan değerlerin içinde tutması olarak belirtilmektedir. Limitlerde oluşabilecek bir sapmada, sistemin içerisinde problemlerin var olduğu gösterilmektedir. Oluşan saptamaların ne düzeyde ve sebebinin ne olduğu hakkında yarar sağlamaysa tedavi uzmanının görevi içerisinde olmaktadır (Güney ve Cicioğlu, 2001).

Sportif eylemlerde dengeli eforlarla beraber aerobik ve anaerobik kabiliyet, güç, hız, yöntem ve psikolojik gibi nöromusküler fonksiyonunun beraber koordinatlı ve entegre şekillerde çalışmasıyla sağlanmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1985). Antrenmanların solumla dolaşım sisteminin üzerindeki mühim ve kronik bazı etkileri görülmektedir. Vital kapasitesine göre artma görülmesi bu mühim etkilerden biri olmaktadır (Durusoy, 1987). Önceki zamanlarda yapılan araştırmalara göre, sporla uğraşan kişilerin oksijeni kullanma hacimlerinin değeri yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bilgilere göre de kanla beraber oksijenin de taşınması fonksiyonda etki gösterebilecek etmen sporla uğraşan kişilerde değişik olması beklenmektedir (Dinçer vd., 1993). Düzenli biçimde gerçekleşmesi sağlanan bedensel aktivitenin solunum sisteminin üstünde pozitif etkileri olduğu görülmektedir.

Dinlenme halinde ise dakika bazı solunumun kapasitesi, erişkin kişilerde 16-170 ml/kg olarak gözlenirken 13-14 yaşlarındaki çocuklarda bu değer 125 ml/dk olarak gözlemlenmektedir. Ayrıca 13-14 yaşlarındaki çocuklarda oksijen ventilasyon seviyelerinde 1,94 l/kg şeklinde belirtilmektedir. Bahsedilen bu değer ergenlik vaktine girildiği çok fazla değişiklik göstermemektedir. 12-13 yaşına gelen çocukların periyodu solunum sisteminin süratli bir şekilde geliştiği anlardan olmaktadır. Bu vakitlerde kontrolü şekillerde yoğun yüklemeye çocuklar, erişkinlere göre daha güzel yanıtlar vermektedirler (Mengütay, 2005).

1.1.4.3. Çocuklarda Biyomotor Gelişim

Çocukluk çağında güçlülüğün git gide gelişim göstermesi, kaslarda veya kas gruplarında en üst seviyede güç üretilmesine denmektedir. Güç, sinir kas sistemi tarafından dış dirence karşı güç üretme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Bompa ve Haff, 2009). Ergenliğin gelmesiyle beraber kız çocuklarında ve erkek çocuklarında güç artmasının sürat yönünden ters bir etki yaratmaktadır. Gücün artış sürati 11 yaşa kadar kız çocuklarındayken 11 yaş sonrasında gelindiğinde yavaşlama görülmektedir. Testosteron hormonun etkisi ile beraber erkek çocuklarında güç süratli artış göstermektedir. 5-8 yaşlarda erkek çocuklarının bu güç artışı duraklayarak verilerin incelemesi yapıldığında ise 14 yaşa kadar kuvvet değerinde aynı hızda artma görülür iken 14 yaş ve sonraki dönemlerde dikey şekilde artış görülmektedir (Stratton vd., 2004). Çoğu sporlarda güç ve bileşeni, başarılı olunmasında etkinlik gösteren mühim unsurlar olarak kabul görmektedir (Bompa, 1999). Ergenliğe girilmeden önce uygun görülen şekilde ve dikkatle güç antrenmanları düzene sokulduğunda, çocuklarda mühim düzeyde güç gelişmesi gerçekleştiği görülmektedir. Daimî artış gösteren yük, kemiklerin uzamasına önemli rol oynayan epifiz plağında sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunların sebebiyle de maksimal yüklemekten kaçınılması gerekmektedir ve aktif şekillerde düzenlenmiş antrenmanlar istenmemelidir. Antrenmanlarda ise çocuğun vücudunun iyi ayarlanması ve dirençte düşüklük sağlanmasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Yük kaldırılması gibi yarışmalar ve maksimal yük kaldırılması vb. işlemlere izin verilmemesi gerekli görülmektedir (Gallahue vd., 2012). Maksimum gücün gelişmesinde sürat 10 yaşa kadar hızlı, 10-13 yaşlarında ise yavaş, 13-14 yaşlarındaysa testosteron hormonun etki göstermesiyle yeniden hızlanmaktadır. Biyomotor özellikler açısından değerlendirmek gerekirse hız, yalnız süratli koşmak anlamlarına gelmemektedir. Spor ile

uğraşanların süratlenmesi, yavaşlık göstermesi ve yön değişikliği yapması vb. eylemleri oluşturabilmeleri için vücutlarının elverişli bir hale getirmek gerekmektedir. Sporcuların herhangi pozisyonlarına bakmaksızın, olması gerektiğince verim içeren ve hızlı şekillerde eylemde bulunma özelliklerine sahip olmaları önemli görülmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, hızlı gelişmek için öğrenmenin de mühim olduğu gözlemlenmektedir (Gamble, 2011). Eylemlerin sürati kızlarda ve erkeklerde 13 yaşlarına kadar gelişme gösterdiği bilinmektedir. 13 yaşların sonrasında bu gelişmelerin sürati kız çocuklarında yavaş iken ergenlik vakitlerine girilmesiyle birlikte erkek çocuklarında devam ettiği görülmektedir. Ergenlik öncesindeki periyota, eylem süratinin gelişmesi sağlanmasının üstüne planı yapılan çalışmalar ve içeriğin oyun biçimde oluşturulmasına özenilmelidir (Gallahue vd., 2012). Eylem hızının gelişiminin araştırılmasında 6-9 yaşlardaki periyota yüksek sürat ile seyrettiği belirtilmektedir. Bu durum özellikle de eylem sıklığının artması ile belirginleşmektedir. Eylemlerin sık olması 12 yaşına gelince en yüksek değerine ulaşmaktadır. 9-10 yaşlarına gelindiğinde reaksiyon zamanı iyi değerlere ulaşmakta, 12 yaşlarında ise erişkin seviyelerine ulaşmaktadır (Muratlı, 2013). Erinlik öncesindeki zamanlarda olumlu ivmelenme hızı, sinir sistemin gelişim göstermesiyle beraber güç gelişimlerine de gereksinim duyulmakta ve bu nedenle gelişmesini kaybetmemektedir. Fakat 12 yaşlara gelinmesinden sonrasındaki periyotta yaşın da artış göstermesi yönünden pozitif ivmelenme hızında etkin gelişmeler oluşmaktadır. Erinlik öncesindeki periyota 12-13 yaşlarının öncesinde oluşan süratte ilerleme, sinir sistemi açısından gelişmesine bağlı şekilde oluşması adım atmanın sıklığı gelişmelerinin açısından olduğu görülmektedir (Futbol Teknik Eğitim Merkezi [FTEM] 2009). Dayanıklılık açısından gelişim gösterme sinir sistemi üzerinde, solunum sistemi üzerinde, kan dolaşimleri ve metabolizmayla organizmaların tüm fonksiyonunda bazı değişimleri sağlamaktadır. 3-5 yaşlarındaki çocukların periyodunda çocuğun oyun formlarında sağlanan dayanıklılığın antrenmanlar ile uyum gösterdiği tam kesinliği olmayan araştırmalarda bahsedilmektedir. Daha küçük yaşlarda ise dayanma kapasitesinin artırılması açısından oluşan çalışmaların oyun şeklinde ve değişik yapılarda olması gerektiği öneriler arasında olmaktadır. 8-12 yaşlarda çocuğun, dayanma dayanıklılığı %38 oranındayken gitgide gelişmelerini kaybettikleri görülmektedir (Futbol Teknik Eğitim Merkezi [FTEM] 2009). Çocukların becerilerindeki gelişimler değişik hallerde, gayeye uygun ve acele şekillerde tepkime göstermesi, kısacık zamanlarda zor eylemlerin

öğretilmesi, eylemlerin hepsinin birbirini seyreden sıralamalarda oluşturulması ve oluşan hareketlerin uyum sağlayan güç seviyesiyle sağlanması olarak tanımlanmaktadır. Esas sinir sistemindeki alakalı kaslar oluşan uyarının iletilmesinin süratine bağlı şekilde, becerilerin kalitelerini ortaya koymaktadır. Bu haller sinir ve kas koordinasyonları olarak tanımlanmaktadır. Beceriler, uyum ve gaye açısından birbirlerinin izini süren eylemler sırasında ve organize şekilde oluşmaktadırlar. Beceriler, organizmaların sinirsel kapasitelerini tanımlamaktadır. Düzenin başarılarını oluşturan etkenler, eylemin akışıyla bedensel yasa, aksiyona katılım gösteren agonist ve antagonist kaslarının verim seviyeleri ve kulak içinin eşitlik sağlayan organın uyum düzeni şeklinde belirtilmektedir (Sevim, 2002). Erinlik vaktinde boyun uzaması 7-10 cm ile bedendeki nicelik içeren artmaya bağlı şekilde koordinasyon becerisinde belli oranda düşmeler gerçekleştirmektedir. Oluşan düşmelerin düzeyi her kişide değişiklik gösterebilmektedir. 12-14 yaş periyodu kız çocukları ve 12-15 yaş periyodu erkek çocuklarında düşüşü görülen koordinasyon düzeyine bağlıdır. Bu yaşlarda teknik içeren araştırmalara önem verilmesi gerekli görülmektedir (Günay ve Cicioğlu, 2001).

Genellik içeren koordinasyon: kişinin, spor dalları fark göstermeksizin değişik hareketler öğrenmesi olarak bilinmektedir. Genel koordinasyonları asıl görevler olarak görmektedirler. Eylem becerisinin gelişmesiyle ilgili eğitimlerin muhtemel oldukça erkenden başlanması öneriler arasında olmaktadır. Kaslar, denge, tepkime hızı, boylar, kilolar, gözün koordinasyonları, eylemin hızı ve yerindeliği açısından genel koordinasyonlar etki gösteren faktörlerden biri olmaktadır.

Özel Koordinasyon: herhangi sporda bir eylemin süratli, uyum gösteren şekillerde sağlanmasıdır. Spor alanlarının özel tepkime düzeylerinde, teorik ve yöntem tavırlarında oluşum gösteren hallerde uygunluk içeren biçimde hareket sağlanabilmesini ifade etmektedir. Özel koordinasyon idmanları, teorik araştırmaların ana unsurunu oluşturmaktadır.

Çocuklarda esneklik gelişmeleri, başka vücutsal uyum içerisindeki parametrelerin tersine yaşla birlikte azalma göstermektedir. 5-8 yaş periyotlarında çocuğun eylemlerinin özelliklerinin aynı olduğu gözlemlenmektedir. Bu bahsi geçen özellikler ise en yukarı düzeylere 12-13 yaşlarında ulaşmaktadır. Fakat bu düzey yaşlar ile birlikte düşüşe geçebilmektedir. Kız çocukları, yaş aralıkları dikkat alınmaksızın her yaşta esnek olma

zamanları erkek çocuklarından daha başarılı olmaktadır. Esnekliğin gelişmesiyle beraber kız ve erkek farklılığının en çok rastlandığı zamanlar, ergenlik oluşumunun sonrasında ve cinsel olgunlaşmanın görüldüğü zamanlar olduğu bilinmektedir (Özer, 2006). Fakat dikkat altına alınması gerekli olan noktaysa, esneklik vakitleri için mühim olan kritik vakitlere rastlanmadığında, esneklik gelişmeleri sağlanmamaktadır. Esneklik çalıştırmalarıyla ilgili sözü edilen yaşlardan sonrada gelişme sağlandığı görülmemektedir (Soğat, 2007).

21 yaşlara gelindiğinde cinsiyetle yakın açıdan ilgisi bulunan esneklik özellikleri, erinlik vakitlerinde ve bilhassa boyun uzama süratıyla alakalı yüksek bulunduğu periyotla da etkileşim halinde olmaktadır. Erkek bireylerin esnek olma testi değerleri en düşük düzeylerde olduğu vakitler bacaklarının uzun olma artışının en üste olduğu vakitler arasında olumsuz korelasyon mevcut görülmektedir. Eklemdeki hareketin artış göstermesi 13-18 yaşlarında olduğu görülmektedir. Fakat 9-13 yaşlarında periyota gelişme sürati, öbür periyotlardaki gelişme süratlerine göre 2 kat daha fazla olarak görülmektedir. Kız çocuklarında 7-12 yaşlarda periyot omurganın gelişim göstermesi yönünden mühim bir zamanken 9-10 aşarındaysa omuz eklemleri yönünde önemli gelişmelerin oluşumudur (Soğat, 2007). Eylemlerin öğretim çalışmaları çocukların yaşlarına göre ve sağladıkları imkanlara göre, bazı aparatların kullanılmasıyla sağlanmaktadır. Hız açısından araştırıldığında, sınırlılık içeren açıklık ve en alt seviyede esnekliğe sahip olunması, eylem süratinde ivmelenmenin yollarını kısaltmakta ve negatif sebeplere yol açabilmektedir (Sevim, 2007).

1.1.4.4. Çocuklarda Psikolojik Gelişim

8-13 yaşlarında periyotlarında çocuğun kendisiyle kişisel iletişimde bulunmasını istemektedirler. Çevrede bulunan her şey dikkatlerini çekmektedir. Ergenlik zamanlarına geldiklerinde ünlü bireylere alaka gösterirler ve kendilerini de bu bireylere benzetmeye eğilim göstermektedirler. İlgi duydukları bireylere özenme davranışları sıklıkla görülen bir durum olmaktadır (Aşçı vd., 2009). Bu yaşlarda yapılan egzersizler, psikolojik açıdan olumlu katkı sağlamaktadır. Süratli ve dürüst kararlar almayla çalışma isteği ve kurallara uyum sağlama, mühim konulardan birisi olmaktadır. Kuvvet gelişimi çalışmalara göre 8-13 yaşlarındaki çocuklarda, bireysel gelişimlerine uyum göstermesi şeklinde hazırlanması gerekli görülmektedir. Yapılan bazı programların hedefi, gelişme ve eğitim ilişkilerinin korunmasına yönelik olması gerekmektedir.

1.1.5. İlköğretim Döneminde Eğitim ve Fiziki Etkinlikler

1.1.5.1. İlköğretimin Eğitim Sistemindeki Önemi ve Yeri

Okulların ilköğretimle başlaması bütün dünyada eğitimi sisteminin temeli olarak görülmektedir. Bu kadar önemli olmasından dolayı ilköğretim okulların geliştirilmesi ve bütün insanları ilköğretim kurumunda eğitilmesini sağlamak, devletlerin görevi arasında yer almaktadır (Ballı, 2006). Bütün insanların ilköğretimden yararlanmasının gerekli olduğu ve devletlerin ilköğretim okullarından sorumlu olması sebebiyle ilköğretim okulları, zorunluluk içeren eğitim temeli duruma gelmektedir. Bu sebeple, çoğu devletler ve yasalarda ilköğretim hakkında konulara yer verilmektedir (Oktay ve Ramazan, 1992).

1.1.5.2. İlköğretimde Eğitim Amaçları

Türk Milli Eğitiminin hedefi ve ilkesi yönünden ilköğretim öğretiminin hedeflerini şu şekilde sıralayabilmekteyiz (Millî Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği, 2001):

- a) Öğrencinin ilgisini ve becerilerini geliştirmesini sağlayarak öğrencileri yaşama ve üst öğrenimlere hazırlanmasını sağlamak,
- b) Öğrenciye, Atatürk ilkelerini ve inkılaplarını benimsetmek: Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'na ve demokrasinin beraberinde getirdiği ilkelere, insanların haklarına, çocukların haklarına uygun şekilde sahip oldukları haklarının kullanımının sağlanması, insanların sahip olduğu haklara saygı gösterme, görevlerini yerine getirme ve sorumluluk alabilen kişiler olma bilinçlerini sağlamak,
- c) Öğrencinin, ulusal ve evrensel kültürel değerini tanıması, özümsemesi, gelişim sağlamalarını ve değerlere saygı göstermelerini öğretmek,
- d) Öğrenciyi, özüne, ailesine, topluma ve çevresine pozitif katkıda bulunan, özü, ailesiyle ve çevresiyle küsmeyen, insanlarla ilişkisini güzel kurabilen, hoşgörülü paylaşmasını bilen, doğrucu, faziletli, iyi bir insan olarak yetiştirilmesini sağlamak,
- e) Öğrencinin kendisini geliştirmesine, toplumsal kültüre değer vermesine, ilim sahibi olmasına, spor yapmasına ve sanatsal etkinlikler ile ulusal kültürünü özümsemesini ve yaygınlaştırmasına yardım sağlamak (Dursun, 2004),
- f) Öğrencinin kişisel ve toplumsal problemlerin çözülmesinde yol aramasını sağlamak,

- g) Öğrenciye, toplumun bir üyesi olarak bireysel sağlığın yanında aile ve toplumsal sağlığın korunması için gerekli olan bilgi ve beceriye sahip olması, bilimsel verilere bakarak sağlıklı beslenmeye karar vermesini sağlamak,
- h) Öğrencinin becerisi ve zihinsel çalışmasına yönelik komplike gelişimlerinin sağlanması,
- i) Öğrencinin kendisine güven duyan, sistematik düşünceye sahip, girişken yapıya sahip, günümüz teknolojilerinin etkin şekilde kullanımını sağlayabilen, düzenli çalışma prensibine sahip, yaratıcılığında gelişim gösteren kişiler şeklinde yetiştirilebilmekte,
- j) Öğrencinin ilgisini çeken alanlara ve bireysel özelliğini çıkarmayı sağlamak, bütün mesleklerin tanınmasını sağlamak ve öğrencinin seçtiği mesleğe yönelik okullara ve kurumlara yöneltmek,
- k) Öğrencinin derslerinde eğitimi verilecek yöntem ve şekliyle toplumsal, kültürlerle ilgili ve öğretimsel etkinlik ile gelişim göstermelerini ve oluşturmalarına yardım sağlamak,
- l) Öğrencinin ailesi ile topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, yaratıcı, verimli, ülkesinin ekonomisine ve toplumsal kalkınmaya katkı sağlayabilen kişiler olarak yetiştirilmesini sağlamak,
- m) Çevreyi bilmeyi, sevmeyi ve korumayı insanların çevreye etkisinin nelerin olacağını ve bu problemleri kendisi de etkileyeceğine ve çevre dostu olarak doğayı her halde korunmasının bilincini oluşturmak,
- n) Öğrenciye bilgiler yüklenmesinin yerine, bilgiye nasıl ulaşabileceğini ve kullanmaya yönelik tekniklerin öğretilmesi
- o) Öğrencinin bilimsel düşünmesini ve araştırma yeteneklerine yönlendirmek (Eleni Deli, 2006),
- p) Öğrencinin, sevgiyi ve iletişimleri destek sağladığı öğrenme ortamında düşünce gücü yöntemlerinin kazanılması, üretkenlik gücünü ortaya koymak ve kullanılmasında yardım sağlamak,
- q) Öğrencinin bireysel ve sosyal araç gereci, kaynağı ve vakti verimli kullanılmasını sağlamak, okumada istek ve alışkanlık kazanılmasına sağlamak, ilköğretim kurumunun amaçlarındandır.

1.1.5.3. İlköğretimde Eğitimin Temel İlkeleri

İlköğretim öğrenmesinde göz önünde bulundurulması gerekli olan ilkeler (Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği, 2001);

İlköğretimde okunması ilköğretim yaşlarındaki Türk vatandaşlarının hakkı olarak görülmektedir ve bu yaşlarda zorunlu kılınmaktadır.

- a) İlköğretimde karma eğitimler yapılmaktadır.
- b) İlköğretim çağlarında derste ve derslerin dışındaki etkinliklerde Türkçeyi doğru ve etkin şekilde kullanımı sağlanması temel hedeflerdendir.
- c) İlköğretimde eğitim ve öğretim programının hazır olması ve uygulanması sırasında Atatürk ilkelerine ve inkılabına uygun olmalıdır. Evrensel değer içerisinde ulusal kültürün öğretilmesi ve gelişim göstermelerine önem verilmesi sağlanmalıdır.
- d) İlköğretimde; dilin, ırkın, cinsiyetin, inançların ve din ayrımlarının yapılmaksızın her bireye açık şekilde bulunmaktadır. Öğretimlerde herhangi bir bireye, zümrelere ya da sınıfsal ayrıcalıklar sağlanmamaktadır.
- e) Eğitimde ve öğretimdeki etkinlikler; eğitim ilkelerinde, öğrencilerin seviyesine, çevresel özelliklere ve programlara belirlenen esasların dikkat altına alınması gerekmektedir. Yönetmeliğe bakıldığında ise 5. maddede amaçların gerçekleşmesi biçiminde düzene konulur ve uygulaması yapılmaktadır.
- f) İlköğretimde her bireye imkanların ve fırsatların eşitlenmesi sağlanmaktadır. Ekonomi durumundan iyi olmayan öğrenciler eğitimi sürdürmesi açısından gelirsiz ve bursluluk imkânı sağlanmaktadır. Özel şekillerde eğitilmesi gerekli olan korumanın sağlanması ve muhtaç çocukların yetiştirilmesi için özel önlemler alınmaktadır (Erden ve Akman, 1997).
- g) Eğitim ve öğretimin hizmet açısından düzene konulurken öğrencinin ilgisini, isteklerini ve becerilerini toplumsal açıdan ihtiyacını dikkat altına alarak hazırlanmaktadır.
- h) Demokrasi bilinci geliştirilmesi için öğrenciyi, öğretmenler, yönetici, personeller ve veliler açısından; kurumlarda iş birliği tarafında işlerin bölünmesi, tercih etme, seçilme, katılıma ve düşüncelerin açıklanmasında

demokratik yasaların uygulanması, sevgiler ve saygılar açısından çalışma ortamları oluşturmıştır.

- i) İlköğretimde uygulaması yapılan, programlar, yöntemler ve tekniklerle kullanımı yapılan öğretim teknolojisi; bilimsel ve teknolojik gelişimlere göre yenilik göstererek, okullarda, çevrede ve ülkenin ihtiyaçlarına bağlı daimilik gelişimi yaşanabilmektedir.
- j) İlköğretimlerde eğitimle ve öğretimle ilgili yönetme etkinlikleri kurullar ve komisyonlar tarafından yürütülmektedir. Öğrencilerin, öğretmenlerin ve yönetimin ve çevrenin izlenmeye ve denetlenmeye açık tutulması sağlanmaktadır.
- k) Kaynakların etkili ve verim sağlayacak şekillerde kullanılmaya çalışılması, eğitimde ve öğretimde kalitenin artış göstermesine ve kurumun çekişme kuvvetinde gelişme göstermesini sağlamaktadır.
- l) Okulla ailesi ve çevresinin birliğini sağlamaktadır.
- m) İlköğretim kurumlarında öğrenciye, kendi özü ile kabullenilerek değer verilmektedir
- n) Öğretmenler zamanı geldikçe güncel olaylara ve fırsatlara yer vermektedir.
- o) Öğrenciye temel bilgiler hakkında, yetenek ve değer kazanmasını sağlamak, öğrencinin davranışını, ilgilerini ve becerilerini belirlemek, programların yönlendirmeleri ile başarısını bütünüyle değerlendirilmesi, mesleklerin tanınması ve yönlendirme konusunda gereken önlemler alınmaktadır.
- p) Özel eğitimlere ihtiyaç duyan kişilerin yaşlılarıyla beraber kaynaşmalarını sağlayarak eğitimlerini daimî şekilde yapmalarını amaçlanmaktadır. Bahsedilen öğrenciler öğrenimlerini yaşlılarıyla beraber aynı sınıflarda sürdürmeleri amaçlandığı gibi okulların bu öğrenciler için açacakları özel eğitim sınıfları da vardır. Kaynaşmayla eğitim uygulamasında özel eğitimle alakalı mevzuat yasaları uygulanmaktadır.

1.1.5.4. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı

Oyun ve fiziki etkinliklerin amacına göre ilköğretimlerde 1 ile 4. sınıfların ders amaçları; Çocuğun oyunlar ile bedensel etkinlikler aracılığıyla yaşamları devam ettikçe kullanımını sağlayacakları “temel eylemler, hareketli ve sağlıklı yaşamla ilgili yetenekleri

ve planları” ile birlikte hayat becerilerinin gelişmesini sağlayarak üst eğitim sistemlerine hazırlamak olarak bilinmektedir (MEB, 2012).

1.1.5.5. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel İlkeleri

Oyunlarda ve fiziksel etkinlik derslerinin dayandığı ilkeleri aşağıdaki gibi sunulmaktadır (MEB, 2012):

- a) Oyunları ve fiziksel etkinlikler derslerinin oyun yollarıyla öğrenilmesi temel amaçlarındandır.
- b) Öğrencilerin gelişimleri bütünüyle incelenmektedir.
- c) Öğrencinin merkez durumu olduğu yerlerde, öğrencinin kendinin öğrenmesi yapılanmaları için imkân sağlamaktadır.
- d) Süreç uzun sürmektedir ve zaman almaktadır.
- e) Oyun ve fiziki etkinlikler gelişim göstermeli ve sarmal bir yapıda olmaktadır.
- f) Oyun ve fiziki etkinlikler esnek yapılara sahiptir.
- g) Asıl konular hakkında istenmekte olan kazanıma ulaşılmasında bir araç niteliği taşımaktadır.
- h) Öğrencinin eğitilmesinde çevrenin ve diğer bireylerin deneyimi önemli görülmektedir.
- i) Yapılan etkinlikler öğrenme, öğretme alanlarında kişisel, iki kişili veya grup halinde çalışma dengeli şekillerde kurulmaktadır.
- j) Öğrencinin becerisinin gelişmesi, eleştirel ve yansıtıcı düşünmesi ön planda görülmektedir.
- k) Yapılan oyunlarda ve etkinliklerde evrensel ve toplumla ilgili değerler yer almaktadır.
- l) Dürüst şekillerde oyunlarla mücadele etmesi anlayışlarını geliştirmesi teşvik edilmektedir.
- m) Oyun ve etkinliklerde öğrenciler öğretmenlerine özgürlük tanımaktadır.
- n) Bu tür etkinliklere bütün öğrencilerin katılım sağlaması önemli görülmektedir.
- o) Etkinliklerde ve oyunlarda çevreye duyarlı olunması önemli görülmektedir.
- p) Oyun ve etkinliklerde eğlenerek öğrenmenin ortamları sunulmaktadır (Fjørtoft, 2001).
- q) Değerlendirme süreçleri çok yönlü bulunmaktadır.

- r) Oyun ve etkinliklerde hareketli ve sağlıklı hayat alışkanlıkları kazanılmaktadır.
- s) Öğrencinin kendisi bulma yönünde yaklaşımı, öğrencinin düşünmesini ve problemlerini çözmesini sağlamaktadır.

1.1.5.6. İlköğretim Döneminde Hareket

İlköğretimler gelişmesin ve vücut gelişiminin en süratli bulunduğu dönemlerden biri olarak kabul görmektedir. İlköğretimler eğitimler açısından fazla önem taşımaktadır. Fizyolojik gelişimde etkinlik göstermekte ve çocukların bedensel gelişiminde hem de iletişim kurmada önemli vakitlerinden biri olarak görülmektedir (Gülüm, 2008). İlköğretimde müfredata göre programlarda bulunan beden eğitimi derslerinin amaçlara ulaşılmadığı hakkında bilgiler var iken ulaşıldığı hakkında da bilgiler görülmektedir (Yenal vd., 1999; Mamak vd., 2010). Beden eğitimi derslerindeyse, temel hareketlerle ilgili bilgiler, nesnelerin kontrolünün gerekli olduğu, eylemler ve hepsinin beraber kullanımı birleştirilmiş eylemleri içerdiği görülmektedir. Bu yeteneklerin temelleri de 1,2-3'ncü sınıflar içerisinde gelişim göstermesi beklenmektedir (Temel ve Avşar, 2009).

1.1.5.7. Hareket Eğitimi Alan Çocukların Kazanımları

Motor gelişimleri çocuklarda hareket gelişimlerini ifade etmektedir. Bu durum çocukta gelişim gösteren hareketlerde yetenekleriyle bedeninin kontrolünün sağlanması anlamlarına gelmektedir (Güney, 2016). Dinamik sistem teorisine göre yeni eylemlerin yeteneği;

- Bedende eylem kapasitesi (kişisel farklılıkları)
- Çocuğun koymuş olduğu amaçları
- Yeteneği kazanmasında çevrenin bahsettiği olanaklar açısından kazanımı sağlanmaktadır.

Bunun yanı sıra motor yeteneklerinin uzmanlaşmasında uygulamaların yapılması gerekmektedir (Berk, 2013). İlköğretim çağlarında sporla ilgili faaliyetlere katılım sağlayan ve düzenli şekillerde bedensel hareketleri sürdüren çocuklar okulda başarılı olmalarında, fiziksel ve iletişimle ilgili davranışında pozitif değişimlerin olduğu belirtilmektedir (Desdicioğlu, 2006). Çocuklar nesnelerin rengini, büyüklüğünü, şeklini, boyutunu ve yapısı hakkında her şeyin farkında olacak, nesneler arasındaki benzerlikleri ve değişiklikleri ayırt etmeye sahip olmaktadır. Fiziksel aktivitelerin yapıldığı anda sayma,

ölçümleme, karşılaştırmayla ilgili oyunlar ile matematiksel yeteneklerinde gelişimler sağlayacağı tahmin edilmektedir (Stöckel, 2016).

Çocuğun sporla beraber bir taraftan kendisinde olan becerilerin farkında olurken, bir taraftan bedenlerini kullanmaya yönelik sağladıkları deneyimler ile etrafa etkileşimleri daha etkin duruma geleceği görülmektedir. Çocuk, yalnız vücudunu koordineli ve yetenekli kullanmayı öğrenmez, aynı anda bu yeteneklerin var olmasının sağladığı pozitif vücut imgesini ve kendisine saygı duyma ile kendine güvenmeyi öğrenmektedir (Madrona, 2014).

Vücutsal etkinlik çocuklarda fazla enerjinin doğru şekilde kullanılmasına olanak olduğundan dolayı çocukta oluşan saldırganlığın hafiflemesine yardımcı olmaktadır. Buna bağlı olarak çocuklarda rahatlama sağlanır ve erişkinler ile daha pozitif iletişimlerde olmasına yardımcı olmaktadır. Bununla beraber yapılan araştırmalarda eylemin çocuğu sosyal görev kavramlarını iyi anlaması açısından yardım ettiği de belirlenmektedir (Durualp, 2009). Çocuğun eylem etkinliği vaktince, sosyal ortamlarda kendilerinin hislerini ifade etmesinde ve empati kurmasında yetenek sağlamaktadır. Bütün bunların yanıdaysa eylem ve oyundaki aktiviteler, çocuğun bilişsel gelişimi açısından ideal ortamları öğrenmesini problemlerinin farkında olmasını ve oluşan sorunları çözme yöntemlerini kullanarak çözümler bulmalarına yardım etmektedir (Zachopoulou, 2004).

1.2 Motor Gelişim

1.2.1. Motor Gelişim Kavramı

Motor gelişimi bireylerin eylem göstermesi yeteneği olarak bilinmektedir. Kasın hareketi yapması için beyne doğru ve vaktinde uyarı yollamasıyla gerçekleşmektedir. Motor gelişimi, düzenlilik içeren sıra izlemektedir.

1.2.2. Motor Gelişim ile İlgili Kavramlar

1.2.2.1. Motor Öğrenme

Bir yeteneğin öğrenilmesi hakkında başarı performansının gelişim göstermesini ifade etmektedir. Motor öğrenmenin sağlanması için performansın, öğrenmeye bağlı bir sonuç şeklinde ilerlemesi gerekli görülmektedir (Özer ve Özer, 2004). Kalkavan'ın görüşüne göre; hareketlerin kullanımında gelişme açısından motor performansla beraber yeniden işlemler, hataların yapılması halinde tespit ve düzene konulmasıyla düzene konulan hareketin tekrar kullanımın sağlanması motor öğrenmeyi tabir etmektedir (Kalkavan, 2011).

1.2.2.2. Motor Beceri

Yeteneğin tanımı, bazı konular hakkında deneyimli olunması, hareketlerin doğru yapıldığı anlamına gelmektedir.

Bu tür faaliyetler öğrenmeyi gerektirmektedir. Yürümek ve koşmak erişkin kişiler için normal görülürken, 18 aylık olan çocuklarda bir yetenekli eylem şeklinde ifade edilmektedir. Yaşla beraber gelişim gösteren bir vakit, deneyim ve öğrenimin etkisi ile doğru biçimde değişik hareketler olarak tanımlanmaktadır (Ulutaş, 2011).

1.2.2.3. Motor Davranış

Kişinin öğrenmesi ve biyolojik gelişimler gösterme zamanında öğrenilmesi, bunlarla birlikte kontrol ve motor gelişiminde oluşan değişikliklerden biri olmaktadır. Davranışlara bakıldığında ise öğrenmede, kontrol altında ve gelişmede değişikliği temsil etmektedir. Motor davranışı incelemeleri motor öğrenme ve motor kontrol altına alma ve gelişim göstermede benzer mevzuları araştırmaktadır (Gallahue vd., 2012).

1.2.2.4. Motor Kontrol

Motor kontrolü, kişinin eylemlerinin tabanında olan sinirsel, vücutsal ve davranış yönünden incelendiği çalışma alanlarıdır (Çoker, 2004; Dereobalı, 2005). Motor kontrol denilince, bireylerin eylemlerinin kökünü oluşturan bedensel ve sinirsel mekanizmanın araştırılmasıyla ilgili motor öğrenme ve motor gelişmeyle alakalı olarak tabir edilmektedir. Bu konu hakkındaki incelemelerde, eylem performansları açısından oluşan ve sırayla ortaya konulan temel ve sınır içeren denemelerin süreçlerini kapsamaktadır. Bilhassa dinamik mekanizmasıyla ortaya konulmuş olan motor gelişmesiyle ilgili araştırmaların hepsi, gelişime ve kontrol sistemine farklı bakış açısıyla yaklaşmaktadır (Gallahue vd., 2012).

1.2.2.5. Motor Hareket

Motor performansı eylemlerde kaslar ve kemiklerin birlikte eylem göstermesi sonucunda oluşan büyük kas gruplarının egzersizi olarak bilinmektedir. Akıl, duyular yoluyla oluşan bilgiyi kapıp yorumlamaktadır. Yorumladıktan sonra uygun gördüğü eylemler ile iletmektedir. Cevabın bildirme şekli sinir sistemiyle taşınarak hareketlerin oluşmasıyla olmaktadır. Hareketlerin tercih edilen ve etkin şekillerde oluşması için kendiliğinden oluşan duruma dönüşmesi gerekmektedir (Kerkez, 2006).

1.2.2.6. Motor Performans

Bir eylem yeteneğinin ortaya konulan hareketleri olarak tabir edilmektedir. Bu fonksiyonlar doğruca görülür ve neticesi ölçülebilmektedir. Örneğin 60 metre koşma sürati ve bir topun atıldığı zaman ne kadar uzağa gideceği, bireylerin sırayla koşma ve fırlatma motor performansları ölçülebilmektedir (Gallahue vd., 2012).

1.2.2.7. Temel Motor Beceri

Büyük oranlarda doğru bir biçimde ve kontrol ile yerine getirilen, koşmak, sıçramak, atlamak, yürümek vb. eylem şekilleri olduğu bilinmektedir ve mühim olan unsur ise eylemin doğru şekillerde yapılmasıdır (Gallahue, 1982). Bu tür temel yetenekler çocukların hepsinde bulunan özelliklerdir ve yaşamlarını sürdürmek amacı ile ihtiyacı olan yeteneklerin olması gerektiğinden dolayı temel motor yetenekleri şeklinde adlandırılmaktadır.

1.2.3. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

1.2.3.1. Doğum Öncesi Unsurlar

Doğumun öncesinde bebek gelişmeye başladığında, etraftan ve kalıtsal sebepler yüzünden yaşamın evresinden eki görebilmektedir. Bebekler annenin karnında sağlıklı biçimde gelişmeye başlamaktadır. Doğum sırasında oksijeni bilmemesi ve doğumdan sonra oluşabilecek sorunlardan ve zehirlenmeden ötürü oluşum gösterebilecek problemler bebeğin gelişmesinin önüne geçebilmektedir. Annenin karnındayken ve doğum sırasında gelişmesine etki sağlayan etmenleri şu şekilde sıralayabilmekteyiz;

- Bebeğin beslenmesi
- Kimyasal içerikli maddeler
- Kalıtsal faktörler
- Çevreden kaynaklı sorunlar
- Tıbbi sorunlar
- Gebelik sırasında yüksek derecede fiziksel aktiviteler

şeklinde sıraya koyabilmekteyiz (Gallahue ve Ozum, 2006).

A. Beslenmeyle ve Kimyasallarla alakalı annenin gebelik zamanında beslendiği her gıda bebeği etkilediği belirtilmektedir. Koşullara göre bu zamanlarda tehlikeli maddenin etkisi farklılık göstermektedir. Cenin içerisinde olduğu koşullar, beslenmeden dolayı veya kimyasal yönden tehlike seviyesinin

miktarı veya dozu, doğumu gerçekleştirecek olan bebeği tehlike içeren şekillerde etki göstermektedir. Doğum yapılmadan önceki vakitlerde yeteri kadar yapılamayan egzersizler besin alma, annenin içtiği ilaç, alkol ve sigara vb. maddelerin kullanılması doğumdan önceki zamanda doğumu gerçekleştirecek bebeğin gelişmesinde negatif etkiler bırakmaktadır (Ballı, 2006). Bu tür hallerin önüne geçilmesi ve bebeğin gelişiminin engellenmemesi için annenin uzmanlardan yardım alması gerekmektedir.

B. Kalıtımsal gelişmelere bakıldığında kalıtım ve bunlarla beraber etraf arasında etkileşimin sağlandığı ürünler şeklinde tabir edilmektedir. Çocuğun gelişim göstermesinde, en mühim düzey çocuğun ilk hücreleri belirlemektedir. Çocukların becerilerini ve yapacaklarını çocuktaki kalıtsal becerilere dikkat edilerek, çocuğun yapabileceğinden fazlasının istenmemesi gerekmektedir. Kalıtımla etraf arasında bağlantılara bakıldığında ise doğumun öncesinden var olduğu söylenmektedir. Genotip ve fenotip tabirleri, bireylerin doğası gereği olan oluşum sağlayan özelliklerini tanıması için var olmaktadır. Genotip tabirine bakıldığında bireyin kalıtımsal olarak bulunan yapısı ortaya çıktığında bütün genetik sistemleri kapsadığı görülmektedir. Fenotipe bakıldığında ise kişinin ortaya çıkarılmış niteliklerinin hepsi fonksiyonlar içine alınmaktadır. Buna bağlı olarak kişilerin kalıtımsal güçlerinin miktarını ve seviyelerini ne kadar oluştuğunu açıklamaktadır. Boyda, beden yapısında, göz renklerinde vb. fiziki niteliklerde kalıtımın önemli olduğu görülmektedir (Gökmen vd., 1995).

C. Çevrenin, kalıtımın mı yahut etrafın mı kişilerde gelişim göstermede mühim yere sahip olduğu açısından netlik içeren bir tanım bulunmamakla birlikte gelişim göstermenin bazı yönlerde ve kalıtımsal açıdan çevrenin etkisinin var olduğu söylenmektedir. Beden nitelikleri gelişimin kalıtım yolu ile belirlenmesi sağlanıyormuş gibi görünse bile etrafın bu niteliklere etkilerinin çok büyük olduğu görülmektedir. Ayrıyeten besin gıda alımı, halsizlik gibi hastalıklarda ve oluşan kazalarda mevsimler ve psikolojik etkiler belli çevresel nedenlerden olmaktadır (Kalkavan, 2007).

D. Tıbbi sorunlara bakıldığında:

- Cinsel yollarla bulaşan hastalıklar,
- Annenin vücudunda olan enfeksiyonlar,

- Hormonlar veya kimyasal içerikli dengesizliklerin oluşumu,
- Annedeki kan benzeşmezliği,
- Duygusallık açısından stresin varlığı,
- Erken çağılardan gebelik toksemisi,

Hamilelerin bebeklerini doğurmadan önceki periyota motor gelişimlerine etki gösteren tıbbi sorunlarla ilgili durumlar olarak görülmektedir (Ballı, 2006).

E. Hamileliğin teşhisi ve ceninin annesinin karnındaki gelişim aşamalarında bulunması amacı ile anormalliklerin tespiti yönünden birçok sistem kullanımı sağlanmaktadır. Bahsedilen çeşitli sistemlerse “amniyosentez”, “koryonik villus biyopsisi”, “ultrason ve fetoskopi” şeklinde adlandırılmaktadır. Bunlara benzeyen teknik yöntem cenide annesinin karnındayken gelişme düzeyini görmek yönünden yararlı bir hareket olarak görülmektedir. Bu tür tekniklerle ceninin gelişme sürecini, ölçülerini, cinsiyetini, bebekteki durumun nasıl gittiğini gözlenmesi sağlanmaktadır.

F. Gebelik zamanında egzersiz yapılması, bireyin postürünü korunması açısından, kilolarının kontrol edilmesi yönünden ve dolaşım-sindirim düzenlenmesi açısından önemli görülmektedir. Egzersiz doğum olduktan sonraki zamanda iyileşme vadesini hızlandırması yaralarını sağladığı belirtilmektedir (Desdicioğlu vd., 2006).

Gebelik sırasında kontrolü şekillerde egzersiz yapmanın çokluğu anneye ve bebeğe pozitif dönüşler sağlamaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

Ancak gebelik zamanında ağırlık içeren tempolu şekillerdeki egzersizin yapılmasında bebekte baş küçüklüğü ve bebeğin kilosunda düşüklük olduğu incelemeler sonucunda gözlemlenmiştir (Rao vd., 2003).

1.2.3.2. Doğum Süreci Boyunca Motor Gelişimin Etkilenme Sebepleri

Yeni doğumda, doğum travmalarından fazlası ile direnç sağlamasına ciddi kuvvetlere sahip olmasından dolayı, komplikasyon sorunlarının var olmasına neden olmaktadır. Yeterli kadar sağlanamayan oksijen ve bebeğin kafasının üstüne bir baskı oluşması, doğumun ağrısını ve doğumun 2 komplikasyonunu ortaya çıkarmaktadır (Özer ve Özer, 2002). Beklenmeyen bir basıncın var olma anında, kafatasında oluşan kanama sonucunda beyinde hasarlar gelmektedir. Aniden basıncın oluşumunun sağlanmaması için, doğum

sırasında sancıya dikkat edilmesi gerekli görülmektedir (Özer ve Özer, 2002). Oksijen gitmeyen beyinde hücre zedelenmesi olabilmekte ve beyin felci, zekâ geriliği gibi sorunlara yol açabilmektedir. Doğum anında oksijenin az olması dalgınlıklara, öğrenmede güçlük çekilmesine ve beyin felci vb. durumlara kadar gidebileceği tahmin edilmektedir (Gander vd., 2001).

1.2.2.3. Doğum Sonrası Motor Gelişimin Etkilenme Sebepleri

Doğum sonrası motor gelişimleri etkileyen fiziksel, çevresel ve öznel faktörler 3 ana husus üzere incelenmektedir.

A) Kişisel etmenler gelişim yönü, gelişim hızı, farklılık ve bütünleşme, hazır olma, tehlikeli ve naif öğrenme süreci, öznel değişimler ve filogeni ile ontogeni tüm yaşamı boyunca motor gelişime tesir etmekte olan öznel faktörler meydana getirebilmektedirler (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Gelişim rotası, motor gelişim vücudun yukarıdan aşağı, içten dışa, ve nesneden öznele yönde olduğu belirtilmektedir. Doğumdan önce bebeğin önce başı, sonra kafa civarı ve daha sonra vücudun aşağıya doğru oluşumu söz konusu olmaktadır. Doğumdan sonra öncelikle kafa, daha sonra da gövde, ayrıca sonra bacak ile ayak kaslarının kontrolü karşımıza çıkar. İlk olarak omuzlar, daha sonrasında ise kollar, sonunda da eller gelişir, tabi ellerin kontrolüne baktığımızda parmaklara göre daha erken meydana gelir. Bebeklerde baktığımızda öncelikle bağımsızlaşmamış büyük kas yetenekleri, daha sonra da küçük kaslar olarak gözlemlenmiştir (Kırıcı, 2008).
- Gelişimin hızı, bireylerde büyüme süratinin evrensel olan ve dışarıdan gelen etkenlere karşı koyabilecek tipik bir gidişi vardır. “Büyüme sürati” hastalık ve benzeri sebeplere bağlı olarak görülen büyüme aksaması durumunda, çocuğun akranlarının seviyesine ulaşmasını güçlendirecektir (Gallahue ve Ozmun, 2006).
- Farklılaşma ve bütünleşme, kişinin motor gelişimi ile sinir kas mekanizması açısından bakıldığında, motor davranışların sıralı ama karmaşık şekilde bir yol izlediği ve de olgunlaşmasıyla alakalı olduğu gözlemlenmektedir (Özer ve Özer, 2002). Bebeklik dönemi içinde hareket şekillerinden çocuk ve yetişkinlerin daha çok

fonksiyonel ve de daha hünerli hareketlere yönelik kademeli bir şekilde ilerlemeleri farklılaşma diye adlandırılmaktadır (Payne ve Isaacs, 2005). Örneğin bir bebek d   n n bunun eri me, tutma ve bırakma gibi manipülatif yetenekleri fazlası ile zayıftır ayrıca beceri kontrolü azdır. Ama  ocuk olgunlaştıkça çeşitli kaslar aralarında seçici olur ve kontrol kazanımına ba larlar. (Gallahue ve Ozmun, 2006). Hazır bulunma, bilinen yeteneklerin ortaya konulabilmesi için ihtiyaç duyulan görev mecburiyetlerinin, şahsın biyolojik durumunun ve çevresel şartların birleşimi olarak tanımlanabilir. Birden fazla faktörün bir araya gelmesi neticesinde hazır bulunuşluk ortaya çıkmaktadır. Yani kişinin belirli yetenekleri icra edebilmesi için ihtiyaç duyulan bütün koşulların hazır bir şekilde olmasıdır. Bedensel ya da zihinsel olgunlaşma bakıldığında motivasyonla etkileşim, öğrenme açısından gerekli olan  n koşullar ve geliştirilmiş  evre de hazır bulunu luğu etkileyen etmenlerdir (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Kritik ve hassas öğrenme dönemi, bu dönemde öğrenme süreci ifadesi, gelişim ile çevresel nedenlerin önüne geçildiğinin kavranması yönünden büyük önem arz etmektedir. Bebeğin oluşumu esnasında her bir organ, belirli s relerde gelişir, işte bu dönemde dışarıdan gelecek bir şeyler olursa gelişim zamanı normalin dışına çıkabilir ve hayatın hiçbir evresinde geriye d n    pek mümkün olmayan sıkıntılar bırakabilir.  rnek verecek olursak, prenatal dönemde ceninde beynin meydana gelmeye ba laması esnasında dışarıdan gelen radyasyon, alkol, kimyevi maddeler bebeklerde kalıcı hasar sebeplerindendir ( zer ve  zer, 2002). Çocuklara baktığımızda her becerinin meydana geli  zamanları farklılık gösterebilir, şayet uygun davranışlar ve uygulamalar sergilenmez ise gelişim etkilenebilir. Örneğin, yetersiz beslenme, annenin karar verememi  olması, çevresel yoksunluklar bebeğin 0-6 ya  gelişiminde olumsuzluklar olarak nitelendirilebilir. Bir başka yönden ele alırsak, erken dönemlerde duygusal ve sosyal yönden

ayrıca zihinsel ve bedensel bununla beraber dil gelişimi açısından riskli dönem diyerek isimlendirilir (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Öznel farklılık, bunun yalnız gen veya çevreyle değil ikisinin de harmanlanması neticesi oluşan gelişim dönemleri fertler arasında fark gözlemlenebilmektedir. Bütün çocuklar, kendi gelişim skalalarını daha önceden netleştirilmiş olan sırayı takiben ilerler. Yaş ile ifade edilemeyen davranış ayrılıkları deneyim, eğitim ve öğretim, sosyal çevreye kazandırılması gibi ifadelerle tanımlanabileceği belirtilmektedir. 6 aydan 1 yıla kadar olan sürede meydana gelen motor becerilerde kişisel farklılıklar gözlenmekte olup, bu kişisel benzeşmezlikler bir kısım çocukların yeni kazanılan yetenekleri kavramaya hazır olduklarını ya da olmadıklarını görmeye yardımcı olmuştur.

B) Çevresel etmenler doğum sonrası motor gelişimi etkileyen sebeplerden biri diğeridir. Çocuklar ile etkileşim durumunda olan ve o çocuklara bakan kimselerin tavır ve yaklaşımları farklı olabileceği için farklı etkileşimlere sebep olabilmektedir. İncelediğimiz vakit bu çerçevede en önemli olarak görülen doğum sonrası ilk aylarda ebeveyn ile bebek arasında oluşan bağlanma ve çevreden gelen uyarıcı fazlalığı ve bunun eksikliği çevresel sebepler olarak beyan edilmektedir (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Bağlanma, doğumdan hemen sonra ki süreçte ilk günler veya ilk hafta da bağlanmanın meydana gelmesi önem arz eden bir durumdur. Bebeklerin anne babaları veya bakıcısı ile arasında duygusal bakımdan pozitif ve karşılıklı haz veren ilişki kurmasına bağlanma denmektedir (Gander ve Gardiner, 2001). Bireylerin gelişim süreçlerinde bağlanmanın anlaşılamayan bir tesiri bulunmaktadır. Doğumdan sonra kimi süreçlerde anneye bebeğin etkileşimi ve kurdukları ilişkinin de anne ve bebeğe mutluluk katması, bunun neticesinde bağlanmanın oluşmasında önemli rol oynaması bakımından önem arz etmektedir. (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Uyarıcı zenginliği ve yoksulluğu, motor gelişime baktığımızda gelişme ve tecrübelerin etkisi ile çevresel ve geçmişten gelen kalıtsal nedenlere farklı farklı değer vererek gözlemlemektir. Bazı araştırmacılar çalışmalarında deneyim fakirliği ve hareket sınırlılıklarından ötürü normal gelişimi geçte bırakacağı konusunda aynı görüş içerisindeyler. Çocuk oyun alanlarına baktığımızda özellikle erkek olan çocukların oynadıkları oyunların top, kız çocuklarının da iple ilgilendikleri gözlemlenmektedir. Etkinliklere farklı bir açıdan baktığımızda hepsinin ilkel beceri modelleri sergiledikleri gözükmektedir. Böylelikle, kültürel durumların da erkek ve de kız çocuklarının seçtikleri hareket şekillerinden, buradan hareketle de motor gelişime etkisi olduğu kanaatindeler (Özer ve Özer, 2002).

C) Bedensel etmenler, fertlerin içerisinde bulundukları sosyal yapı, cinsiyet, örf ve adetler vb. pek çok sebep motor gelişimi etkilemektedir. Motor gelişim duraklamalarının etki etmesi dinamik dönem olarak beyan edilmektedir. Erken doğum veya beslenme yeme bozukluğu gibi hastalık ve iklimin yanı sıra zindelik seviyesi, egzersiz ve sakatlık ayrıca biyomekanik seviyelere kadar yaşlanma ve yaşam biçiminden sebeple oluşan fiziksel değişiklikler tüm yaşam boyunca motor gelişim sürecini etkileyen fiziksel faktörlerdir (Gallahue ve Ozmun, 2006).

- Erken doğumlar yenidoğanların normal bir biçimde doğum yaş aralığı 3300 gramdır, bunun 2500 gramı ve aşağısında doğan bebekleri premature bebek olarak ifade edilmektedir. Ancak Bebek 37 haftalık olmadan doğum gerçekleşmiş ise, 1500-2500 gram civarı yaş aralığı normal olarak kaydedilmektedir (Gallahue ve Ozmun, 2006).
- Beslenme, yetersiz ve dengesiz beslenme sadece büyümeyi ertelemekle kalmayıp bunun yanında zihinsel ve motor hareketlerin de gelişimine etki etmektedir (Yavuzer, 2001). Yeterli beslenmemenin etkileri, nasıl, ne derecede ya da hangi sıklıkta olduğuna göre değişiklik gösterebilmektedir (Gabbord, 1996).

Örneğin, 4 yaşına kadar olan süre zarfında yeteri kadar beslenemeyen çocukların zihinsel olgunlaşma yönünden akranlarına yetişmesi çok zor bunun nedeni ise çocuğun beyin gelişimi bakımından mühim olan gelişim süresi kaçırılmasından dolayı olmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006). İyi ve yeterli beslenen çocuklar daha uzun boylu ayrıca daha da ağır olma görüntüsünde olmaktadır. Ergenlik açısından baktığımızda kötü beslenenlere göre iyi beslenen çocuklar çok daha hızlı ulaşırlar. Beslenme ele alındığında ilk anda düşünülen yetersiz ve kötü beslenme ile birlikte aşırı olan beslenme de fazla kilo yani şişmanlığa sebep olacağından oldukça tehlikeli olmaktadır (Gökmen vd., 1995).

- Yeme bozukluğu, her yaşta yani bebeklik, çocukluk ve erişkinlik çağları arasındaki yeme bozukluğu olgunlaşma ile motor gelişimi ciddi düzeyde etkilemektedir. Şayet ihtiyaç olan enerjinin üzerinde enerji alınır ve kullanılamazsa kiloya dönüşür bunun yanında eğer ki ihtiyaçtan daha az alınan enerji de kilo kaybına sebep olacaktır. Fazla alınan kilolar, sağlık yönünden problemlerine sebep olabileceği gibi bireylerin hareket becerilerini azaltarak, zayıf kendine güvenmeyen ve akademik performansta düşüşe sebep verebilecektir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Obezitenin yanı sıra bazı bireylerde zayıf oldukları halde daha da zayıflamak için yememeye başlarlar kilo kaybetmeye başlarlar. “Anoreksia Nervoza” ve “Bulimia Nervoza” bu hastalıklara örnek olarak gösterilebilir. Anoreksia Nervoza’da yani Anoreksiya birey yemek yemek ister ancak yemek yememesi gerektiğini düşünür ve uygular. Bulimia Nervoza yani Bulimiya’ya baktığımızda ise haddinden fazla yemek yiyip onu sonra istifra ederek çıkarmaktır. Yeme bozukluğu ile ilişkili olarak meydana gelen baş dönmesi ya da bayılma, dehidrasyon gibi dış mine özelliğinin kaybı ya da dişlerin çürümesi bunun yanında saç dökülmesi, elektrolit seviyesinin işlevini yapamamaya başlaması, çabuk kopan tırnaklar, kas hacminde

gerileme ve bağırsakla alakalı problemler ortaya çıkmaktadır (Cogan ve Vidman, 2000).

- Hastalık ve iklim, olağan çocuk hastalıkları su çiçeği, kızamık, kabakulak, soğuk algınlığı çocuk gelişimini etkilemez ancak hastalığın vakti, süresi ve şiddeti gelişimini geciktirebilmektedir. Ancak dengesiz beslenme ile birlikte gelişimin önemli ölçüde yavaşlamasına neden olabilmektedir. Literature baktığımız vakit değişik iklimlerden kimselerin boy, kilo ve ergenliğe erişme vakitlerinin değişiklik gösterdiği gözlemlenmektedir. Ancak baktığımız vakit beslenmenin ve sağlığın yanı sıra genetik etmenlerde tesir etmektedir (De Millander, 2011). Bu nedenle iklim ve hastalıklarla ilgili etmenleri ayırtırmak zorlaşmaktadır. (Gallahue ve Ozmun, 2006)
- Egzersiz ve sakatlık, genelde çocuğun yetişkinlik gelişmesinde pozitif biçimde bir etkide bulunması yanında abartıldığı anda bu etki negatif bir etki yaratmaktadır (Gökmen vd., 1995). Yararlı olan veya zararlı etkinliklerin ayırımında mühim hususlarda daha net bir sonuç elde edilmemiştir. Ancak uzun süreli ve aşırı olan egzersizler çocukların kas ve kemik dokularına zarar verebileceği göz ardı edilmemelidir. Yüzücü omzu veya tenisçi dirseği bu nedenden incelenebilecek ve gelişimin sınırlarının zorlanması sonucunda oluşabilecek problemlere örnek gösterilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Maraton koşusu, güreş, halter gibi zor ve ciddi güç ve dayanıklılık gerektiren aktiviteler çocuğun gelişim sürecini olumsuz şekilde etkilemektedir. Fiziksel egzersiz kemiğin gelişmesine yardımcı olmakta ve kemik mineral sıklığını (kemiğin güçlenmesini sağlayarak olası kırılmaları en aza indirger) arttırmaktadır. Diğer taraftan, kronik hareketsizlik ise kemik gelişiminde olumsuz ve zararlı etkiyi göstermesinin yanında gelişmeye yararlı değil zararlı olabilmektedir (Gabbord, 1996).
- Biyomekanik, kişilerin hareket edebilmeleri için farklı unsurlar saptayabilir ve bütün hareketler asıl mekanik kurallar bağlamında

gerçekleşebilmektedir. Bununla beraber bazı mekanik gereksinimler stabilite, güç uygulayabilme ve güce direnebilme biçiminde sıralanabilmektedir. Birden çok hareket bakıldığında 3 kuralın bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Neredeyse bütün hareketlerimiz dengeyi kapsamaktadır. Bununla birlikte ortaya koyduğumuz birden fazla lokomotif ve manipülatif yeteneklerde de kuvvet uygulayabilmeyi ve bu kuvvete karşı durabilme gereklidir. Örneğin, jimnastikçi birisi salto atarken iniş esnasında dengesini sağlamalıdır. Baktığımızda bir tenisçi de beklediği bir topa karşılık gerektiği gibi kuvvet uygulayabilmeli ve gelen topun şiddetine ve şiddetine karşı durabilmelidir (Gallahue ve Ozmun, 2006)

1.2.4. Motor Gelişim Dönemleri

Gallahue motor gelişimi, doğumdan önceki dönemden başlayıp ileriki yaşlara kadar olan ve dört dönemden meydana gelen bir model olarak tanımlamıştır. Bahsi geçen modelde bütün dönemler kendileri arasında değişiklik gösteren aşamalardan oluşmaktadır (Çelebi, 2010). Motor Gelişim Dönemleri:

- Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 Yaş)
- İlkel Hareketler Dönemi (1-2 Yaş)
- Temel Hareketler Dönemi (2-7 Yaş)
- Sporla İlişkili Hareketler Dönemi (7 Yaş ve Sonrası)

1.2.5. Temel Motorik Özellikler

Sporda başarıyı getiren en mühim kriterlerden birisi, ilgili spor dalı için gereksinim olan motorik niteliklerin olduğu bildirilmektedir. Temel motorik niteliklerin, kişinin kuvvet ve becerisini ölçen unsurlar olup bu nitelikler antrenman sırasında yapılan spor hareketlerin yapı taşını ve öncelikli şartını oluşturmaktadır (Filiz, 2003). Antrenman düzenlenirken, kondisyon antrenmanı ve teknik antrenman biçiminde bir ayrışma yapılmaktadır.

Modern antrenman uygulamalarındaki ayrışma Temel Motorik Özellikler ve Teknik Beceriler (Hareket becerileri) biçiminde olmaktadır. Motorik nitelikler organizmanın verimlilik seviyesiyle ve adaptasyon becerisine göre farklılık göstermektedir. Bu nitelikler insanlarda doğuştan gelen niteliklerdir öğrenilemez fakat geliştirebilirler. Temel motorik niteliğin gelişim süresi ancak planda bir antrenman dönemi içerisinde fonksiyonel

adaptasyon döneminin gerçekleştirilmesinden sonra olgunlaşmaktadır. Gelişim seviyesi de denemeler ve güç kontrolleri ile belirlenmektedir. Tüm spor branşlarında ana unsur motorik niteliklerin geliştirilmesi uygulanmakta olan antrenmanların vazgeçilmez bir parçası olmaktadır (Sevim, 2002). Çocukların büyüme ve gelişme süreçleri ile alakalı olan fiziksel, işlevsel ve cinsel nitelikler bağlamında performans göstergeleri farklılık göstermektedir. Bu sebeple çocukların performans niteliklerinin büyüme ve gelişme süreçlerinden ayrı olarak ele alınmaması gerekmektedir. Cinsel olgunlaşma çocukların performansını etkileyen etmenlerden biri olduğu ifade edilmektedir. Cinsel olgunlaşma süreklilik arz eden bir dönemdir ve bu dönem şahsın doğumundan ergenliğe ve ergenlikten cinsel olgunluğa erişinceye kadar devam etmektedir (Malina, 2004).

1.2.5.1. Kuvvet

Sevim (2002) antrenman bilgisi kitabında, kuvvetin tarif edilmesi üç ayrı spor profesörünün kuvvet tanımlarını kullanmaktadır. Hollmann kuvveti, *“Kuvvet kasların bir dirençle karşı karşıya kaldığında kasılabilme ya da dirençle karşılaştığında o dirence karşı belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir”* olarak tanımlamaktadır. Net kuvveti, *“Bir kasın gevşeme ve gerilme yoluyla herhangi bir dirence karşı koyabilme özelliğidir”* olarak tanımlamaktadır. Meusel ise, *“Kuvvet insanın temel özelliği olup, bu temel özelliğin yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir (bu kütle kendi vücut ağırlığı ya da herhangi bir spor aracı olabilir), ve bu dirence kas gücü ile karşı koyar”* olarak tanımlamaktadır. Farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular, farklı kuvvet gelişimi şekilleri ile, güçlerini 8 kata kadar arttırmayı başarmaktadır. Örneğin devamlı spor yapan bir voleybol oyuncusu, voleybolda smaç vurma yeteneğini daha ileri dereceye getirmek için devamlı antrenman yapmak yerine, ilgilendiği dala uygun ağırlık antrenman planıyla hızlı bir gelişim göstermektedir. Planlı antrenman yapan sporculara ilgilendiği spor dalı antrenmanlarının yanı sıra belirli vakitlerde ağırlık antrenmanları anında yapılması sporcunun gelişimi için önem arz ettiği aşikar olmaktadır (Bompa, 1998).

1.2.5.2. Sürat

Schnabel/Thiess'in görüşüne göre; *“Sürat belirli koşullarda motorik aksiyonu en kısa zaman içerisinde ve en yüksek yoğunlukta gerçekleştirebilme yeteneğidir”*. Daha geniş kapsamlı olarak Grosser sürati şöyle tarif etmektedir: *“İrade gücünün katkısıyla, bilişsel sürece dayalı, belirli koşullarda sinir-kas sisteminin mümkün olan en büyük hızla etki ve hareket süratini gerçekleştirebilme yeteneğidir.”* (Muratlı ve ark., 2005). Bompa (1998)

sürati iki farklı biçimde tanımlamaktadır. Sürat, sporcunun ulaşabileceği en uzun yolu minimum zamanda kat edebilme niteliğidir. Bunun yanında, sporcunun kendini bir yerden başka bir yere en hızlı biçimde hareket ettirebilme becerisi olarak ifade etmektedir.

Süratin, ana motorik niteliklerden biri olduğunu, süratin genetik bir nitelik olup fakat düzenli bir antrenman ile geliştirilerek istenildiği seviyeye ulaşabileceğini vurgulamaktadır. Sevim (2002) ise süratin, bedeni sadece bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme fiili olarak tanımlamakta, tüm bedenin veya bedenin kısımlarının bir eylemi yaparken meydana getirdiği hız olarak tanımlamaktadır. Yine Sevim sürati, bedenimizi veya bedenimizin herhangi bir kısmını yüksek hızda hareket ettirebilme niteliği olarak tanımlamaktadır. Örneğin bir boksörün yumruk atarken sarf ettiği sürati ile voleybolda smaç basarken kolun süratini vermektedir. Sürat niteliğinin, âdemoğlunun doğaya kendini ispat ettiği fiziksel gücünü en mühim belirtilerinden biri olmaktadır. Sürat patlayıcı kuvvet niteliği gereksinimi bulunan spor dalları bakımından, performansın belirleyici niteliklerden biri olmaktadır. Sürat performansının, kız gücü ne büyük miktarda bağımlı olduğu ve pek çok spor branşında sürat becerisinin geri dönüşü belirleyen mühim motorik niteliklerden biri olduğudur. Süratin farklı yapıları, üretilen kas gücüne ve koordinasyon seviyesine tabidir. Kas gücünün iyi bir biçimde geliştirilebilmesi, her zaman hareket sürecinin artmasına neden olmaktadır (Erden, 2005).

Sürat niteliğini iyi bir seviyeye çıkarmak ve süratimizi üst düzeylere taşımak için farklı etmenlere tabi oldu belirtilmektedir. Evvela sürat; hareketleri derleyen merkezi sinir sisteminin kaslar ile olan birlikteliğine, kas liflerinin morfolojik niteliklerine, kasların gücüne, esnekliğe, sporcunun tekniğine, iyi ısınmaya, dış faktörlere, (zemin, sıcaklık, spor kıyafetleri vb.) ve dayanıklılığına tabi olduğu ifade edilmektedir (Sevim, 1997). Demir ve Filiz (2004), Sevim ile aynı fikirde olup, kız gücünün geliştirilmesi ile hızlı kuvvet ve sürat edinildiği ifadesinde hemfikir olmaktadır. Sürecin umulan seviyede gelişiminin, yalnız kas gücünün gelişimi ile olamayacağını, bununla beraber sürat gelişiminin sinir sistemine tabi olduğunu da belirtmektedir. Sinir sistemine tabii olarak süratin gelişmesinde, kasların çalışma sisteminin kısa vadeli ve sık kasılmalar biçiminde olması gerektiğini ifade etmektedir.

1.2.5.3. Dayanıklılık

Dayanıklılık “*genelde, sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü*” olarak tarif edilmektedir (Zorba, 1999). Dayanıklılık, biyomekanik, koordinatif, enerjisel

ve psikolojik yönleri bulunan bir kavram olarak tasvir edilmektedir. Bireyin sık ve geniş bir biçimde yaptığı egzersizlerin ya da antrenmanların neticesi olarak yorgunluk meydana gelmektedir. İşte bu yorgunlukla hızlı biçimde psikolojik ve fiziksel olarak mücadele edebilme hali dayanıklılık olarak tasvir edilmektedir (Muratlı ve ark., 2005). Frey'e göre dayanıklılık; *“tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür”*. Özetle dayanıklılık bütün organizmanın uzun müddet süren sportif antrenmanlarda, oldukça yüksek tempoda ki aşırı yüklenmeleri uzun müddet sürdürebilmesi ve meydana gelen bu aşırı yüklenmeye direne bilme becerisi olarak tarif edilebilmektedir (Zorba, 1999).

Dayanıklılık bedenin belli bir vakitte yapmış olduğu aktivitesinin neden olduğu streslere direnme yeteneği olarak da ifade edilmektedir.

Her spor branşında doğrudan veya dolaylı bir devamlılık bulunmaktadır. Yani dayanıklılık niteliği, bu niteliğin gereksinimi olan spor dallarında sporcunun başarılı olacağı veya olmayacağının belirlenmesinde aranan önemli bir kriterdir. Genel anlamda tanımlanacak olursa dayanıklılık, kişisel karakter ve motorsal yetiler ile alakalı bir beceri olduğunun altı çizilmektedir. Bu becerinin kalitesi solunum sistemi, kalp dolaşım sistemi, sinir sistemi ve psikolojik faktörlerle saptandığı ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle dayanıklılığın; anaerobik ve aerobik metabolizmanın yeterliliğine bağlandığı ifade edilmektedir (Erden, 2005). Dayanıklılık, yoğunluğu belirli bir alıştırmanın meydana getireceği vaktin hudutlarını ifade etmektedir. Bireyin verimini kısıtlandıran ve aynı zamanda da etki eden temel faktörlerden biri de yorgunluk olarak belirtilmektedir. Birey hemen yorulmadı veya kişi yorgun olduğu durumda çalışmayı devam ettirdiğinde bu kimsenin dayanıklı olduğu kabul görmektedir. Eğer bir sporcu yaptığı bu tarz bir antrenman niteliklerine ayak uydurabilir ise bunu pratiğe dökmektedir. Sporcu bireyin dayanıklılığının; kas gücüne, hıza, enerji sistemini verimli kullanmasına, hareketleri etkin bir şekilde yapabilecek yeteneğinin, o esnada ki psikolojik haline bağlı olduğu ifade edilmektedir (Bompa, 1998).

Dayanıklılık, organizmanın beklenen yüklenmeler karşısında ve belli isteklerle değişik biçimlerde çalıştırılmasının neticesi olduğu ifade edilmektedir. Organizmanın karşılaştığı bu hal kendini bir açıdan yorgunluğa karşı devamlı direnç gösterebilmesi, başka taraftan uygulanan yüklenme sonrası organizmanın süratli bir şekilde olağan hale dönme yetisi ile kendisini ispat edebilmesidir (Yağışan, 2002).

1.2.5.4. Esneklik

Esneklik, geniş açılarla eklemlerin hareket edebilmesi becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu sebepten, esneklik yalnız performans ve sportif başarılar için değil bunun yanında sporcunun kendisini sakatlığa karşı muhafaza etmesi açısından önemlidir (Fidelus ve Kocjasz, 1998). Esneklikle alakalı olarak pek çok terim kullanılmaktadır. Fleksiyon hareketi ile sporcunun dizlerini ayak ucuna temas etme alıştırmalarında ki gibi, vücut açısının veya yapılmakta olan hareketler esnasında vücut eklemleri arasındaki açının minimize edildiği hareketlerdir. Ekstansiyon hareketi ise, vücut ve eklemler arasında yapılan egzersiz hareketleri neticesi acının maksimize edilmesi ile gerçekleşmektedir. Vücuttaki eklemlerde oluşan acının, standart eklem hareketlerinden daha çok açılması ise hiperekstansiyon olarak ifade edilmektedir (Sevim, 1995). Esneklikte amaç rehabilitasyon uygulamalarının yanında sporda aşırı biçimde yapılan egzersiz ve karşılaşma öncesi süreçte sporcunun yara alma ihtimalini minimum seviyede olmasını sağlamaktır.

Esneklik bunun yanında sporcunun performansını fiziksel adaptasyon ve genel sağlık gelişimi açısından en üst düzeyde kalabilmesini mümkün kılan mühim parametrelerden biri olarak görülmektedir. Esnekliğin ehemmiyeti spor branşlarında, bilhassa jimnastik, voleybol, futbol, yüzme, dans gibi spor dallarında yapılan esneklik-performans ilişkisi araştırmalar neticesinde, esnekliğin mühim olduğu tespit edilmiştir. Yapılan sportif eylemlerin başarısında eklemlerin açılı genişliğinin fazlasıyla önemli olduğu vurgulanmaktadır (Sevim, 1995).

Jimnastikte esnekliğin, başka spor branşlarından oldukça fazla önemli olduğu söz konusudur. Görsel estetik olarak sanatsal bir spor olan jimnastik sporunda sporcu beklenen estetik ve uyumu elde edebilmek ve hareketleri doğru bir biçimde yapabilmek için 3 seviye esnekliğe sahip olması gerekmektedir. Esneklik bunun yanında aktif olarak çalışan kaslara geniş hareket yetisi sağlaması ve hareketlerde sakatlanmaları önlenmesi bakımından başka spor dalları içerisinde mühim bir yere sahiptir (Tamer, 2000). Esnekliğin spor branşlarında ki yeri esnekliğin gelişiminde kullanılan yöntem tanımlanırken genel ve öznel esneklikten söz edilmektedir.

Genel esneklik, belli bir spor dalının müsabakaya ve tekniğe ait niteliklerini karşılamayan vücudun genel bakımdan gösterdiği esneklik olarak tanımlanmaktadır. Hususi esneklik ise, belli bir spor dalına ait yarış niteliklerini karşılayan eklem ve kas gruplarındaki esnekliğe denmektedir. Yapılmış bu 2 tanımlama incelendiğinde eklemlerin

normal konumu, esnekliğin geliştirilebilmesi ve sporcularda sakatlanma tehlikesini minimum tutmak için makul olarak düzenlenmiş esneklik antrenmanlarını kesin olarak yapmaları gerektiği beyan edilmektedir (Çolakoğlu, 1992). Esnekliğe etki eden etmenler:

- Eklemün biçimi, tipi, yapısı ve tüm bunlara bağılı olarak ligament ve tendonların yapıları ne kadar esnek olursa o ölçüde geniş bir hareket açısı meydana gelmektedir.
- Eklemi çevreleyen kasların elastik yapısı, her hareket agonist kasın kasıldığı sırada antagonist kasın gevşeyerek bu harekete izin vermesi sonucunda oluşmaktadır. Sporcunun antagonist kasları eğer mümkün olduğunca gevşemiyor ve agonist-antagonist kasların kasılmasında gerektiği kadar koordineli çalışmıyorsa o sporcunun esnekliği sınırlı olacaktır.
- Yaş ve cinsiyet olarak, kadınların erkeklere, gençlerin yetişkinlere göre esneklik seviyeleri daha yüksektir.
- Esneklik ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarında, esneklik değerlerinin günün hangi saatinde yapıldığına göre değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir. Gün boyunca devam eden biyolojik değişimler sebebiyle esneklik günün her saatinde aynı düzeyde olmamaktadır. En düşük esneklik değerleri sabahın erken saatlerinde gözlenirken, en yüksek değerlerin ise sabah 10.00-11.00 ve öğleden sonra 16.00-17.00 arasında, sergilendiği belirtilmektedir (Bulca, 2000).

Yaş ve cinsiyet ilişkisinde esneklik, cinsiyetlere ve yaşa göre farklılık gösterirken, her iki cinsiyette de yaş ilerledikçe biyolojik gelişime paralel olarak esneklik ve esnekliğin artırılabilme yetenekleri azalmaktadır. Esneklik, bağ, kas ve eklemlerin gerilebilirliğini kapsarken kadınların daha esnek oldukları görülmektedir. Kadınların esneyebilirliğinin daha yüksek olması kadınlardaki dokuların daha gevşek olmasına bağlanmıştır. Hareketliliğin en yüksek olduğu dönem çocukluktan ergenliğe geçiş devresinde olup, bundan sonra göreceli olarak azaldığı belirtilmiştir (Açıkada ve Ergen, 1990).

1.2.5.5. Beceri

Beceri, zor olan hareketleri hızlı bir zamanda öğrenip kavrama gayesine uygun ve farklı hallerde çabuk bir biçimde reaksiyon verebilme olarak ifade edilmektedir. Yetenek tüm hareketin beklenen güçte ve peşi sıra hareketleri yapmasına tabii olmaktadır. Hareketin yetenek ile gerçekleştirilmesi, merkezi sinir sistemi ile alakalı kaslara uyarının vaktinde iletilmesine (sinir-kas koordinasyonu) bağlı olmaktadır (Yılmaz, 2001). Koordinasyon; sportif olarak anlamı ile, kasıtlı veya kasıtsız hareketlerin düzenli, hedefe yönelik yapılması hareketleri arka arkaya sıralayıp, organizmanın sinirsel bir kuvveti olduğu ifade edilmektedir. Koordinasyon, başka bir deyişle eylemin yapılmasında aktif eklemler, iskelet kasları ve merkezi sinir sistemiyle eklem bağları arasındaki birlikteliği neticesi olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, 2001). Koordinasyon, belirli bir gayeye ışığında, iskelet kasının, bir eylemi yapma sırasında merkezi sinir sistemi ile eş zamanlı bir biçimde yapılmasıdır.

Koordinasyonu mükemmel hale getiren etmenler, gerçekleştirilen eylemin devamıyla alakalı fizik yasaları, kulakta yer alan denge organı ve eylemi yapan agonist ve antagonist kaslarının alışmışlık seviyesidir (Yılmaz, 2001). Becerikli olmak uyum beceri ile aynı manada kullanılmaktadır ve belli kaideler içince yapılmakta olan eylemlerin sevk ve tercih döneminde gerçekleştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. “*Üst düzey sporcuların, önceden öğrendikleri motorik hareketlere uyum gösterebilmelerine, bu hareketlere tam olarak hükmedebilmelerine ve sportif hareketleri çabuk öğrenebilmelerine*” beceri adı verildiği ifade edilmektedir (Yılmaz, 2001). Beceri, performansın az bir enerji ile daha çok iş yapabilmeyi mümkün hale getiren bir parça olduğu söylenmektedir. Yeteneğin pozitif bir niteliği gerçekleştirilmesi güç olan bir eylemi basit bir şekilde gerçekleştirebilmesidir. Üst seviye sporcuların eylemlerindeki kabiliyetin üst düzeyde olmasının sebebi antagonist ve sinerjist kaslarının arasındaki muazzam uyum olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz, 2001).

2. AMAÇ

7-9 yaş, gelişim dönemleri içerisinde çocukluk dönemini, psikomotor gelişim dönemleri içerisindeyse sporla ilişkili hareketler ve temel hareketler dönemleri içerisinde bulunmaktadır (Larson ve Zaichkowsky, 1996). Bu dönemde günlük hareketler yaşamda ve sporda çeşitli aktivitelere uygulanabilen araç olmaya başlar. Mükemmelleşen dengeleme, lokomotor ve manipülatif beceriler birleştirilerek birkaç etkinlikte kullanılan bir dönemdir. Bu dönemde becerilerin hangi oranda gelişeceği çok çeşitli duygusal, motor ve zihinsel etmene bağlıdır. Reaksiyon süresi, beden yapısı, hareket hızı, alışkanlıklar, koordinasyon, ağırlık, arkadaş etkisi, boy, duygusal yapı bunlardan bazılarını oluşturmaktadır. Çocukların bir çoğunluğu altı yaşına ulaştığında temel hareket modellerini yeterli seviyede başarabilmek için gelişim yönünden hazır haldedirler. Nörolojik donanım, fizyolojik ve anatomik özellikler ile görsel algı yetenekleri, temel hareket becerisini gerçekleştirecek yeterlikte gelişmiştir (Gallahue and Ozmun, 1995).

Oyun ve fiziki etkinlikler gelecek nesillerin duygusal, fiziksel, sosyal ve zihinsel, gelişimini amaç belirlemiş, genel eğitimin bir tamamlayıcısı haline gelmiş ve ayrılmaz bir parçası şeklinde değerlendirilen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir (Demirci ve Demirci, 2014: 25-34). Gray ve Judy (2003) çocukluk dönemi sırasında oyun etkinliklerine katılan çocukların, hareket becerilerinin kazanılması döneminde diğer ilköğretim döneminde bulunan akranlarına göre daha başarılı bulunduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda Jimmy (2003) çocukların ilerleyen yaşlarda sağlıklı ve bilinçli bireyler olacağını belirtmiştir. Bu sebeple araştırma, eğlenceli atletizm çalışmalarının ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin motor gelişimine katkısını incelemeyi amaçlamıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Eğlenceli atletizm çalışmalarının motor gelişimine katkısının incelendiği bu araştırma deneysel niteliktedir.

Araştırmaya İstanbul ilinin Beykoz İlçesinde bulunan Defterdar Mehmet Bey İlkokulu 1.sınıf öğrencileri içerisinde rastgele yöntemle seçilmiş olan iki şube ve toplam 54 öğrenci denek olarak kullanılmıştır. 54 öğrencinin 27'si araştırma grubunu, 27'si kontrol grubunu oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Yerinin Seçimi

Araştırma Defterdar Mehmet Bey İlkokulunun ön bahçesinde bulunan alanda yapılmıştır. Hava şartlarında bozulma meydana geldiğinde okul binasının zemin katında bulunan salonda çalışmalar yürütülmüştür.

3.3. Araştırma Evreni Varsa Örneği ve Özellikleri ile Örnekleme Tekniği

Bu çalışmanın evrenini, Defterdar Mehmet Bey İlkokulunda bulunan 1.sınıf öğrencileri içerisinden seçilmiş iki sınıf oluşturmaktadır. Araştırma 1.sınıflar ile sınırlandırılmıştır. Velilere aydınlatılmış onam formu okunmuş ve açıklanmıştır. Velilerin izni alındıktan sonra, gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve devam eden bir sakatlığı veya engel durumu olmayan (N = 54) öğrenciler araştırma grubuna katılmıştır.

3.4. Varsa Kontrol Grubunun Özellikleri ve Seçimi

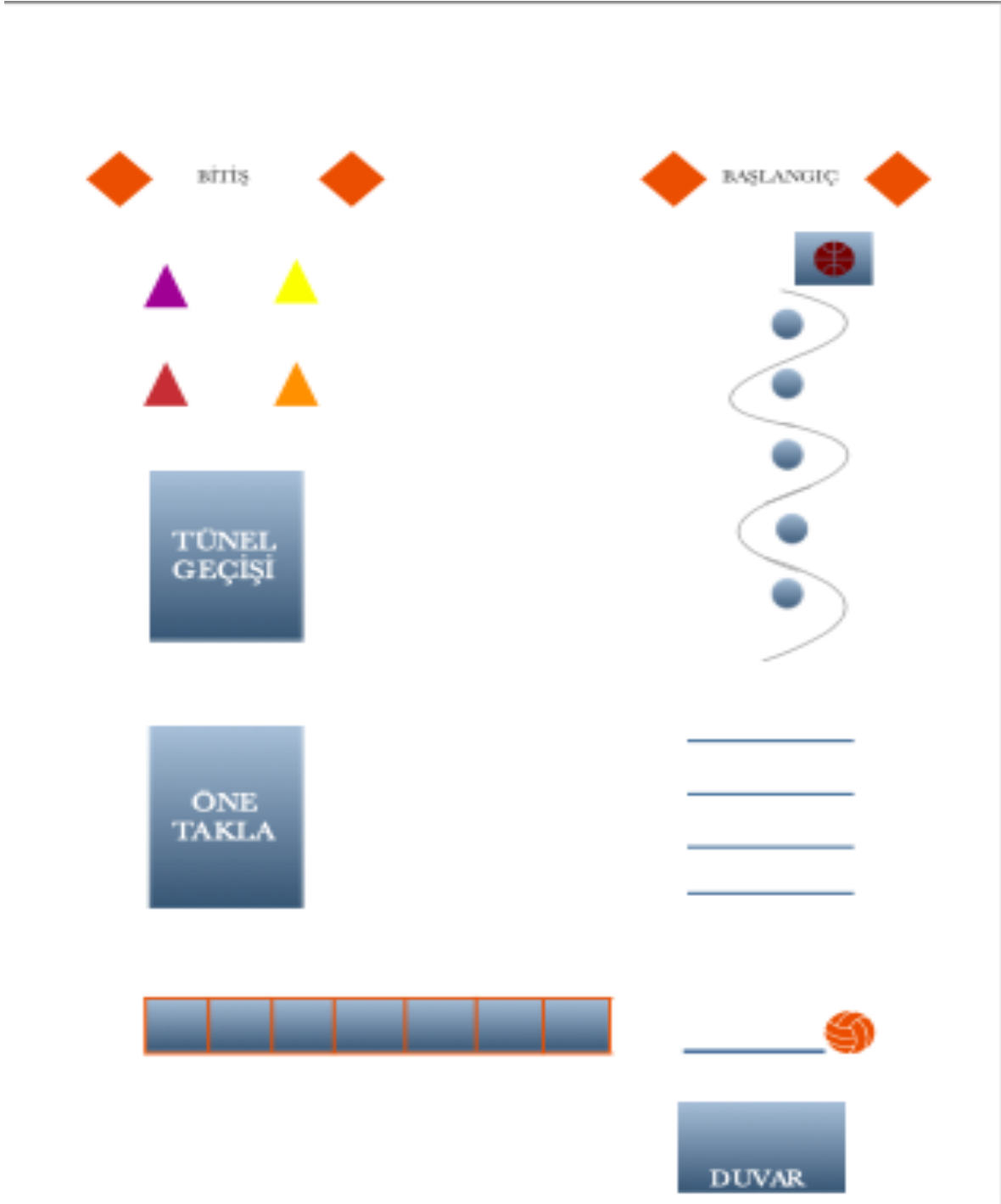
Araştırma için seçilmiş olan iki sınıftan biri kontrol grubunu oluşturmaktadır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Terim, Sınıflandırma, Yöntem ve Ölçütlerin Açıklanması

Araştırma için eğlenceli atletizm parkuru oluşturulmuş ve bu parkur kullanılmıştır. Parkur sırası ile Slalom Geçişi, Çift Ayak Sıçrama, Duvara Top Atma, Merdiven Geçişi, Öne Takla, Tünel Geçişi ve Numaralı Hunilere Dokunma istasyonlarından oluşmaktadır. Her öğrenci için ayrı ayrı değerlendirme çizelgesi oluşturulmuş ve istasyon geçişlerine 5

puan üzerinden puan verilerek toplam puan ve parkuru tamamlama süreleri not alınarak değerlendirilmesi yapılmıştır.

3.6. Araştırmada Kullanılan Araç-Gereçler



Şekil 1. Eğlenceli Atletizm Parkuru

4. BULGULAR

Tablo 1. Kontrol Grubunun Ön Test - Son Test Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları

PARAMETRELER		N	ORT	Ss	t	p
SLALOM	<i>Ön test</i>	27	3.19	1.001	-.582	0.561
	<i>Son test</i>	27	3.00	0.920		
ÖNE SIÇRAMA	<i>Ön test</i>	27	2.96	0.940	-1.378	0.168
	<i>Son test</i>	27	2.59	0.888		
DUVARA TOP ATMA	<i>Ön test</i>	27	2.81	1.415	-.373	0.709
	<i>Son test</i>	27	2.89	0.751		
MERDİVEN	<i>Ön test</i>	27	2.85	0.989	-1.258	0.208
	<i>Son test</i>	27	3.22	0.974		
ÖNE TAKLA	<i>Ön test</i>	27	3.07	1.412	-1.537	0.124
	<i>Son test</i>	27	2.56	1.368		
TÜNEL GEÇİŞİ	<i>Ön test</i>	27	4.41	1.047	-1.852	0.064
	<i>Son test</i>	27	4.00	0.832		
DENGE	<i>Ön test</i>	27	3.07	1.299	-.972	0.331
	<i>Son test</i>	27	3.37	1.363		
PARKUR DERECESİ (SN)	<i>Ön test</i>	27	56.00	13.649	-3.522	0.000*
	<i>Son test</i>	27	45.07	10.057		

*p<0.05

Tablo 1’de görüldüğü üzere, kontrol grubunun ön test - son test değerleri karşılaştırıldığında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunamamışken, parkur derecesinin karşılaştırılmasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 2. Deney Grubunun Ön Test - Son Test Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları

PARAMETRELER		N	ORT	Ss	t	p
SLALOM	<i>Ön test</i>	27	3.74	0.813	-2.112	0.035*
	<i>Son test</i>	27	4.26	0.984		
ÖNE SIÇRAMA	<i>Ön test</i>	27	2.85	0.864	-3.645	0.000*
	<i>Son test</i>	27	4.04	1.344		
DUVARA TOP ATMA	<i>Ön test</i>	27	3.37	0.629	-1.984	0.047*
	<i>Son test</i>	27	3.78	0.892		
MERDİVEN	<i>Ön test</i>	27	2.96	0.854	-3.133	0.002*
	<i>Son test</i>	27	4.48	0.893		
ÖNE TAKLA	<i>Ön test</i>	27	3.26	1.430	-3.803	0.000*
	<i>Son test</i>	27	4.48	0.893		
TÜNEL GEÇİŞİ	<i>Ön test</i>	27	4.15	0.949	-1.882	0.060
	<i>Son test</i>	27	4.56	0.801		
DENGE	<i>Ön test</i>	27	3.70	1.382	-1.448	0.148
	<i>Son test</i>	27	4.22	1.121		
PARKUR DERECESESİ (SN)	<i>Ön test</i>	27	46.85	10.197	-0.650	0.516
	<i>Son test</i>	27	46.04	9.705		

*p<0.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere, çalışma grubunun ön test - son test değerleri karşılaştırıldığında tünel geçişi, denge ve parkur derecesi parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunmamışken, slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla parametrelerinde istatistiksel olarak çalışma grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3. Araştırma Gruplarının Ön Test Değerlerinin Mann Whitney U Test Sonuçları

PARAMETRELER		N	ORT	Ss	Z	p
SLALOM	<i>Deney</i>	27	3.74	0.813	-1.764	0.078
	<i>Kontrol</i>	27	3.19	1.001		
ÖNE SIÇRAMA	<i>Deney</i>	27	2.85	0.864	-.484	0.628
	<i>Kontrol</i>	27	2.96	0.940		
DUVARA TOP ATMA	<i>Deney</i>	27	3.37	0.629	-1.348	0.178
	<i>Kontrol</i>	27	2.81	1.415		
MERDİVEN	<i>Deney</i>	27	2.96	0.854	-.347	0.729
	<i>Kontrol</i>	27	2.85	0.989		
ÖNE TAKLA	<i>Deney</i>	27	3.26	1.430	-0.445	0.656
	<i>Kontrol</i>	27	3.07	1.412		
TÜNEL GEÇİŞİ	<i>Deney</i>	27	4.15	0.949	-1.554	0.120
	<i>Kontrol</i>	27	4.41	1.047		
DENGE	<i>Deney</i>	27	3.70	1.382	-1.686	0.092
	<i>Kontrol</i>	27	3.07	1.299		
PARKUR DERECESESİ (SN)	<i>Deney</i>	27	46.85	10.197	-2.632	0.008*
	<i>Kontrol</i>	27	56.00	13.649		

*p<0.05

Tablo 3’de görüldüğü üzere, araştırma gruplarının ön test değerleri karşılaştırıldığında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Parkur derecelerinin karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak çalışma grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$)

Tablo 4. Araştırma Gruplarının Son Test Değerlerinin Mann Whitney U Test Sonuçları

PARAMETRELER		N	ORT	Ss	Z	p
SLALOM	<i>Deney</i>	27	4.26	0.984	-4.065	0.000*
	<i>Kontrol</i>	27	3.00	0.920		
ÖNE SIÇRAMA	<i>Deney</i>	27	4.04	1.344	-3.904	0.000*
	<i>Kontrol</i>	27	2.59	0.888		
DUVARA TOP ATMA	<i>Deney</i>	27	3.78	0.892	-3.412	0.001*
	<i>Kontrol</i>	27	2.89	0.751		
MERDİVEN	<i>Deney</i>	27	4.00	1.301	-2.988	0.003*
	<i>Kontrol</i>	27	3.22	0.974		
ÖNE TAKLA	<i>Deney</i>	27	4.48	0.893	-4.914	0.000*
	<i>Kontrol</i>	27	2.56	1.368		
TÜNEL GEÇİŞİ	<i>Deney</i>	27	4.56	0.801	-2.755	0.006*
	<i>Kontrol</i>	27	4.00	0.832		
DENGE	<i>Deney</i>	27	4.22	1.121	-2.501	0.012*
	<i>Kontrol</i>	27	3.37	1.363		
PARKUR DERECEŚİ (SN)	<i>Deney</i>	27	46.04	9.705	-.615	0.539
	<i>Kontrol</i>	27	45.07	10.057		

*p<0.05

Tablo 4'te görüldüğü üzere, araştırma gruplarının son test değerleri karşılaştırıldığında parkur derecesi parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametrelerinde istatistiksel olarak çalışma grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

5. TARTIŞMA

Çalışma grubunun ön test - son test değerleri karşılaştırıldığında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla parametrelerinde istatistiksel olarak çalışma grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak ilkokulda uygulanacak olan fiziksel gelişim çalışmalarının, temel motor becerilerin gelişimine katkı sağlayacaktır denilebilir. Ayrıca ilkokul çocuklarının gelişim dönemi içerisinde olduğunu düşünürsek onlarla birlikte uygulanacak olan fiziksel ve hareket eğitimi çalışmaları çocukların motor gelişimine olumlu yönde etki sağlaması beklenmektedir.

Güler ve ark., (2017) yaptığı Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi adlı çalışmada öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift sıçrama, sağlık topu taşıma beceri hareketlerinde ve eğlenceli atletizm parkuru bitirme süresi ön test son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

Akın, S. (2015) araştırmasında şimdiki müfredat kapsamında olan kullanımlara artı olarak 8, 10, 12. haftalar haftalar süresince uygulaması oluşacak eğitsel oyunlar ile oluşumu sağlanmış programların temel motor yeteneklerinin kalıcı olma düzeyindeki etkileri incelemektedir. Anaokulu düzeyindeki 60-72 ay yaşlarındaki gruplar halindeki çocuklardan oluşmaktadır. Yapılan çalışmalara 100 çocuk katılım sağlamıştır. Çalışmada yer alan gruplara 8, 10 ve 12 hafta boyunca çalışmaların uygulaması yapılmıştır. Programlarda, oluşturulan gruplara haftada 3 gün ve 40 dakika şeklinde uygulaması yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda, sağlanan malumatlara göre, uygulaması sağlanan çalışmaların programları ve çalışmasının zamanı temel motor beceri düzeyinde ve kalıcı olma düzeyinde pozitif etki göstermektedir.

Morris vd., (1980)'in yaptıkları çalışmalarda gelişim gösteren “Motor Performansları Testleri” uygulaması yapılmış ve oluşan sonuçlarda çocuğun dengesi, acelecilik, tutma ve zıplama performanslarındaki en mühim gelişme 4-5 yaşlar arasında, atma ve koşma performanslarında ise en mühim gelişme ise 5-6 yaşların arasında oluşum sağladığı görülmüştür (Sevimay, 1986).

Livonen vd., (2011) beden eğitimiyle ilgili programlarda okul öncesindeki 4-5 yaşlarındaki çocukların temel motor yetenekleri arasındaki gelişmelerinin etkilerini

araştırma altına almışlardır. Araştırma altına alınan 38 kız çocuğu ve 46 erkek çocuğu toplamda ise 84 kişi katılım sağlamıştır. Deneylerle ve kontrollerle ilgili grupların oluşumunu sağlayarak 8 ay beden eğitimleri programları uygulanmıştır. Eğitimin sonuna gelindiğinde ise çocukların yaşlarına bağlı; kız çocuklarının dengede durabilme yetenekleri, erkek çocuklarının koşma hızları ve çocukların manipülatif yetenekleri açısından doğrudan gelişmeler gözlemlenmiştir.

Goodway vd., (2003) yaptıkları çalışmada gelişmeyle ilgili gecikmelerin risk altında bulunduğu okul öncesi çocukların lokomotor ve obje kontrolü yeteneklerin gelişmesinde 9 hafta olan eğitimlerde ne tür etki gösterdiği araştırılmıştır. Motor yeteneği eğitimlerini gruplar 18 ile 35 dakika arasında alırlarken, kontrol gruplarıysa düzenli şekilde okul öncesindeki eğitim programlarını sürdürmüştür. Test of Gross Motor Development (TGMD)'da lokomotor ve obje kontrolü alt testi denemeleri öncesinde ve sonrasında puanlarıyla sağlanmıştır. Eğitim grupları, lokomotor obje kontrolü yeteneği testlerin puanları denetleme gruplarıyla bakılarak mühim düzeyde çok fazla gelişme göstermiştir. Bütün bunlara ilave olarak, eğitim grupları denetim gruplarına bakarak kritik düzeylerde yüksek olan test skoru elde etmiştir.

Gray ve Judy (2003) çocukluk döneminde oyun etkinliklerine aktif olarak katılım sağlayan çocukların, ilkokul döneminde hareket kabiliyetlerinin kazanılmasında katılım sağlamayan öğrencilere göre daha başarılı olduklarını ifade etmiştir. Aynı zamanda Jimmy (2003) çocukların daha sonraki yaşlarında bilinçli ve daha sağlıklı olacağını belirtilmiştir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan çalışmaların sonucunda kontrol grubunun ön test - son test değerleri karşılaştırıldığında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamışken, çalışma grubunun ön test - son test değerlerinin karşılaştırılmasında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven ve öne takla parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırma gruplarının ön test değerleri karşılaştırıldığında; slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat parkuru tamamlama süreleri incelendiğinde ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farkın öğrencilerin sürekli olarak koşma eylemi içerisinde bulunmalarından kaynaklı olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma gruplarının son test değerleri karşılaştırıldığında slalom, öne sıçrama, duvara top atma, merdiven, öne takla, tünel geçişi ve denge parametresinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Eğlenceli atletizm çalışmalarının ilkökul 1.sınıf öğrencilerin motor becerilerine olumlu bir katkı sağlandığı gözlemlenmektedir. Bu sebep ile ilkökul öğrencilerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersi kapsamında eğlenceli atletizm çalışmaları yapmaları önerilmektedir.

Eğlenceli atletizm çalışmaları farklı yaş gruplarına ve cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak uygulanabilir.

Bu çalışma için IAAF'nin çocuk atletizmi başlığı altında oluşturmuş oldukları bir standart parkur bulunmamaktadır. Parkur 5'li, 7'li ve 9'lu olarak çocukların yaşı ve beceri seviyelerine göre oluşturulabilmektedir. Bu kapsamda yapılacak olan bir çalışma ile standart bir "Eğlenceli Atletizm Parkuru" oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkada C, Ergen E, (1990). *Bilim ve spor*, Ankara, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, s.58-62.
- Açıkada, C. (2004). *Çocuk Ve Antrenman*. Acta Orthop Traumatol Turc, 16-26.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-tek Ofset Matbaacılık.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*, Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Akın, S., (2017). Okul Öncesi Çağda Oyunun Temel Beceriler Üzerine Akut ve Kronik Etkisi, *Lambert Academic Publishing*, 181.
- Aydın, A. (2007). *Eğitim psikolojisi*. Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.
- Aşçı, A., Altay, F., Cengiz, R., Hazır, T., & Bulca, Y. (2009). *Futbol Eğitimi 14 Yaş Ve Altı*. Ankara: Tüfav Yayınları.
- Berk, L.E., (2013). *Bebekler ve Çocuklar. Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa.*, 7. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bompa TO, 1998. *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara, Kültür Ofset, s. 362-431.
- Bompa, T. (1999). *Theory And Methodology Of Training 4th Edition*. New York: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Dönemleme-Antrenman Kuramı Ve Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bulca Y, (2000). Ritmik jimnastikte esnekliğin geliştirilmesi. *Ankara Jimnastik Federasyonu Dergisi*, 1,13-14.
- Cogan K. D. and Vidmar, P., (2000). Sport psychology library: Gymnastics. Fitness Information Technology, Inc., 197.
- Coker, C. A., (2004). Motor learning and control for practitioners. *McGrawHill Co*, 247, New York.
- Çelebi, B. (2010). Hareket eğitiminin okul öncesi eğitim kurumlarındaki 5–6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Çolakoglu H, (1992). *Antrenman bilgisi*. Manisa, s. 98-104.
- De Milander, M., (2011). Motor proficiency and physical fitness in active and inactive girls aged 12 to 13 years, *South African Journal for Research in Sport, Physical education and Recreation*, 33 (3): 11-22.
- Dereobalı, N., (2005). *Okul Çağında Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Desdicioğlu, K., Malas, M.A., (2006). Fetal Büyümeye Etki Eden Maternal Faktörler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2) / 47-54.
- Dinçer, S., Arslan, C., Birsen , K., Ogun, Ö., & Gönül, B. (1993). Elit Kız Atletlerle Elit Erkek Atletlerin Bazı Solunum Ve Kan Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Dursun, M. Z. (2004). Temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okul öncesi 6 yaş çocukların motor beceri erişileri üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Durualp, E., (2009). Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Uyum ve Becerilerine Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi: Çankırı Örneği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durusoy, F. (1987). Dolaşım Solunum Sistemi Ve Spor, *Spor Hekimliği Dergisi*, Sayı 22.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eleni Deli, I.B.A.E.Z., (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of Early Childhood Research*,. 4(1): p. 5-18.
- Erden S, Akça A, Korkmaz F, Ediz B, (2005). U.Ü. eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek birinci aşama sınavını kazanan öğrencilere uygulanan testler arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18,12-19.
- Fidelus K, Kocjasz J, (1998). Biomechanizma analiza podstawy.Cwiczenia Ogolnoroz *Wojowe W Treningu*, 29-41.
- Fjørtoft, I., (2001). The natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children, *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
- Futbol Teknik Eğitim Merkezi [FTEM]. (2009). *Çocuk Ve Gençlerde Futbol*, İstanbul.
- Gabbord, C. P. (1996). Lifelong Motor Development. Second ed. Brown and Benchmark Publishers, 458 p., USA
- Gallahue L.D., Ozmun, O.J., Goodway D.J. (2012). Understanding Motor Development, Infants-Children-adolescents-adults. *Seventh Edition*, 14.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (1998). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Boston, Ma. *Mcgraw-Hill*, 16.

- Gallahue, D.L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. Boston, MA: John Wiley & Sons, Inc.
- Gallahue, D.L. and Ozmun, J.G. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. 6th Ed. International Edition, *McGraw-Hill Companies*, 524, New York.
- Gamble, P. (2011). *Training For Sports Speed And Agility*. London: Routledge.
- Gander, J.M. and Gardiner, W.H. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: imge Kitabevi Yayınları, 618.
- Goodway, J.D., Suminski R., Ruiz A., (2003). The influence of project Skill on the motor skill development of young disadvantaged Hispanic children, *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74:12-15.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, F.H. (1995). *Psikomotor Gelişim*. T.C. Başbakanlık, GSGM, Eğitim Dairesi Başkanlığı, Gökçe Ofset, 95 s., Ankara.
- Güler, M., Bayazıt, B., Yılmaz, O., Ongül, E. (2017). *Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi*, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4 (1), 1-8, 2017.
- Gülüm, V. (2008). Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.
- Günay, M., & Cicioğlu, İ. (2001). *Spor Fizyolojisi*, Ankara: Baran Ofset.
- Kalkavan, A. (2007). *Psikomotor Gelişim*, Kütahya: Yayımlanmamış Ders Notları
- Kalkavan, P.D.A., (2011). *Psikomotor Gelişim*, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu: Kütahya.
- Kerkez, F. (2006). *Oyun Ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kırııcı, H.M., (2008). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi, in Sosyal Bilimler Enstitüsü., Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Livonen, S., Saakslanti, A., Nissinen, K. (2011). The development of fundamental motor skills of four- to five- year-old preschool children and the effects of a preschool

- physical education curriculum. *Early Child Development and Care*, Vol. 181, No.3, 335-343.
- Madrona, P. G., Iniesta, J. R., Espinosa, A. I. G., Sanchez, J. S., (2014). Intervention Guidelines On Teaching Social And Motor Skills In Kindergarten. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 9- 12.
- Mamak H, Koç H, Pepe K, (2010). 8 Yıllık Kesintisiz İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Amaçlarına Ulaşma Düzeyi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (2): 120-133.
- MEB., (2012). Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, *Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı*, Ankara.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor* (1. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. ş
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi Ve Spor*, Ankara: Morpa Yayın.
- Millî Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği- <http://www.obl.bilkent.edu.tr/Ortaokul/formlar/iooyonnetmelik.pdf>, ErişimTarihi: (01.10.2021)
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk Ve Spor*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Oktay, A. ve Ramazan, O. (1992). Çeşitli Ülkelerde İlköğretim Uygulamaları, Türkiye’de İlköğretim Sempozyumu. Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 317-320.
- Özer, A., (2006). *Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri*, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, ss:54-55
- Özer, D. ve Özer, K. (2002). *Çocuklarda Motor Gelişim. Geliştirilmiş*. Ankara: Nobel Yayınevi, 292.
- Özer, D.S., Özer, K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer, M. K., & Sevimay, D. (2002). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Özer, Y.D.D.D.S. and P.D.M.K. Özer, (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayın Dağıtım
- Payne, V.G. and Isaacs, L.D. (2005). *Human motor development: A life span approach*. 5th ed., 497.

- Rao, S., Kanade, A., Margetts, B.M., Yajnik C.S., Lubree, H., Rege S., et all. (2003). Pune Maternal Nutrition Study, Maternal Activity In Relation To Birth Size In Rural India. The Pune Maternal Nutrition Study. *Eur J Clin Nutr.* 57(4): 531-42.
- Sevim Y, 1995. *Antrenman bilgisi*, Ankara Gazi Büro Kitabevi Özkan Matbaacılık, s. 48-56.
- Sevim Y, 1997. *Basketbol teknik-taktik-antrenman*. Ankara, Tutibay yayıncılık, s. 223-229.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayın.
- Sevimay, D. (1986). *Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Motor Performanslarının İncelenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Soğat, A. (2007). *Spor Yapan Ve Yapmayan 11-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Fiziksel Özelliklerin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Stöckel, T., Hughes, C. M.L., (2016). The Relation Between Measures of Cognitive and Motor Functioning in 5 to 6 year-old Children. *Psychological Research*, 80:543-554.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M., & Richardson, D. (2004). Youth Soccer: From Science To Performance. Londra: Routledge.
- Ulutaş, A., (2011). *Okul Öncesi Dönemde (6 Yaş) Belli Başlı Oyunların Çocukların Psikomotor Gelişimine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü., İnönü Üniversitesi.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology Of Sport And Exercise*. Human Kinetics.
- Yağışan N, (2002). Farklı bir alanın profesyonel sporcuları müzisyenler, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 183-194.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk Psikolojisi*. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi, 344.
- Yenal HT, Çamlıyer H, Saraçoğlu AS, (1999). İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8 (3) : 15-24.
- Yılmaz F, 2001. *Futbol takımları alt yapılarının teknik ve motorik beceri yönünden karşılaştırılması*. Ankara, 54-58.
- Zachopoulou, E., TSAPAKİDOU, A., DERİ, V., (2004). The Effects Of A Developmentally Appropriate Music And Movement Program On Motor Performance. *Early Childhood Research Quartely*, 19, 631-642

- Zaichkowsky, L. D., & Larson, G. A. (1995). Physical, Motor, And Fitness Development In Children And Adolescents. *Journal Of Education*, 55-79.
- Zorba E, (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara, GSGM eğitim dairesi, 114-126.

ÖZGEÇMİŞ

<u>Kişisel Bilgiler</u>	
Ad Soyad	Azize ERDOĞAN
Doğum Yeri ve Tarihi	Aydın / 1996
İletişim Adresi	Alacaatlı Mahallesi İncek Şehit Mehmet Selim Kiraz Bulvarı Beytepe JSGA Çankaya/ANKARA
Eğitim Bilgileri (Tarih Sırası İle)	Aydın İncirlioğlu Spor Lisesi - 2014 Marmara Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği (3,20) - 2018
Mesleki Deneyim/İşyeri	Pendik Ergenekon İlkokulu - Beden Eğitimi Öğretmeni (2018-2019) İstanbul Barcelona Futbol Okulu - Antrenör (2017-2019) Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi - Öğretim Görevlisi (2021-)
Yabancı Dil	İngilizce
<u>Bilimsel Etkinlikler</u>	
Makaleler	
Projeler	
Bildiriler	Futbolda Hayal Etmenin Yaş ve Branş Yaşına Göre İncelenmesi, <u>ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE</u> <u>MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ (25-26 Kasım</u> <u>2021)</u>
Ödüller	
Diğer	

EKLER

Ek-1

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU**

Oturum Tarihi
20.10.2021

Oturum Sayısı
2021 / 32

KARAR : 385 - Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'ndan gelen 14.10.2021 tarih ve 127333 sayılı yazı incelendi.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **185303004** no'lu **Azize ERDOĞAN**'ın tez konu başlığının öğrencinin dilekçesi, tez danışmanın onayı ve Anabilim Dalı Akademik Kurul Kararı doğrultusunda aşağıdaki şekilde oluşmasına oybirliği ile karar verildi.

Öğrenci Adı Soyadı	Tez Konusu	Tez Danışmanı
AZİZE ERDOĞAN	İlkokul Öğrencilerine Uygulanan Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi Investigation of the Effects of Fun Athletics Practices Applied to Primary School Students on Motor Development	Prof. Dr. Betül BAYAZIT

Ek-2

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.11.2021-E.141498



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-10017888-204.01.07-141498
Kona : Azize ERDOĞAN

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.11.2021 tarihli, 138799 sayılı ve "Etik Kurul Onay İsteği Hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 16/11/2021 tarih ve 2021/14 nolu toplantısında alınan 16 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Karar No 16: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 10/11/2021 tarih ve 138799 sayılı yazısı görüşüldü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Azize ERDOĞAN'ın, Prof. Dr. Betül BAYAZIT'ın danışmanlığında yürüttüğü "İlkokul Öğrencilerine Uygulanan Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında yapacağı çalışmanın uygulanmasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. İbrahim ŞİRİN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

İBRAHİM ŞİRİN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 16.11.2021 20:14

Belge Doğrulama Kodu: BSVZ917YAY

Belge Doğrulama Adresi: <https://btkbys.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebu>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Uzm. Dr. Yalçın

Bilgi için: Fehi UNALIR DOLGUN

41380, Kocaeli

Tel: +90 (262) 303 10 41 Faks: +90 (262) 303 10 33

E-Posta: etik@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.kocaeli.edu.tr>

Kapı Adresi: kocaeliuniversitesi.edu.tr

Raporlar

Telefon No: 303 10 49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-3



T.C.
BEYKOZ KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü
Defterdar Mehmet Bey İlkokulu

Sayı : E-21110198-799-35480691
Konu :Azize ERDOĞAN

25.10.2021

İLGİLİ MAKAMA

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Azize ERDOĞAN'ın "Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının İlkokul Birinci Sınıf Öğrencilerinin Hareket Gelişimine Katkısının İncelenmesi" konulu tezi kapsamında okulumuzda çalışma yapması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Abdurrahman KARAHAN
Okul Müdürü



: Göksu Mahallesi Baruthane Sok. No:4
oluşları/ Beykoz/ İSTANBUL
n No : 0 (216) 462 45 52
ta: defterdar Mehmetbey@gmail.com
dresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mehmet YAPAR (Mdr Yd)

Unvan : Müdür Yardımcısı

İnternet Adresi: <http://defterdar Mehmetbeyilkokulu.meb.k12.tr/>

Faks: 2163081928

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a826-72dc-3210-9c0e-3a62 kodu ile teyit edilebilir.