



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARINDA TEMEL EĞİTİME KATILAN
8-10 YAŞ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL VE BİOMOTOR ÖZELLİKLERİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

DİLAN ALADAĞ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. ALİ KIZILET

2019 -İSTANBUL

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Dilan ALADAĞ
Tez Başlığı : Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Anadolu Yerleşkesi
Sınav Tarihi : 23/08/2019

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)	Kurumu	İmza
Prof.Dr. Ali KIZILET	Marmara Üniversitesi	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)		
Doç.Dr. Tuba Kızılet BOZDOĞAN	Marmara Üniversitesi	
Doç.Şenol YANAR	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 04.../09.../2019 tarih ve 10. sayılı kararı ile onaylanmıştır.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

-Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.

-Bu form bilgisayar ortamında doldurulacaktır.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Öğrencinin Adı, Soyadı
İmza

TEŞEKKÜR

Antrenörlük ve öğretmenlik felsefeme her zaman yön veren, danışmanım olmasından gurur duyduğum ve çalışmamın yapıldığı süre boyunca her zaman desteğini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Ali KIZILET' e teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca bilgi birikimini esirgemeyen, çalışmamın bitirilmesinde ve analiz esnasında çok yardımını gördüğüm Sayın Doç. Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN' a teşekkürü borç bilirim.

Beni yaşamamın her esnasında destekleyen bugünlere gelmemi sağlayan anneme,babama ve kardeşlerime teşekkürü borç bilirim

Dilan ALADAĞ

İstanbul - 2019

ÖZET

Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması

GİRİŞ: Bu çalışmanın amacı; bireysel ve takım sporlarında temel eğitime katılan 8-10 yaş çocuklarda fiziksel ve biomotor özellikler ile bazı performans özellikleri arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Bu sebeple, bu araştırmanın, bu çocukların fiziksel gelişimleri ile ilgili olarak bireysel mi takım sporlarının daha etkili olabileceği hem antrenörlere hem de velilere yardımcı olabilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya kış spor okuluna katılan 60 kız ve erkek çocuk katılmıştır. Çalışmaya kapsamındaki çocuklar 8 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dakika cimnastik, voleybol ve basketbol faaliyetlerine katılacaklardır. Çalışmanın deseni bireysel ve takım sporu yapan çocuklara ön test-son test yapılmıştır. Belirtilen çocuklar hafta sonu spor okuluna gitmekte ve hafta içi başka spor faaliyetlerine katılmamaktadır.

BULGULAR: Çalışma sonuçlarına göre bireysel spor yapan çocukların takım sporu yapan çocuklara göre biomotor özelliklerinde(esneklik, denge, bacak kuvveti, el-göz koordinasyonu, genel koordinasyon ve karın kuvveti) daha çok gelişim sağladığı görülmüştür. İstatiksel açıdan bakıldığında da yüksek düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=,00 <00,5$). Takım sporu temel eğitime katılan çocuklarda ise sadece koordinasyon ve abdominal kuvvette istatistiksel açıdan farklılık çıkmıştır ($p<00,5$).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Sunulan çalışmada sonuç olarak bireysel spor yapan çocukların takım sporu ile uğraşan çocuklara göre temel eğitim antrenmanlarında uyguladıkları çalışmalar esneklik, kuvvet, denge ve koordinasyon özelliklerinin gelişimini daha fazla sağlamıştır. Ve bu gelişim istatistiksel açıdan da anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bu yaş grubunda büyüme yavaş olarak bilinse de, çocuk, spor performansın da ve oyunlarda daha olgun düzeye ulaşır ve her beceriyi daha hızla öğrenir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşan birey takım sporcusuna göre kendini aşma becerisi, azmi, özgüven kazanma arzusu ve iradesi ile daha çok çalışma hırslıdır. Bu bağlamda bireysel spor yapan çocukların gelişimlerinin nedeni olarak daha hızlı öğrenebilme yeteneği ve daha çok çalışma azminin önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Biomotor özellikler, cimnastik, voleybol, basketbol

ABSTRACT

Comparison of Physical and Biomotor Characteristics in 8-10 Years Old Children Participating in Basic Education in Individual and Team Sports

INTRODUCTION: The aim of this study; The aim of this study is to reveal the relationship between physical and biomotor characteristics and some performance characteristics of 8-10 years old children who participated in basic education in individual and team sports. For this reason, it is aimed that this research can help both coaches and parents in which individual team sports can be more effective in relation to the physical development of these children. 60 girls and boys participated in the winter sports school. Children included in the study will participate in gymnastics, volleyball and basketball activities for 30 minutes 2 days a week for 8 weeks. The pre-test and post- test were applied to the children doing individual and team sports. These children attend the sports school at the weekend and do not participate in other sports activities during the week

RESULTS: According to the results of the study, it was observed that the children doing individual sports had more improvement in their biomotor characteristics (flexibility, balance, leg strength, hand-eye coordination, general coordination and abdominal strength) than the children doing team sport. A statistically significant difference was also found from the statistical point of view ($p = .00 < 0.05$). There was a statistically significant difference only in coordination and abdominal strength among children participating in team sport basic training ($p < 0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION: In the present study, as a result, the studies performed by individual sports children in basic education trainings compared to children engaged in team sports provided more development of flexibility, strength, balance and coordination characteristics. And this development was also statistically significant ($p < 0.05$). Although growth in this age group is known to be slow, the child reaches a more mature level in sports performance and games and learns each skill more quickly. In addition, the individual team athletes who deal with individual sports have the ability to transcend, self-determination, the desire to gain self-confidence and the will to work more. In this context, we can say that the ability to learn faster and the determination to work more is important as the reason for the development of individual sports children.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ	IX
RESİMLER LİSTESİ.....	X
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Önemi	1
1.4. Sınırlılıklar	2
1.5. Hipotezle.....	2
1.6. İstatiksel Analiz	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. <u>Biomotor Özellikler.....</u>	<u>3</u>
2.1.1. <u>Biomotor Özelliklerin Sınıflandırılması.....</u>	<u>3</u>
2.2. <u>Çocuk ve Gelişim.....</u>	<u>6</u>
2.2.1. <u>Okul Çağı.....</u>	<u>7</u>
2.2.2. <u>Adolesan Dönem.....</u>	<u>7</u>
2.2.3. <u>Erken Adolesan Dönem.....</u>	<u>7</u>
2.2.4. <u>Orta Adolesan Dönem.....</u>	<u>8</u>
2.2.5. <u>Geç Adolesan Dönem.....</u>	<u>8</u>
2.3. Çocuklarda Fiziksel Gelişim.....	8
2.4. Çocuklarda Motorik Özelliklerin Gelişimi.....	8
2.5. <u>Bireysel ve Takım Sporları.....</u>	<u>9</u>
2.5.1. <u>Cimnastik.....</u>	<u>9</u>
2.5.1.1. Cimnastikte Biomotor Özellikler.....	10
2.5.2. <u>Basketbol.....</u>	<u>10</u>
2.5.2.1. Basketbolcuların Biomotor Özellikler.....	11
2.5.2.2. Basketbol Oyuncuların Temel Motorik Özellikleri.....	11
2.5.3. <u>Voleybol.....</u>	<u>11</u>
2.6. Antropometrik Özellikler	12
3. GEREÇ ve YÖNTEMLER.....	13
3.1. Araştırmanın Materyal ve Metodu.....	13

3.2. Evren ve Örneklem	13
3.3. Çalışma Deseni	13
3.4. Kullanılacak Materyal	13
3.5. Yöntem	14
3.5.1. Uygulanacak Antropometrik Ölçümler	14
3.5.1.1. Vücut Ağırlığı	14
3.5.1.2. Boy Ölçümü	14
3.5.1.3. Oturma Boyu Uzunluğu	14
3.5.1.4. Kulaç Uzunluğu	14
3.5.1.5. Tüm Bacak Uzunluğu	14
3.5.1.6. Beden Kitle İndeksi Hesaplanması	14
3.6. Biomotor Özellikler ile İlgili Testler	15
3.6.1. Koordinasyon Testi	15
3.6.2. Flamingo Denge Testi	15
3.6.3. Disklere Dokunma Testi	16
3.6.4. Otur ve Uzan Testi	16
3.6.5. Durarak Uzun Atlama Testi	17
3.6.6. Mekik Testi	18
3.7. Çalışmaya Alınma Kriterleri	18
3.8. Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri	18
3.9. Uygulanan Antrenman Program İçeriği	18
4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA	25
5.1. Antropometrik Özellikler Açısından Değerlendirme	25
5.2. Biomotor Özellikler Açısından Değerlendirme	26
5.2.1. Esneklik Özellikler Açısından Değerlendirme	26
5.2.2. Koordinasyon Özellikler Açısından Değerlendirme	28
5.2.3. Kuvvet Özellikler Açısından Değerlendirme	28
5.2.4. Denge Özellikler Açısından Değerlendirme	31
6. KAYNAKLAR	33
7. EKLER	39
7.1. Onam Formu (Veli için)	39
7.2. Onam Formu (Sporcu için)	40

7.3. Kulüp İzin Yazısı	41
7.4. Etik Kurul Onayı.....	42
7.5. Takip Formu.....	43
8. PROJENİN YÜRÜTÜCÜSÜ ve ÖZGEÇMİŞ	44
9. ÖZGEÇMİŞ	45



- 4.1.** Bireysel ve Takım Sporu Yapan Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması
- 4.2.** Bireysel ve Takım Sporu Yapan Çocukların Biomotor Ölçümlerinin Bağımsız Örneklem T- testi Sonuçları
- 4.3.** Takım Sporu Yapan Çocukların Biomotor Ölçümlerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması
- 4.4.** Bireysel Spor Yapan Çocukların Biomotor Ölçümlerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması



Resim Listesi

3.1. Flamingo Denge Testi

3.2. Disklere Dokunma Testi

3.3. Otur Uzan Testi

3.4. Mekik Testi



1. GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziksel aktivite ve sporun, insan vücudunda birçok gelişime katkı sağladığı günümüzde bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Spor ile ilgilenen bireylerin amacı beden gelişimini ve ruh sağlığını artırarak özgüven kazanmak ve maksimum düzeyde performans elde etmiştir (Bilge 2000).

Çocukluk yaşlarında düzenli olarak yapılan etkinlikler, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişimi ve devamı için önemli rol oynar. Ergenlik öncesi ve sonrasında düzenli spor faaliyetlerinde bulunması dolaşım ve solunum sisteminin daha sağlıklı olmasını sağlarken diğer taraftan da zihinsel ve ruhsal gelişimine katkıda bulunmaktadır (Alpay ve ark. 2007). Yapılan fizyolojik ve antropometrik çalışmalar antrenman modelinin belirlenmesine, hedeflenen başarının oluşturulmasına katkı sağlamaktır (Albay ve ark 2008). Bütün spor branşlarındaki önemli gelişmeler, kinesyolojik ve antropometrik karakterlerin değerlendirilmesinin bir ürünüdür (Heimer ve ark 1998).

Temel eğitim derslerine katılan çocuklarda spor dallarının özelliklerine göre fiziksel ve biomotor özellikleri değişiklik gösterir. Bu değişikliklerin özellikle takım sporları ve bireysel sporlar arasında olduğu düşünülmektedir. Takım sporlarında daha fazla değişkenlik olması, bireysel sporlarda da benzer uygulamaların çok sık tekrarlanması fiziksel ve biomotor özelliklerin farklı olacağı varsayılmaktadır. Bu bağlamda sunulan çalışmanın amacı; bireysel ve takım sporlarında temel eğitime katılan 8-10 yaş çocuklarda fiziksel ve biomotor özellikler ile bazı performans özellikleri arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Bu sebeple, bu araştırmanın, çocukların fiziksel gelişimleri ile ilgili olarak bireysel mi takım mı sporlarının daha etkili olabileceği hem antrenörlere hem de velilere yardımcı olabilmesi amaçlanmaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Çalışmanın amacı; bireysel ve takım sporlarında temel eğitime katılan 8-10 yaş çocuklarda fiziksel ve biomotor özellikler ile bazı performans özellikleri arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Her sportif branşın spesifik olarak bir antrenman programı, değerlendirme kriterleri ve ölçme-değerlendirme yöntemleri mevcuttur.

Bu bağlamda sunulan çalışmanın amacı; bireysel ve takım sporlarında temel eğitime katılan 8-10 yaş çocuklarda fiziksel ve biomotor özellikler ile bazı performans özelliklerinin belirlenmesi, çocukların fiziksel gelişimleri için bireysel mi takım mı sporlarına mı yönlendirilme gereksinimleri hem antrenörlere hem de velilere yardımcı olabilmesi açısından önemlidir.

1.4 SINIRLILIKLAR

Araştırmaya İstanbul ilinde kış okullarına giden 8-10 yaş arası kız ve erkek çocuklar ile sınırlıdır. Araştırma 8 haftalık kış okulu süresince yapılmıştır.

1.5 HİPOTEZLER

Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir.

H1: Bireysel Sporların 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özellikler Üzerine Olumlu Yönde Etkisi Vardır.

H2: Bireysel Sporların 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özellikler Üzerine Olumlu Yönde Etkisi Yoktur.

H3: Takım Sporlarının 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özellikler Üzerine Olumlu Yönde Etkisi Vardır.

H4: Takım Sporlarının 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özellikler Üzerine Olumlu Yönde Etkisi Yoktur.

1.6 İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Grupların ortalamalarını ve standart sapmalarını belirlemek için tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Araştırma ve kontrol grupları arasında farklılık olup olmadığına bakmak için de Bağımsız Örneklem T-testi, ön ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasında eş örneklem T testi ile kullanılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS 22,0 programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

2.GENELBİLGİLER

2.1. Biomotor Özellikler

Sürat, kuvvet, koordinasyon, hareketlilik ve dayanıklılık hareketleri uygulama yeteneğidir.

Biomotor özelliklerin temel niteliği şunlardır;

1. Temel biomotorik özellikler içeriksel yapışma göre beş bölümde incelenir.

a. Kuvvet

b. Sürat

c. Dayanıklılık

d. Esneklik

e. Koordinasyon

2. Bu özellikler ancak uygun verilen uyanlar ile gelişme gösterilir.

3. Tüm insanların özünde var olan bir özelliktir. Bu özellikler olmadan insanın yaşaması mümkün değildir (Sevim 2002).

2.1.1. Biomotor Özelliklerin Sınıflandırılması

2.1.1.1. Kuvvet

Kuvvet insanın temel özelliklerinden olup bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir, bir direnci asar ya da ona kas gücü ile karşı koyması veya mevcut direnci yenmesini sağlayan hareket yeteneğidir (Güler 2000). Kuvvet sınıflandırması aşağıdaki gibidir;

1 .Sınıf

a) Genel Kuvvet; tüm kasların ürettiği kuvvettir.

b) Özel Kuvvet; belli bir spor dalına uygun üretilen kuvvettir.

2.Sınıf

a) Maksimal Kuvvet; sinir-kas sisteminin istemli kasılma sonucu ortaya çıkardığı en büyük kuvvettir

b) Çabuk Kuvvet; kas-sinir sisteminin yüksek bir hızla kasılarak direnci yenmek üzere ürettiği kuvvettir .

c) Kuvvette Devamlılık; devamlı ve birçok kez tekrarlanan kısılmalarda kas sisteminin yorgunluğa uzun bir süre karşı koyabilmesi veya yenebilmesidir.

3 .Sınıf

- a) Statik Kuvvet; kasın uzunluğunda bir değişim olmayan, sadece geriliminde olan değişimle üretilen kuvvettir .
- b) Dinamik Kuvvet; kasın boyunda ve gerilimlerinde değişimler sonucu üretilen kuvvettir.

4.Sınıf

- a) Mutlak (salt) Kuvvet; bir sporcunun herhangi bir spor aktivitesi sırasında geliştirilip uygulayabildiği maksimal kuvvettir. Örneğin, halterle yapılan ağırlık çalışmasında 190 kg. ile yarım squat yapmak gibi (Sevim 2002).
- b) Relatif (görece) Kuvvet; vücut ağırlığının bir kilogramına karşılık olan kuvvet miktarıdır. Formül olarak;
Relatif Kuvvet= Kaldırılan max. ağırlık Sporcunun ağırlığı

2.1.1.2. Sürat

Sürat tanımı olara şöyle yapabiliriz; bir kişinin kısa sürede alabileceği en fazla yolu kat etme yeteneğidir denir. Sporcularda ise maksimum hızda bir yerden bir yere hareket etme yeteneğidir. Sürat kalımsal olduğu gibi temel bir motorik özellik olarak da vurgulanmaktadır. Sürati geliştirmek için sadece bilinçli bir antrenman ile beklenen düzeye gelir (Muratlı ve ark. 2005).

Süratin genel sınıflandırılması şu şekildedir:

- a) Reaksiyon (tepki) Sürati; bir uyarılmanın verilmesinden, hareketin ilk görüntüsünün görüldüğü kas kasılmasına kadar geçen zaman olarak açıklanır.

Kendi içinde ikiye ayrılmaktadır (Odabaşı 2001). Bunlar;

Basit reaksiyon sürati; merkezi sinir sistemi değerlendirmesi hızlı olur .

Kombina reaksiyon sürati; merkezi sinir sistemi değerlendirmesi yavaş olur (Güler 2001).

- b) Maksimum Sürat; belirli bir mesafeyi mümkün olduğunca en yüksek hızda en iyi şekilde kat etmektir.

- c) Süratte Devamlılık; sporcularda süratlerini uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sevim 2002).

2.1.1.3. Dayanıklılık

Genelde sporcunun fizyolojik ve fiziki yorgunluğa uzun süre dayanma gücüdür. Uzun süre olan yüklenmelerde organizmanın yorgunluğu erteleyebilmesidir. Sporda dayanıklılık kavramından, uzun süreli yüklenmelerde yorgunluğa karşı olan fiziki ve psikolojik direnme yeteneği anlaşılır (Koç ve ark. 2007).

Dayanıklılık sınıfları da şu şekildedir:

a) Spor Türüne Göre

- 1) Genel Dayanıklılık; bütün kas gruplarının kombina oluşturdukları dayanıklılıktır.
- 2) Özel Dayanıklılık, her spor dalının özelliğine göre, spor dalının gerektirdiği teknik taktik uygulaması ilk ortaya konan dayanıklılıktır (Sevim 2002).

b) Enerji Oluşumu Açısından

- 1) Anaerobik Dayanıklılık; süratli dinamik çok yüksek ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak herhangi bir sportif faaliyet yürütülebilmesidir. Anaerobikte iki reaksiyon vardır.1 ATP -CP Sistemleri (Alaktik Anaerobik) 2 (Laktik Anaerobik) (Dündar 2006).
- 2) Aerobik Dayanıklılık; yapılan işle, harcanan enerji dengededir. İnsan vücudunun oksijen borçlanmasına girmeden, yeterli oksijen ortamında sergilediği dayanıklılıktır (Sevim 2002).

c) Süre Açısından Dayanıklılık:

1. Kısa Süreli Dayanıklılık; 45 saniye ile 2 dakika arasında olan çalışmalarda (Sevim 2006).
2. Orta Süreli Dayanıklılık; 2 ile 8 dakika arasındaki çalışmalarda performanslarda (Dündar 2006).
3. Uzun Süreli Dayanıklılık; 8 dakika ve üzerinde yapılan performanslardır (Dündar 2006).

a) Motorik Özellik Açısından Dayanıklılık

1. Kuvvette Devamlılık; birçok kez ve devamlı tekrarlanan kasılmalarla kas sisteminin yorgunluğa karşı koyabilmesidir.
2. Çabuk Kuvvette Devamlılık; sinir kas sisteminin yüksek bir hızla kasılarak direnci uzun bir süre yenebilme yeteneğidir.
3. Süratte Devamlılık; sporcunun süratini uzun bir süre performansını devam ettirebilme yeteneğidir (Sevim 2002).

b) Kasların Çalışma Türü Açısından Dayanıklılık; Harekete katılan kasların dayanıklılığı iki şekilde incelenilir.

1. Dinamik Dayanıklılık, kasların kasılıp ve gevşemesi ile oluşan dayanıklılık türüdür.
2. Statik Dayanıklılık, kasın kasılarak ve durumunu koruyarak oluşturduğu başka bir dayanıklılıktır (Sevim 2002).

2.1.1.4. Esneklik

Esnekliğin diğer bir ismi ise hareketlilik, hareketlerimizi ise eklemlerin izin verdiği açıda uygulayabilmesidir.Çok iyi bir tekniğin oluşmasında ve taktiklerin uygulanmasında önemlidir. Esneklik yeteneğine baktığımızda gelişmiş sporcularda iyi olduğu görülmüştür. Hareketlilik 3-10 yaş arasında çok iyi, 12-15 yaş arasında kötüdür.

Esneklik küçük yaş çocuklarda başlatılmalı ve ömür boyu sürer (Turhan 2007). İnsan vücudunun hareketliliği, iskelet sistemi, kaslar tarafından sağlanmaktadır (Güler 2000).

Esneklik üç farklı şekilde sınıflandırılabilir:

1. Sınıf

- a) Genel Esneklik; daha çok büyük eklemlerin hareketliliğidir.
- b) Özel Esneklik; sadece belli bir eklemlerin hareketliliğidir.

2. Sınıf

- a) Dinamik Esneklik; kas kasılmaların ve gevşemeleri ile oluşan hareketliliklerdir. Hareket yapılırken belli bir ritim vardır.
- b) Statik Esneklik; eklem durumuna belli bir süre aynı pozisyonda kalmasıyla oluşan hareketliliklerdir.

3. Sınıf

- a) Aktif Esneklik; kas aktivitesi ile hareketlerin geniş bir açı içerisinde uygulanmasıdır.
- b) Pasif Hareketlilik; yardımcı yapılan örneğin; kendi vücut ağırlığı ile aletlerle veya eşli yapılan çalışmalardır (Turhan 2007).

2.1.1.5. Koordinasyon

Koordinasyon; amacına uygun olarak uygulanan farklı hareketlerin birbirine uyumlu bir şekilde yapabilme yeteneğidir. İskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyumlu çalışmasıdır (Muratlı 2003). Sporcular karşılaştıkları durumları amaca uygun olarak hızlı şekilde uygulamasıdır. Hareketlerin akıcı, hızlı, çabuk ve uyumlu şekilde yapması koordinasyon tanımı ile yapılır. İstenilen hareket için iskelet kas sistemi ile merkezi sinir sisteminin birbiri ile uyum şeklinde etkileşimidir (Kızılakşam 2006).

Koordinasyon iki bölüme ayrılır:

a) Genel Koordinasyon; vücudun bir bütün içinde oluşan koordinasyon hangi spor ile uğraşırsa uğraşsın çeşitli becerileri kazanmasıdır (Muratlı 2003).

b) Özel Koordinasyon; uygulanacak olan hareketin özelliklerini içeren teknik-taktik ve benzeri hareketler içindir. Spor dalında bir hareketin hızlı ve seri şekilde yapmasıdır. Özel koordinasyon diğer biomotor özelliklerinin de (sürat, kuvvet ve dayanıklılık) kullanılmasında önemlidir (Muratlı 2003).

2.2. Çocuk ve Gelişim

Gelişim anne karnında başlayarak yaşamın sonuna kadar devam eden süreçtir. Doğumdan sonra biyolojik büyümesi ile ilgili araştırmalara yapılır. Ancak gelişimi büyümeden ayrı alamayız ve bunun yanında yetenekleri, davranışları ile gerçekleşen özelliklerin olgunlaşmasını da barındırır. Çocuklarda gelişim sürekli ve aşamalar halindedir. Gelişim hızı dönemler arasında farklılık gösterir (Muratlı 2007).

2.2.1. Okul Çağı

Bu dönemin yaş aralığı 7-10 yaş olup en belirgin özelliği ise duyu ve motor sistemin daha büyük ölçüde ilerlemesi, boy ve ağırlıktaki artışın sabit olmasıdır. Bu dönem kızlarda 12, erkeklerde 13 yaş dolaylarında meydana gelen ergenlik büyümesine kadar devam etmektedir.

Bu yaşların en önemli özelliği, her ne kadar büyüme yavaş olarak bilirse de, çocuk, spor performansında ve oyunlarda daha olgun düzeye ulaşır ve her beceriyi daha hızla öğrenir. Kız ve erkeklerde büyüme farklılıklar en düşük seviyededir. Kızlar ergenliğe daha erken girdiğinden dolayı erkek çocuklardan daha uzundurlar. Bu dönemlerde çocuğun algısal yetenekleri gelişir ve duyu, motor organlar gittikçe artan uyumla çalışır. Böylece de bu dönem sonunda çocuk karmaşık sayısız beceri başarabilir.

Çocuğun motor becerilerin en üst düzeyde olgunlaşması için denemeler yapması şarttır (Muratlı 2007).

2.2.2. Adolesan Dönem

Adolesan; Latince “matür olmak”, “büyümek” anlamına gelir. Bu dönemde geçmiş sorgulanır, gelecekle ilgili kararlar verilir; psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan büyüme hızlı olur. Gelişme ve olgunlaşma gerçekleşir ve erişkinlik dönemidir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından, 10 -19 yaş grubu Adolesan Dönemi, 15 -24 yaş grubu Gençlik Dönemi ve 10 -24 yaş grubu ise Genç insanlar olarak tanımlanmaktadır(Demirezen2005).

2.2.3. Erken Adolesan Dönem

Cinsellik hormonuyla tanışma ve fiziksel gelişmenin en hızlı gerçekleştiği dönem olarak adlandırılır. Bu dönem 11 -14 yaş aralığını kapsamaktadır. Ergenlik döneminde, hızlı şekilde gelişen fiziksel değişikliklere rağmen birey şaşkırtıcı ve endişeli duygular hissetmektedir. Çocuk kendi vücuduna yabancılaşır ve kendine olan saygıyı kaybeder. Çocuklar bu değişikliklerin yarattığı etki ile etrafına anlık çıkışlar sergiler. Birey artık özerk olma duygusunu kazanır (Bompa 2000).

2.2.4. Orta Adolesan Dönem

Bu dönem, 14-15 yaşlarında başlayıp, 16-17 yaş aralığında bitmektedir. Bu yaş aralığındaki çocuklar vücudunda oluşan fiziksel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlar. Çocuklarda oluşan değişimlerin yanı sıra diğer cinsiyetlere karşı ilgisinde artış olur. Kendinde büyük yaşları taklit etmeler başlar. Bu davranışlar arasında kötü alışkanlık olan sigara, alkol gibi insan vücuduna zararı olan kötü davranışları sergilerler (Bompa 2000).

2.2.5. Geç Adolesan Dönem

Fiziksel gelişim kaybolma nedeni büyüme ve gelişme tamamlandığı için. Kimliği oturmuştur. Adolesan dönemde gelişmeye başlayan soyut düşünce tamamen oturur. Geleceğe ilişkin kararlar verebilecek sosyal olgunluğa erişmiştir. Etrafı ile rahatça ilişki kurabilir (Bompa 2000).

2.3. Çocuklarda Fiziksel Gelişimi

Çocuklarda fiziksel gelişimi açıklamak için ilk başta büyüme; vücut şekline ve yapısına bütünü ölçülmesiyle açıklanır. Doğduktan 2 yıla kadar boy artışı fiziksel hızın en hızlı olduğu dönem olduğundan dolayı yüzde elli artış olur ve 4 yaşına kadar doğumunda ki boy artışının iki katına ulaşır (Bompa 2000). 7 ve 9 yaşlarına geldiğinde ise bu değerler benzerlik göstermektedir. 13 yaş itibari ile kızlarda uzama yavaşlar ancak erkeklerde boy artışında hızlanma görülür. Erkeklerde 12 ile 14 yaş arasında boy uzamasında artış görülürken 18-20 yaş arasında yavaşlar ve durur (Muratlı 2007). Vücut ağırlığı 10 ve 10. yaşa kadar kız ve erkek çocuklarda vücut ağırlığı yaklaşık aynı oranda gelişim” gösterir. 11 yaştan sonra kızlarda erkeklere oranla bir artış sağlarken 12–13 yaşlarında kızların yaklaşık 2 kiloluk fazlalığı görülür (Muratlı 2007).

2.4. Çocuklarda Motorik Özelliklerin Gelişimi

Büyüme, çocuklarda sürekli ve yavaş seyirde devam eder. Sergiledikleri hareketler ise basit refleks ile başlayıp artarak karmaşık hale gelir (Mengütay2005). Çocuğun sergilediği ve öğrendiği her beceri onun yaşamını etkiler, yeni deneyimler kazanır, çevresini keşfetmesine yardımcı olur (Megep 2013).

Temel biomotor özelliklere 5'e ayrılır. Bunlar; Kuvvet, dayanıklılık ve sürat temel biomotor özelliklerin anatomisini oluştururken, esneklik ve koordinasyon ise yardımcı bileşenleridir (Sevim 2002). Motor gelişim doğum öncesi dönemde başlar ve ömür boyunca devam eder (Özer 2009).

Hareketin tanımını şöyle yapılmaktadır: vücudun bir parçasında gözle görebileceğimiz değişimler olarak adlandırılır (Gallahue 2003).

Motor gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucu hareket davranışlarında meydana gelen değişim süreci olarak tanımlanır. Gelişmekte olan motor gelişim alanları temelinde büyüme ve motor davranış ile ilgili terimlerle bilgiler içerir (Gabbard 2008). Yaşam boyu büyüme, gelişim ve motor davranışları süreçsel ve bilimsel olarak incelenmesidir.

2.5. Bireysel ve Takım Sporları

Bireysel spor: Tek başına yapılabilen veya genel olarak yarışmacıları teke tek karşı karşıya getiren sporlar veya ferdi olarak yapılan sporlardır (atletizm, atıcılık, cimnastik, taekwondo, judo, karete vb.) Bireysel sporlar ise bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir (Şahin 2006).

Takım sporu: Bir spor dalında karşılaşmalara, yarışmalara katılmak üzere, geçici veya kalıcı olarak oluşturulmuş sporcular topluluğu ya da ekibidir (basketbol, voleybol, hentbol, futbol vb.). Takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar (Şahin 2006).

2.5.1 Cimnastik

Cimnastik sporu biomotor özelliklerini (esneklik, sürat, çeviklik ve koordinasyon) geliştirme amacıyla yerde ve ya aletlerde yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır. Eklemlerin işlevlerini yerine getirmede imkanlar verir fiziksel, anatomik ve psikolojik yeteneklerin kazanımında yardımcıdır (Mülazımoğlu 2006).

2.5.1.1. Cimnastiğin Bimotor Özellikleri

Normal gelişimini seyreden çocuklarda fiziksel ve sinir sisteminin gelişimine bağlı olarak ve belli sıralamalardan geçerek hareket becerilerini kazanmaktadır. Bimotor gelişim özellikle fiziksel ve biyolojik değişkenlerin etkisinde kalarak hareket becerilerini içermesinin yanı sıra diğer tüm gelişim alanları ile bir bütündür. Çocuğun sergilediği motor davranışları diğer gelişim alanları hakkında da bilgi verir (Şen 2004). Cimnastik gibi spor branşlarına genler yolu ile çocuklar gelişimlerine destek olurlar. Cimnastik gibi spor branşlarına genler yolu ile çocuklar hareket gereksinimlerini daha programlı ve bilinçli bir şekilde karşılama imkanı bularak hareket beceri ve yeteneklerini geliştirme imkanı vardır (Mülazımoğlu 2006). Cimnastik sporunun en önemli yararı çocukların fiziksel ve bimotor gelişimlerine olan yararlarıdır. Isınmalar sırasında uygulanan koşular, zıplamalar gibi aktiviteler, çalışmalar sırasında cimnastik aletlerinin üzerine çıkma, üzerinde koşma, zıplama, kendi vücudunu kullanarak hareket etme, aletlerin üzerinden inme gibi aslında cimnastiği oluşturan bütün hareketlerde çocuğun kalp-solunum sistemini ve kas gücü ve dayanıklılığını geliştirdiğini görmekteyiz. Bütün bu hareketler esnasında vücut da farklı kas grupları çalışmaktadır ve böylece motor gelişimini sağlamaktadır.

Vücutlarını kullanarak yapılan köprüler, bacak açarak yapılan sıçramalar, temel yer hareketleri çalışma sonunda vücudu soğutma amaçlı yapılan esnetme ve germe hareketleri ile cimnastik vücudun esnekliğinin gelişmesine büyük yararı vardır. Cimnastik çocukların basitten daha karmaşığa doğru beceri gelişimlerine yardım ederken motor gelişimlerini de büyük ölçüde destekler (Mülazımoğlu 2006).

2.5.2. Basketbol

Basketbol sporu kurallara uygun tavır ve davranış sergileyerek iki takım halinde beşer kişilik şekilde oynanır. Amaç rakip takımın sepetine topu atmaktır (Yamaner 2001).

Basketbol branşında temel teknik beceriler olan pas verme, top süreme ve şut atabilme özellikleri sergilemek çok önemlidir. Fiziksel özelliklerin üst seviyede olduğu ve anaerobik güç öndedir. Bunun yanında çabukluk, kuvvet ve zamanla arsında bir uyum vardır. Mücadele sporu olduğunda teknik becerilerin yanında skorun her an değişmesi ilgiyi bu branşa daha çok arttırmıştır. Dikkat ve çevikliğin yanında daha yükseğe sıçramak ve daha çabuk olmalı ve iyi bir performans için önemlidir (Orhan ve ark. 2008).

2.5.2.1. Basketbolcuların Biomotor Özellikleri

Her takım sporlarında olduğu gibi basketbolda da fiziksel özelliklerin yanında, oyunun süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği dikkate alındığında, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon gibi biomotorik özellikler ile teknik taktik ve deneyim gibi özellikler başarının elde edilmesinde önemli faktördür (Koç 2010).

Spor branşlarında enerji oluşum sistemlerinin hangisinin aktif olduğu çeşitli çalışmalarca ortaya konulmuş ve futbol, basketbol, voleybol ve hentbol gibi takım oyunlarında hem anaerobik hem de aerobik enerji sistemlerinin etkin olduğu söylenmiştir (Parlak 2009). Basketbolda sistem olarak yaklaşık % 20'si aerobik, % 80'i ise anaerobik sistem oluşturur (Korkmaz 2006).

2.5.2.2. Basketbol Oyuncularının Temel Motorik Özellikleri

Basketboldiğerbranşlarabenzarolarak,motoriközelliklerinüstseviyedeolmasıgerektirenspor dalıdır. Enerji sistemlerinden baktığımızda anaerobik gücün yüksek olduğu ve buna bağlı olarak ta; patlayıcı enerjini ve gücü ortaya çıkaran çabukluk, çeviklik, zamanlama ve kuvvet arasında bir uyumun olduğu; genel sportif pozisyonu kuvvetlendiren dikey sıçrama, denge ve becerinin zamanlama, ritim ve hız ile birleştiği ve bu özelliklerin teknik hareketleri daha kolay ve düzgün uygulanan bir spor dalıdır. Bilindiği üzere oyuncular bir basketbol yarışması boyunca süratli birçok hareket ve kısa mesafe koşularından oluşmaktadır.

Basketbol sporunda motorsal özelliklerin dağılımını şu şekilde söyleyebiliriz: % 20 Sürat; aksiyon ve reaksiyon sürati, %30 Dayanıklılık; Sıçrama ve aneorobik dayanıklılık, %15 Koordinasyon (Beceri), % 10 Esneklik, % 25 Kuvvet. Basketbolcunun sahip olması gereken motorik özellikler ve oranlarının paylaşımı yaklaşık bu şekildedir (Muratlı ve ark. , 2007).

2.5.3.Voleybol

Voleybolda en önemli amacı, karşı takımın hata yapmasını sağlayarak topun rakip sahada yere düşmesini sağlamaktır. Böylelikle sayı kazanılmıştır. Voleybolda takımı oluşturacak gruplarda en fazla 12 oyuncudan, bir antrenörden, bir yardımcı antrenörden, bir masör ve bir doktorundan oluşmaktadır.6 ile 8 hakem tarafından yönetilen voleybolda setler (5. set hariç), en az 2 sayı farkla 25 sayıya ulaşan takım o seti alır (Aksu 2014). Voleybol maçı esnasında bir takım karşı takımın sahasında yere değdirdiğinde, karşı takım hata yaptığında sayı alır. Oyuna başlama servis atışı ile olur, servis atan topu

karşı alana gönderir.6-8 hakem tarafından yönetilen maçta 5 set üzerinden oynanır son set hariç iki sayı farkla 25'e ulaşan seti alır. 2-2 lik beraberlikte son set 15 sayı üzerinden oynanır (Cicioğlu 2015).

2.6. Antropometrik Özellikler

İnsan bedeninin nesnel özelliklerini belirli ölçme yöntemleri ve ilkeleri ile boyutlarına ve yapı özelliklerine göre sınıflandıran sistematize bir ölçme işlemidir (Başkan 2006). Antropometrik özellikler, vücut ve performansı arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlar. Çeşitli fiziksel uygunluk parametreleri ile seçilmiş vücut ölçülerinin araştırması yapılarak sonuçlara ulaşılır (Başkan 2006).

Her spor dalı için beden bölümlerinin uzunluğu, genişliği ve çevre ölçümlerinin bilinmesi spor aktivitelerinde kimlerin daha avantajlı olacağını bilinmesi performansı arttırır. Spor müsabakalarında ülkeleri temsil edecek sporcuların önceden belirlenmesi başarıya daha kolay yaklaştırmaktadır. Çünkü profesyonel sporcu yetiştirmek için uzun bir zaman ve maddi olarak pahalı bir yatırım gerekir (Çakıroğlu ve ark. 2002).

İnsanların vücudunun temel yapısını etkileyen faktörlerden önemli rolü kalıtım oluşturmaktadır. Büyüme ve gelişimi devam eden sporcularda yapılan antrenmanlarda yüklenmelerin de dikkat edilmesi gerekmektedir. Sporcuların yaptıkları branş için vücut tipi ve oranlarının belirlenmesi gelecekte yüksek başarıya ulaşmayı kolaylaştırmaktadır (Çıkmaz ve ark. 2005).

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Materyal ve Metodu

Bu çalışma; İstanbul Ataşehir Belediyesinin düzenlediği Kış Spor Okulu Celal Yardımcı İlkokulunun spor salonunda yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini; İstanbul ilinde İstanbul Ataşehir Belediyesi kış spor okulunda Cimnastik, Voleybol ve Basketbol çalışmalarına katılan 8-10 yaş arası 60 kız ve erkek çocuk oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan çocuklara 2018-2019 yılları içerisinde spor faaliyetlerine katılmasında sakınca olmadığını belirten sağlık raporları vardır. Çalışma kapsamındaki çocuklar haftada 2 gün 30 dk. cimnastik, voleybol ve basketbol faaliyetlerine katılacaklardır. Belirtilen çocuklar hafta sonu spor okuluna gitmekte ve hafta içi başka spor faaliyetlerine katılmamaktadırlar.

3.3. Çalışmanın Deseni

Çalışmanın deseni bireysel ve takım sporu yapan çocuklara ön test – son test yapılacak olup çalışmanın gidişatı aşağıda belirtildiği gibi yapılacaktır.

- 1- Katılımcılar, çalışmaya başlamadan önce çalışmanın amacını ve içeriğini anlatan izin bildirgesi formunu velileri ile birlikte okuyup gönüllü katıldıklarına dair bildirme velileri tarafından imzalanmıştır.
- 2- Her 2 grupta katılımcılar 8 hafta boyunca haftada 2 gün günde 30 dk. Basketbol, Voleybol ve Cimnastik branşlarında temel eğitim antrenmanları yapmışlardır.

3.4. Kullanılacak Materyal

Bireysel sporla takım sporlarına katılan 8-10 yaş çocuklarında fiziksel ve biomotor özelliklerinin karşılaştırılmasına yönelik yapılacak olan bu çalışmada; Ataşehir Belediyesi Spor Okuluna katılan 60 kız ve erkek çocuk üzerinde yapılacaktır. Çalışmaya katılan çocuklara basketbol, voleybol ve cimnastik branşlarında 8 haftalık haftada 2 gün olarak spor dallarına uygun temel eğitim antrenmanları uygulanmıştır.

3.5. Yöntem

3.5.1 Uygulanacak Antropometrik Ölçümler

3.5.1.1. Vücut Ağırlığı

Deneklerin vücut ağırlığı, 0,1 kg hassaslıkta Tefal Contour marka yüksek hassasiyetli elektronik banyo tartısı ile ölçülerek kaydedilecektir. Vücut ağırlığı ölçümünde deneklerin tartı üzerine minimal elbise ile çıkmaları sağlanarak yapılmıştır (Yılmaz 2006).

3.5.1.2. Boy Ölçümü

Deneklerin boy ölçümleri standart duvar skalası ile ölçülmüştür. Boy ölçümleri yapılırken denek; ayakkabısız, ayakları bitişik, dizler gergin, baş arkası, sırtı ve topukları duvara dayanılmış ve dik olarak durularak yapılmıştır. Bu pozisyonda iken, duvara 90° açı yapacak şekilde bir küçük cetvel yardımı ile deneğin başına dayandığı noktada sabit tutularak elde edilen değer kaydedilir. Ölçümler 0,1 cm hassasiyetle tespit edilmiştir (Yılmaz2006).

3.5.1.3. Oturma Boyu (Büst) Uzunluğu

Bu ölçümde denek sırtını duvara tam vererek ve kalçasını duvara yaslayarak otururken, el bacak üzerinde, ayaklar serbest vaziyette iken oturduğu tabanla başın en üst noktası arasındaki mesafe mezura ile ölçülmüştür (Söğüt ve Ark2004).

3.5.1.4. Kulaç Uzunluğu

Sırt duvara dayalı, kollar yanlara açılmış ve yere paralel konumda, avuç içleri öne bakar durumda, en uzun parmaklar arasındaki uzaklık mezura ile ölçülmüştür (Söğüt ve ark. 2004).

3.5.1.5. Tüm Bacak Uzunluğu

Denek ayakta iken mezuranın bir ucu koksiz ve diğer ucu tabana gelecek şekilde ölçüm alınmıştır (Zorba2005).

3.5.1.6. Beden Kitle İndeksi Hesaplanması

Beden Kitle İndeksi (BKİ)ya da diğler adıyla Vücut Kitle İndeksi (VKİ); vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerinin belirli bir matematiksel hesap ile oranlanması sonucu ortaya çıkan bir sayıdır. Gönüllülerin, beden kitle indeksi;

(BKİ): Vücut ağırlığı (kg) / Boy² (m) formülü ile hesaplanacaktır (Williams ve Wilkins2000).

3.6. Biomotor Özellikler ile İlgili Testler;

3.6.1. Koordinasyon Testi

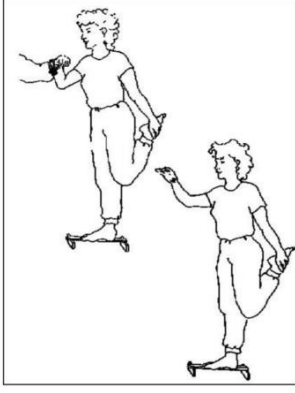
Birer metre uzunluğunda iki renkli bant,aralarında3.05m.mesafe kalacak şekilde birbirine paralel olarak yapıştırılır. Bantlardan birine tenis topu yerleştirilirken diğler bant denek sırtüstü yatma durumunda bekletilir. Komutla dikey duruma geçerek diğler banttaki tenis topunu alır çıktığı yere getirir. Bu arada geçen süre çocuğun dikkat süresi ve koordinasyonu hakkında bilgi verir. Önce testin nasıl yapılacağı gösterilir. Test iki defa tekrar edilmiş ve yüksek olan ölçüm sonucu bilgi formuna kayıt edilmiştir (Özer ve Özer 1998).

3.6.2. Flamingo Denge Testi

50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde, 3 cm genişliğinde, üzeri bir madde ile kaplanmış metal veya tahta bir kiriş (maddenin kalınlığı en fazla 5 mm olmalıdır). 15 cm uzunluğunda ve 2cm genişliğindeki ayaklar kirişin dengesini sağlar. Denek seçtiği ayağı üzerinde kirişin koordinat uzunluğunda dengede durmaya çalışır. Üzerinde durmadığı ayağını arkaya doğru bükerek ve büküğü bacağıyla aynı yönde olan koluyla arkadaki bacağını tutarak (flamingo gibi) durur. Diğler elini dengede durmak için kullanabilir. Doğru pozisyonda durması için tezli deri eliyle tutup yardımcı olabilir. Test, liderin ellerini çekmesiyle başlar. Denek 1 dk bu pozisyonda 37 dengede durmaya çalışılır. Denek dengesini kaybettiğinde (arkaya kaldırdığı ayağını bıraktığında) veya vücudunuzun herhangi bir yeri yere temas ettiği zaman test ve süre durdurulur. Her düşmeden sonra, 1 dk doluncaya kadar aynı prosedürlerin hepsi tekrar yapılır (Kamar2003).

Resim 3.1. Flamingo Denge Testi





3.6.3. Disklere Dokunma Testi

Uygun yükseklikte bir masa veya cimmastik salonunda kullanılan kasa olabilir. Bu masa üzerine her biri 20 cm çapında iki plastik disk yatay olarak konur. Diskler merkez noktaları arasındaki uzaklık 80 cm olacak şekilde konulur (disk kenarlarından 60 cm). Bu iki diskin ortasında, iki diske eşit uzaklıkta olmak şartıyla 10x20 cm boyutlarında dikdörtgen bir plaka konur. Testlerde kronometre kullanılır. Denek; ayakları hafif açık olacak şekilde test masanın önünde durur. Tercih ettiği elini ortadaki dikdörtgenin üzerine koyar ve diğer elini de aksi yöndeki diske koyar. Tercih ettiği elini iki disk arasında ileri geri hızlı bir şekilde hareket ettirir. Dikdörtgen de ki el ortada duracaktır. Denek hazır olduğunda teste başlanır. Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde 25 kere disklere dokunur. Her seferinde diske dokunduğundan emin olmalıdır. “Dur” dendiğinde durulur. Yapılan skor yüksek sesle söylenir. İkinci bir test yapılabilir. En iyi zaman skor olarak kaydedilir (Tsigils veDouda2002).



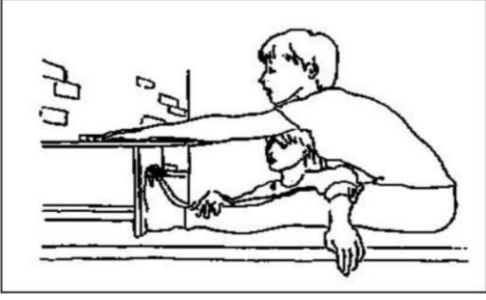
Resim 3.2. Disklere Dokunma Testi

3.6.4. Otur ve Uzan (Esneklik)Testi

35cm uzunluğunda, 45cm genişliğinde ve 32cm yüksekliğinde bir test masası önünde oturularak ayaklar kutuya dayanılacak şekilde pozisyon alınır. Gövde bükülerek ve bacaklar düz durumdayken öne doğru uzanabildiği kadar uzanılır ve yavaşça önündeki cetvele dokunarak ileri doğru iter. Skor deneğin parmak uçları ile ulaştığı en uzak mesafe olarak

kaydedilir. Eğer iki elin parmakları aynı uzaklığa ulaşmıyorsa, iki parmak ucu arasındaki uzaklık ortalaması alınır. Test, ayakları oynatmadan yavaşça ve adım adım yapılmalıdır. Kısa bir dinlenme sonrası 2. deneme yapılır. Sonuç olarak iki denemenin en iyisi kaydedilir. Örneğin; ayak parmakları hizasına ulaşılabilen denek 15 puan alır. Bu mesafeyi 7 cm geçen denek ise 22 puan alır (Tamer2000).

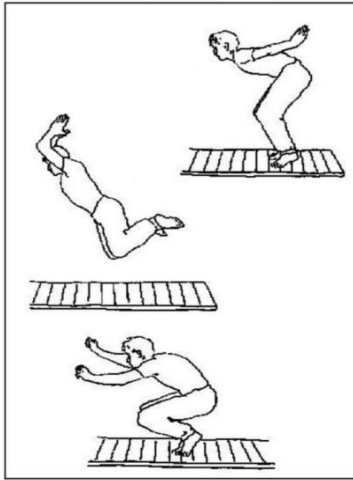




Şekil 3.3. Otur Uzan Testi

3.6.5. Durarak Uzun Atlama Testi

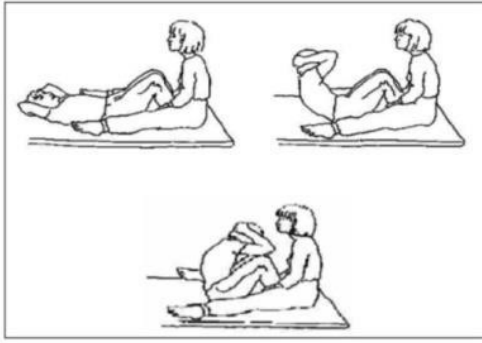
Ayak parmakları çizginin önünde olacak şekilde ayakta durulur. Ellerini öne doğru uzatarak (yere paralel olacak şekilde) ayaklar bükülür. Ellerini yukarı doğru kaldırırken sıçrayarak, atlayabileceği en uzak mesafeye atlanılır. Yere değdiği zaman ayaklarını yan yana tutamaya ve dik durmaya çalışılmalıdır. En iyi sonucu almak için iki kere uygulanmıştır. (Mengütay 1998).



Şekil 3.4. Durarak Uzun Atlama

3.6.6. Mekik Testi

Denek yere oturur, geriye doğru yaslanır, ellerini boynunun arkasında birleştirir, ayaklar 90° açı ile bükülür ve ayaklar minderin üzerinde olmalıdır. Sonra sırt üzeri uzanılır, omuzların mindere değmelidir, dizlerine değmek için dirseklerin önde olarak oturma durumuna geri dönülür. Bütün bunları yaparken eller boynun arkasında duracaktır. Hazır olduğun zaman 30 sn içinde bu hareketi yapabildiğin kadar hızlı yapılması gerekmektedir. “Dur” denilene kadar yapmaya devam edilir. Mekik testi bir kere yapılmıştır (Tsigils ve Douda2002).



Şekil 3.5. Mekik Testi

3.7.Çalışmaya Alınma Kriterleri

Bu çalışmaya; 8 – 10 yaş arası hafta sonu Ataşehir Belediyesi Spor okuluna giden ve haftada 2 gün ve günde 30dk temel eğitim antrenmanları yapan ve çalışmanın amacını anlatan izin bildiri formunu Etik Kurul izni alındıktan sonra velileri tarafından izin bildiri formu imzalandı. 60 çocuk çalışmaya katıldı.

3.8. Çalışmadan Çıkarılma Kriterler

Çalışma boyunca belirlenen ölçümlere katılmayan, çalışma sırasında üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmeyen, ölçümler sırasında sağlık sorunu yaşayan ve kendi isteğiyle çalışmalardan çıkarıldı.

3.9. Uygulanan Antrenman Programı İçeriği

Çalışma süresi boyunca 3 branşta 8 hafta boyunca sadece hafta sonları uygulanmıştır. Branşlar da temel ısınma ile başlayıp branşa özgü temel beceriler kazandırılmış ve oyunlarla desteklenmiştir. . Araştırma kapsamında uygulanan antrenman programı aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir

Cimnastik Antrenman Programı			
	Isınma	Esas Devre	Oyun
1.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Ayak ucunda, topukta, yan-içe-dışa yürüme - Düz yürüyüş - Hayvan Hareketleri (tavşan, kurbağa, ayı, salyangoz, topal köpek) 	<ul style="list-style-type: none"> -Mum Duruşu - Sepet 	- Balık Ağı
2.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Hafif Koşu(Dizleri karına ve kalçaya çekme, yan koşu - Koşarak kol Çevirme - İki ayak üzerinde sıçrama(kapalı bacak ve aç kapa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Öne takla - Spagat 	-Körebe
3.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Düz koşular - Hayvan Hareketleri(tavşan,kurbağa, büyük ayı, yengeç, çift ayak sıçrama) 	<ul style="list-style-type: none"> - Öne açık bacak takla-Kartal Duruşu 	- Deniz-Kum
4.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Hafif koşu - Eller belde ayaklar açık, çapraz sıçramalar - Kültür fizik hareketleri 	<ul style="list-style-type: none"> - Geriye açık bacak takla 	- Don-Ateş
5.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - İki ayak üzerinde ileriye doğru atlama - İki ayak üzerinde ileriye geriye ilerleyerek küçük sıçramalar -El ele tutuşarak yerde yuvarlanma -Kültürfizik hareketleri 	<ul style="list-style-type: none"> - Pilates topundan köprü 	- Yakalamaca
6.hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Parmak uçlarında, topuklarda yürüyüş - Hafif koşular - Eşli çalışmalar 	<ul style="list-style-type: none"> - Genel Tekrar 	- Deve- Cüce
7.hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Hafif koşular - Çift kol çevirerek koşu - Hayvan Hareketleri - Büyük adımlarla koşu 	<ul style="list-style-type: none"> - El baş amudu - Planöre 	-Bowling
8.Hafta	<ul style="list-style-type: none"> - Hafif koşu- Çift bacak ileri geriye sıçrayış- İşaretle dizleri karna çekerek sıçramalar-Kültür fizik 	<ul style="list-style-type: none"> - El baş amudu - Pilates topu ile köprü 	- Yerden yüksek

Basketbol Antrenman Programı			
	Isınma	Esas Devre	Oyun
1.Hafta	-Isınma - Dinamik Gerdirme	-Top Tutuş -Duruş	- Top Kapmaca
2.Hafta	-Isınma - Dinamik Gerdirme	-Pas Çalışması - Göğüs, baş üzeri pas ve sektirme	- İsabetli pas atma yarışması
3.Hafta	-Isınma - Dinamik Gerdirme	- Dribling - Alçak, yüksek, el değiştirerek, yön ve hız değiştirerek top sürme	- Köşe Kapmaca
4.Hafta	- Serbest tam saha top sürme - Dinamik Gerdirme	- Topla Durma - Pivot Hareketleri	- Hızlı top sürme yarışması
5.Hafta	- Serbest tam saha top sürme -Dinamik Gerdirme	- Şut Çalışması -Turnike Çalışmaları	- 3x3 kısa maç
6.hafta	-Isınma - Dinamik Gerdirme	- Temel Savunma Pozisyonu - Toplu ve topsuz oyuncu savunması	- Balık Ağı
7.hafta	- Isınma - Dinamik Stretching	- Ribaunt Çalışması - Fast break (Hızlı Hücum)	- 5x5 kısa maç
8.Hafta	- Tam Saha Serbest - Top Sürme - Dinamik Gerdirme	- Kısa Çalışmalar (Şut, top sürme, pas) - Temel Savunma Pozisyonu	Şut Yarışması

Voleybol Antrenman Programı			
	Isınma	Esas Devre	Oyun
1.Hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Parmak Pas - Tutuş Pozisyonunu Almayı Öğrenme	- Kuyruk Kapmaca
2.Hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Duvara Parmak Pas - Baş Üstü Parmak Pas	- Balık Ağı
3.Hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Baş Üstü Parmak Pas Yaparak Oturup Kalkma - Oturarak Duvarda Parmak Pas	- 10 Pas
4.Hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Baş Üstü Kısa Uzun Parmak Pas - Eşli Pas Çalışmaları	- Parkur Yarışması
5.Hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Eşli Çalışmalar - File Üstünde Pas Çalışmaları	- Basket Pas Yarışması
6.hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	-Manşet Pozisyonu Alma	- Ebeleme
7.hafta	- 10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Manşet Pas Çalışması (Yerden seken topun altına girme, yere düşürmeden pas)	- Don ve Ateş
8.Hafta	10 Tur Hafif koşu -Stretching	- Eşli Manşet Çalışması - Duvarda Manşet Çalışması	-Kuyruk Kapmaca

4. BULGULAR

Bu çalışmada 8- 10 yaş aralığında (yaş ort; Bireysel: $9,76 \pm ,43$ ve takım: $9,96 \pm ,17$) Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocukların 8 haftalık temel eğitim antrenmanları sonrasında uygulanan biomotor testlerinin sonuçları aşağıdaki gibidir.

4.1. Bireysel ve Takım Sporu Yapan Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması



		Ort.	Std.S.	T	P	Ort.	Std. S.	T	P
Bo y (c m)	Takım	138,3 1	6,9 5			138, 81	7, 1 3		
	Bireysel			3, 7 4	, 0 0			2,98	,00
Kil o (kg)	Takım	37,26 1	8,2 1			37,9 0	8, 2 1		
	Bireysel			3, 6 7	, 0 0			-,44	,65
BK İ	Takım	19,34 7	3,1 7			19,0 9	3, 3 6		
	Bireysel			2, 3 5	, 0 2			1,93	,05
Ku laç (c m)	Takım	136,5 3	6,9 8			137, 84	7		
	Bireysel			3, 0 8	, 0 0			,48	,00
Bü st (c m)	Takım	69,06 9	3,9 9			69,5 3	4, 0 7		
	Bireysel			, 0 5	, 9 5			-,47	,63
Baca k	Takım	69,16 0	5,2 0			69,2 8	5, 6 0		
	Bireysel			5,4 0	, 00			3,98	,00
Boy u (cm)	Takım	62,32 4	4,0 4			63,7 6	4, 6 3		

Antropometrik özellikler açısından değerlendirildiğinde boy ön test ($p = ,00 < 0,05$) ile boy son test ($p = ,00 < 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, Kilo ön test ($p = ,00 < 0,05$) ile ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, kilo son test ($p = ,65 > 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, BKİ ön test ölçümündeki ($p = ,02 < 0,05$) istatistiksel anlamlılığın son test ölçümünde de ($p = ,05 < 0,05$) ($p = < 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, kulaç ön test ($p = ,00 < 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, kulaç son test ($p = ,63 > 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, büst ön test ($p = ,95 > 0,05$) ile büst son test ($p = ,63 > 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, bacak boyu ön test ($p = ,00 < 0,05$) ile bacak boyu son test ($p = ,00 < 0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür

4.2. Bireysel ve Takım Spor Yapan Çocukların Biomotor Ölçümlerinin Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	Ön test				Sontest			
		Ort.	Std. S.	t	p	Ort.	Std. S.	t	P
Esneklik (cm)	Takım	23,84	6,48	-	,00	22,06	3,24	-	,00
	Bireysel	29,61	6,78	3,30	,00	35,44	4,14	7,30	,00
Denge Sağ Ayak (sn)	Takım	6,12	8,84	2,	,47	6,54	4,49	-	,07
	Bireysel	2,48	1,32	03	,47	9,59	7,82	1,85	,07
Denge Sol Ayak (sn)	Takım	6,11	6,87	2,	,36	7,18	5,57	-	,12
	Bireysel	3,10	1,33	15	,36	11,24	13,25	1,56	,12
Durarak Uzun Atlama (cm)	Takım	104,41	18,67	,	,68	106,55	17,68	-	,30
	Bireysel	102,56	13,69	41	,68	121,80	11,60	71	,00
El-göz Koordinasyon (sn)	Takım	15,95	2,72	-	,31	3,99	,60	3,08	,00
	Bireysel	16,63	2,22	1,02	,31	3,59	,31	,	,00
Koordinasyon	Takım	4,36	,	-	,	14,74	1,99	,	,
	Bireysel	4,37	,5	-	,	4	9	38	,

Biomotor özellikler açısından bakıldığında Esneklik ön test ölçümünde elde edilen istatistiksel anlamlılığın ($p = ,00 < 0,05$) ve son test ölçümlerinde anlamlı bir farkın olduğu ($p = ,00 < 0,05$), Denge Sağ Ayak ön test ölçümlerinde olmayan istatistiksel anlamlılık düzeyinin ($p = ,47 > 0,05$) son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p = ,07 > 0,05$), Denge sol ayak ön test ölçümlerinde olmayan istatistiksel anlamlılık düzeyinin ($p = ,36 > 0,05$) son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p = ,12 > 0,05$).

Durarak uzun atlama testi sonuçlarına göre; maksimum güç ön test ölçümlerinde bulunan istatistiksel anlamlılık düzeyinin ($p = ,68 > 0,05$) son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p = ,00 < 0,05$), El-göz Koordinasyonu ön test ölçümlerinde elde edilen istatistiksel anlamlı farklılık olmadığı ($p = ,31 > 0,05$) son test ölçümlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p = ,00 < 0,05$), Koordinasyon ön test ölçümlerindeki ($p = ,93 > 0,05$) istatistiksel anlamlı farklılık olmadığı ($p = ,70 > 0,05$) ve Mekik ön test sonuçları ($p = ,66 > 0,05$) ile istatistiksel anlamlı farklılık olmadığı ($p = ,00 < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

4.3. Takım Sporunu Yapan Çocukların Biomotor Ölçümlerinin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Ölçümler	Ort.	Std.S.	T	P
-----------------	-------------	---------------	----------	----------

Esneklik (cm)	Ön Test	23,8	6,4	1,62	,1
	Son test		8		1
Denge Sağ Ayak (sn)	Ön Test	22,6	7,3		3
	Son test	6,12	6	-,261	
Denge Sol Ayak (sn)	Ön Test		8,8		,7
	Son test	6,54	84		9
Durarak Uzun Atlama (cm)	Ön Test	6,11	4,4	,818	6
	Son test		9		
El Göz Koordinasyon(sn)	Ön Test	7,18	6,8	-	,4
	Son test	104,4	7	1,21	20
Koordinasyon (sn)	Ön Test		5,5		
	Son test	106,5	57		
Mekik (tekrar)	Ön Test	15,9	18,6	24,8	,234
	Son test	3,99	17,6	-30	4
		4,36	7,6		,00
		14,7	2,7	-2,48	
		14,2	,6		,00
		15	0		,01
			,56		
			1,99		
			3,25		
			3,00		
			0		

	, 5 4 2, 8 1 4, 1 4 3, 3 6
--	---

Esneklik, denge sağ – sol ayak, Durarak uzun atlama, el göz koordinasyonu, koordinasyon ve mekik değerlerinin ön test ile son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = ,00* < 0,05$).

5. TARTIŞMA

“Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel Ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması” başlıklı araştırmaya İstanbul ilinden katılan Ataşehir Belediyesinin kış spor okulunda 8-10 yaş grubu çocukların; Boy, Kilo, BKİ, Kulaç, Oturma Boyu Uzunluğu, Tüm Bacak Uzunluğu, Koordinasyon, Flamingo Denge Testi, Disklere Dokunma Testi, Otur Uzan Testi, Durarak Uzun Atlama, Mekik Testi değerleri ön test ve son test sonuçlarına bakılmıştır.

5.1. Antropometrik Özellikler Açısından Değerlendirme

Büyüme süreci vücut çapı, boyve kilo değişkenleri ile ortaya çıkan bir fizyolojik süreçtir (Malina vd. 2004).

Konuyla ilgili bir çalışmada 1. grup boy değeri 134,3 cm, vücut ağırlığı 30,3 kg ve BKİ $16,5 \pm 3,6$ kg/m², 2. grup boy 147,5 cm, vücut ağırlığı 40,2 kg ve BKİ $17,9 \pm 2,6$ kg/m² 3. grup boy 154,9 cm, vücut ağırlığı 45,1 kg ve BKİ $18,6 \pm 2,3$ kg/m² olarak gözlenmiştir (Diker ve Müniroğlu 2016). Yapılan başka bir çalışmada ise yaş ortalamaları $13,1 \pm 0,6$ oyuncular üzerinde yapılan bir çalışmada ise, vücut ağırlıkları $52,0 \pm 9,7$ kg, boy uzunlukları $1,6 \pm 0,1$ cm, vücut kitle indeksleri ise $19,9 \pm 2,3$ kg/m² olduğunu bildirilmiştir (Nikolaidis 2012). Yapılan başka bir çalışmada benzer yaş erkek çocukların boy değerleri 141 ± 9 cm vücut ağırlıkları $37,1 \pm 8$ kg BKİ $18,5 \pm 2,5$ kg/m² olarak gösterilmiştir (Pinero ve ark., 2009). Alvarez ve ark. (2015) yaşları $13,1 \pm 0,6$ olan 22 yaptıkları çalışmada, oyuncuların boy uzunluklarının $1,65 \pm 5,1$ cm, vücut ağırlıklarının $52,5 \pm 25$ kg olduğunu bildirmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada ise 11 yaş grubu bayan yüzücülerin boy ort. $145,3$ cm $\pm 5,6$ ve vücut ağırlığı $38,4$ kg $\pm 7,4$; 11 yaş grubu erkek yüzücülerin $144,9$ cm $\pm 8,678$ ve vücut ağırlığı $37,9$ kg $\pm 9,4$; 10 yaş grubu bayan yüzücülerin boy değeri 140 cm $\pm 2,9$ ve vücut ağırlığı $36,33$ kg $\pm 4,1$; 10 yaş grubu erkek yüzücülerin $139,2$ cm $\pm 7,2$ ve vücut ağırlığı $36,5$ kg $\pm 7,5$; 9 yaş grubu bayan yüzücülerin boy $133,2$ cm $\pm 2,1$ ve vücut ağırlığı $29,97$ kg $\pm 3,5$; 9 yaş grubu erkek yüzücülerin $137,5$ cm $\pm 5,210$ ve vücut ağırlığı $30,2$ kg $\pm 5,04$ olarak bulunmuştur (Kaya 2012). Yapılan bir çalışmada 8 yaş erkek deneklerin boy değeri $129,5$ cm iken aynı yaş grubu kızların boyu $30,8$ cm dir. 9 yaş erkek grubunun boy değeri $135,8$ cm iken aynı yaş kız grubunun boyu $132,1$ cm dir. 10 yaş erkek grubu boy ort. $144,6$ cm iken aynı yaş kız grubu boy ort. ise $145,0$ cm dir. 8 yaş erkek deneklerin kilo ort. $27,3$ kg iken aynı yaş kız grubu kilo ort. $27,7$ kg dir. 9 yaş erkek grubunun $36,7$ kg iken aynı yaş kız grubunun kilo $34,0$ kg dir. 10 yaş erkek grubu kilo ort., $39,8$ kg iken aynı yaş kız grubu kilo ise $40,6$ kg dir (Karagöz 2008).

Yapılan başka bir çalışmada 10-12 yaş futbolcularda boyu 151,40 cm badminton sporu ile uğraşanların boyu 147,37 cm, vücut ağırlığı futbolcularda 41,83 kg. badminton sporunda ise 39,08 kg. olarak bulunmuştur (Kürkçü ve ark. 2009).

Sunulan çalışmada ise boy ve kilo değerleri sırasıyla takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 138,1 cm, 37,29 kg son test değerleri ise 138,81 cm, 37,90 kg olarak bulunmuştur. Bireysel spor yapan çocuklarda ise ön test değerleri 131,48 cm, 30,29 kg son test değerleri ise 133,40 cm, 30,7 kg olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir.

5.2. Biomotor Özellikler Açısından Değerlendirme

5.2.1. Esneklik Özelliği Açısından Değerlendirme

Çetin ve ark. yaptıkları çalışmada fiziksel özelliklerine göre motorik özelliklerini incelemiş ve kilolu grubun esneklik değerleri 13.4 ± 1.11 cm normal kiloda çocukların 15.3 ± 0.52 cm ve zayıf grubun 15.4 ± 0.66 cm olduğu gözlenmiştir (Çetin ve ark. 2018). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada otur eriş test değerleri kızlarda 28,38 cm erkeklerde 24,50 cm olarak bulunmuştur (Güçlüöver 2019). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada; araştırma grubunun ön test esneklik değerleri $30,69 \pm 7,19$ cm son test değerleri $36,77 \pm 8,90$ cm; kontrol grubunun esneklik ort. ön test $28,02 \pm 6,40$ cm son test değerleri $34,33 \pm 5,20$ cm olarak bulunmuştur (Özdoğru 2018). Yapılan başka bir çalışmada kızlarda esneklik değeri $13,67 \pm 5,07$ cm erkeklerde ise $14,5 \pm 5,90$ cm olarak bulunmuştur (Cirav 2018). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8 yaşta 22,17 cm 10 yaşta 21,94 cm olarak bulunmuştur (Sever 2017). Başka bir çalışmada esneklik testinde 1.grup $15,5 \pm 4,8$ cm, 2.grup $16,4 \pm 4,6$ cm, 3.grup $17,6 \pm 4,7$ cm olduğu gözlenmiştir (Diker ve Müniroğlu 2016). Yapılan başka bir çalışmada 9-11 yaş grubunda esneklik değerleri ort. badmintoncularda 18 cm, tenisçilerde 17.6 cm, futbolcularda 18.5 cm, yüzücülerde 18.9 cm, karateçilerde 17.1 cm, basketbolcularda 19.6 cm ve cimnastikçilerde 29.4 cm olarak bulunmuştur (Opstoel ve ark. 2015). Yapılan bir diğer çalışmada bireysel sporlarla uğraşan yaş ort. $13,1 \pm 0,8$ olan sporcuların esneklik testi sonuçları $10,3 \pm 5,9$ cm olduğu, takım sporlarıyla uğraşan yaş ortalamaları $13,4 \pm 0,6$ olan sporcuların esneklik testi ortalaması $10,6 \pm 6,0$ cm olduğu bildirilmiştir (Saygın ve Özşaker 2012). Morrow ve arkadaşları ise erkek çocuklarda esneklik testi, 8 yaşlarında 26,8 cm, 9 yaşlarında 26,8 cm ve 10 yaşlarında 25,5 cm olduğunu gösterilmiştir (Morrow ve ark., 2000). Yapılan başka bir çalışmada 10- 12 yaşındaki atletizmle uğraşan erkek sporcular üzerinde yapılan esneklik testi ort. $21,3 \pm 6,0$ cm olarak bildirilmiştir (Pekel ve ark.,2006). Bir diğer çalışmada ise futbolcuların esneklik değerleri 14,05

$\pm 4,13$ cm, badmintoncuların esneklik değerleri $15,25 \pm 1,54$ cm olarak belirlenmiştir. Saygın ve ark. (2005) ise 10-12 yaş çocukların esneklik ort. $16,25 \pm 6,24$ cm olarak tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada; erkek sporcuların esneklik testinde $10,15 \pm 4,69$ cm, bayan sporcuların esneklik testinde $12,26 \pm 6,87$ cm olarak tespit edilmiştir. Benzer şekilde bir diğer çalışmada 11 yaşındaki öğrencilerin otur uzan esneklik testi ort. $10,59 \pm 7,50$ cm olarak bildirilmiştir (Kılıç 2007). Saygın ve ark.(2006), yaptıkları çalışmada 10-12 yaş çocuklarda esneklik testi ort. $17,36 \pm 6,23$ cm olarak bildirilmiştir. Yapılan başka bir analize göre esneklik ön test 5.83 ± 2.51 iken son test için 7.02 ± 2.19 'dur (Günebakan ve ark., 2009). Erikoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada esneklik test ort. 8 yaş grubunda kızlarda $23,15 \pm 4,3$ cm erkeklerde $21,78 \pm 4,4$ cm, 9 yaş grubunda kızlarda $21,19 \pm 7,9$ cm erkeklerde $20,06 \pm 6,7$ cm, 10 yaş grubunda kızlarda $16,25 \pm 2,7$ cm erkeklerde $18,24 \pm 4,5$ cm olarak bildirmiştir. elik ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada esneklik test ort. 7 yaş grubunda kızlarda $24,32 \pm 3,81$ cm erkeklerde $24,21 \pm 3,90$ cm, 8 yaş grubunda kızlarda $18,72 \pm 4,65$ cm erkeklerde $18,39 \pm 5,32$ cm, 9 yaş grubunda kızlarda $18,73 \pm 5,30$ cm erkeklerde $19,82 \pm 5,41$ cm olarak bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada 11 yaş çocuklarda esneklik test değerleri 23.32 cm olarak bulunmuştur (Hazer 2008). Yapılan başka bir çalışmada 11-12 yaş futbolcularında esneklik değerleri $14,05 \pm 4,13$ cm badmintoncuların esneklik değerleri $15,25 \pm 1,54$ cm olarak bulunmuştur (Krku ve ark. 2009). Bir diğer çalışmada ise 9-10 yaş çocuklarda esneklik test değerleri kızlarda 7.65 ± 4.9 cm erkeklerde 5.2 ± 4.1 cm olarak bulunmuştur (Kutlay ve ark. 2011). Güler ve Günay (2004) yaptıkları çalışmaya katılan çocukların ise esneklik değerlerine bakıldığında 8 yaş grubunda $21,8 \pm 4,8$ cm, 9 yaş grubunda $22,0 \pm 5,1$ cm ve 10 yaş grubunda ise $20,1 \pm 6,0$ cm olduğu tespit edilmiştir. Sunulan çalışmada ise esneklik testi değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri $23,8$ cm son test değerleri ise $22,6$ cm olarak bulunmuştur. Bireysel spor yapan çocuklarda ise n test değerleri $29,6$ cm son test değerleri ise $35,4$ cm olarak bulunmuştur. Sunulan alışma sonuçları bazı literatür sonuçları ile benzerlik göstermekle beraber bazı literatür sonuçlarından değerlerin yüksek çıktığı gözükmektedir. Esneklik değerlerinde bireysel spor yapan çocukların takım sporu yapan çocuklara göre daha yüksek çıkıp, istatistiksel açıdan farklılık çıkması da cimnastik branşındaki temel hareketlerin esneklik gelişimi için önemli olduğunu göstermektedir.

5.2.2. Koordinasyon Özellikliği Açısından Değerlendirme

Koordinasyon ile ilgili bir çalışmada koordinasyon 6.55 sn. ± 1.65 iken son test için 6.46 sn ± 1.07 'dir (Günebakan ve ark., 2009). Sunulan koordinasyon testi değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 4,36 sn son test değerleri ise 14,7 sn olarak bulunmuştur. Bireysel spor yapan çocuklarda ise ön test değerleri 4,37 sn son test değerleri ise 14,4 sn olarak bulunmuştur.

El-göz koordinasyonu ile ilgili disklere dokunma testinde yapılan bir çalışmada ön test 14,43 sn son test 14,42 sn olarak bulunmuştur (Keskin ve ark. 2016). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8 yaşta 11,38 sn 10 yaşta 9,40 sn olarak bulunmuştur (Sever 2017). yapılan başka bir çalışmada disklere dokunma testinde 8 yaş kız 6,89 sn erkeklerde 6,72 sn 9 yaş kız 6,66 sn erkeklerde 6,65 sn 10 yaş kız da 6,06 sn erkeklerde 6,25 sn olarak bulunmuştur (Erikoğlu ve ark. 2009).Yapılan başka bir çalışmada ort. 8,30 sn olarak bulunmuştur (Çöndü 2018). Konuyla ilgili 10 yaş grubunda yapılan bir çalışmada denge test ort. kızlarda 13 sn erkeklerde ise 12,4 sn olarak bulunmuştur (Yan 2007). 8-11 yaş grubunda yapılan bir çalışmada erkeklerde 12,90 sn kızlarda ise 12,91 sn olarak bulunmuştur (Hasan 2008). Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada kızlarda 8 yaş 14,21 sn 9 yaş 13,08 sn 10 yaş 13,55 sn; erkeklerde ise 8 yaş 15,39 sn 9 yaş 13,49 sn 10 yaş 12,64 sn olarak bulunmuştur (Özen 2014).

Sunulan çalışmada el-göz koordinasyon testi değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 15,95 sn son test değerleri ise 13,99 sn olarak bulunmuştur. Bireysel spor yapan çocuklarda ise ön test değerleri 16,33 sn son test değerleri ise 13,59 sn olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları literatür sonuçlarına göre yüksek çıkmıştır. Literatüre bakıldığında sonucun daha iyi olmasının grupların antrenman yaşı ile ilgili olduğu söylenebilir.

5.2.3. Kuvvet Özelliği Açısından Değerlendirme

Çetin ve ark. yaptıkları çalışmada fiziksel özelliklerine göre motorik özelliklerini incelemiş ve kilolu grubun durarak uzun atlama ort. 116.7 ± 2.97 cm normal kiloda çocukların 126.7 ± 2.17 cm ve zayıf grubun 133.4 ± 1.85 cm olduğu gözlenmiştir (Çetin ve ark. 2018).Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada kızlarda 105,33 cm erkeklerde 99,58 cm olarak bulunmuştur (Güçlüöver 2019). Yapılan başka bir çalışmada kızlarda durarak uzun atlama değeri $126,49 \pm 19,07$ cm erkeklerde ise $148,075 \pm 10,39$ cm olarak bulunmuştur (Cirav 2018). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada; araştırma grubunun ön test durarak uzun atlama değerleri $128,67 \pm 20,69$ cm son test değerleri $131,47 \pm 29,27$ cm; kontrol grubunun durarak uzun atlama ort. ön test $120,34 \pm 29,04$ cm son test değerleri $128,82 \pm 28,33$ cm olarak bulunmuştur (Özdoğru

2018). Diker ve Müniroğlu (2016) yaptıkları çalışmada 8-9-10 yaş grubunda durarak uzun atlama test değerlerini $1,43 \pm 0,24$ cm olarak bulmuşlardır. Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8 yaşta 107,52 cm 10 yaşta 116,27 cm olarak bulmuştur (Sever 2017). Yapılan başka bir çalışmada durarak uzun atlama değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 104,4 cm son test değerleri ise 106,5 cm olarak bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada 9-10 yaş çocuklarda durarak uzun atlatama test değerleri kızlarda 114.7 ± 19.7 cm erkeklerde 125.8 ± 20.2 cm olarak bulunmuştur (Kutlay ve ark. 2011). Kayakılarda ise, uzun atlama değerleri $143,7 \pm 42,2$ cm, olarak bulmuştur (Hamurcu ve ark.,2006). Yapılan bir çalışmada; erkek sporcuların uzun atlama testine $181 \pm 0,28$ cm, bayan sporcuların uzun atlama ort. $168 \pm 0,16$ cm olarak tespit edilmiştir (Diker ve ark.2017). Yine başka bir çalışmada ise kız öğrencinin durarak uzun atlama testi sonucu $151,7 \pm 12,1$ cm ve yaşları $12,0 \pm 0,3$ olan olduğu bildirmiştir (Malina 2011). Yapılan başka bir çalışmada 8-10 yaş erkek çocuklarda durarak uzun atlama test değerleri 125,13 cm olarak bulunmuştur (Mülazımoğlu 2009). Yapılan başka bir çalışmada ise durarak uzun atlama testi ort. 6-8 yaş grubunda 121.75 cm, 9-11 yaş grubunda ise; 148.08 cm. olarak göstermiştir (Bs 2003). Basketbolda benzer yaş grubunda durarak uzun atlama ort. 131 cm. olarak bulmuşlardır (Kalkavan ve ark.2005).

Bireysel spor yapan çocuklarda ise ntest değerleri 102,5 cm son test değerleri ise 121,8 cm olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları literatür ile literatüre göre düşük çıkmıştır ancak istatistiksel açıdan bireysel spor yapan çocuklarda esnekliğinde gelişimi ile paralel olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık çıkmış olması gelişimin olumlu olduğunu da göstermektedir

etin ve ark. yaptıkları çalışmada fiziksel özelliklerine göre motorik özelliklerini incelemiş ve kilolu grubun mekik testi ort. 10.2 ± 0.79 tekrar normal kiloda çocukların 13.8 ± 0.48 tekrar ve zayıf grubun 14.4 ± 0.49 tekrar olduğu gözlenmiştir (etin ve ark. 2018). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada mekik test değerleri kızlarda 13,50 tekrar erkeklerde 12 tekrar olarak bulmuştur (Güçlüöver 2019). Yapılan başka bir çalışmada erkek sporcuların mekik testinde $22,36 \pm 4,15$ tekrar, bayan sporcuların mekik testinde $20,58 \pm 3,50$ tekrar olarak tespit edilmiştir (Diker ve ark.,2017). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8 yaşta 15,42 tekrar 10 yaşta 16,41 tekrar olarak bulmuştur (Sever 2017). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada; araştırma grubunun ön test mekik değerleri $20,93 \pm 3,00$ tekrar son test değerleri $28,63 \pm 3,56$ tekrar; kontrol grubunun mekik ortalamaları ön test $22,03 \pm 5,11$ tekrar son test değerleri $22,70 \pm 4,90$ tekrar olarak bulmuştur (zdoğru 2018). Konuyla ilgili benzer bir çalışmada mekik testinde 1.grup $17,6 \pm 5,5$ tekrar, 2.grup $22,4 \pm 4,2$ tekrar, 3.grup $20,8 \pm 2,3$ tekrar olarak tespit edilmiştir (Diker ve Müniroğlu 2016).

Bir diğesinde (7-11yaş) erkek ilkokul öğrencilerinin mekik testi değerlerinin ort. sırasıyla; 8 yaş $6,3 \pm 4,0$ tekrar, 9 yaş $19,0 \pm 3,2$ tekrar ,10 yaş $18,5 \pm 2,7$ tekrar, 11 yaş $20,9 \pm 5,0$ tekrar olarak bildirilmiştir. Şimşek ve ark. yaptıkları çalışmada mekik test değerleri 9 yaşta 18.79 tekrar 10 yaşta 18 tekrar olarak bulmuştur (Şimşek ve ark. 2014).

Çelik ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada esneklik test ort. 7 yaş grubunda kızlarda $17,37 \pm 2,98$ tekrar erkeklerde $16,67 \pm 2,89$ tekrar, 8 yaş grubunda kızlarda $14,92 \pm 3,69$ tekrar erkeklerde $15,29 \pm 3,93$ tekrar, 9 yaş grubunda kızlarda $15,51 \pm 5,06$ tekrar erkeklerde $17,73 \pm 4,21$ tekrar olarak bulunmuştur. Saygın(2012) yaptığı bir çalışmada bireysel sporlarla uğraşan (yaş; $13,1 \pm 0,8$) sporcuların mekik testi ort. $26,5 \pm 3,7$ tekrar takım sporlarıyla uğraşan (yaş $13,4 \pm 0,6$) sporcuların mekik testi ort. $25,2 \pm 3,4$ tekrar olduğu bildirilmiştir (Saygın ve Özşaker, 2012). Gerime (2003), 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, mekik çekme ort. 20,12 tekrar olarak ölçmüşlerdir (Gerime, 2003). Erikoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada mekik test ortalamasını 8 yaş grubunda kızlarda $30,23 \pm 7,92$ tekrar erkeklerde $28,05 \pm 4,89$ tekrar, 9 yaş grubunda kızlarda $27,5 \pm 5,40$ tekrar erkeklerde $33,28 \pm 5,38$ tekrar, 10 yaş grubunda kızlarda $24,5 \pm 8,35$ tekrar erkeklerde $28,05 \pm 6,92$ tekrar olarak tespit edilmiştir.Yapılan bir başka çalışmada 9-10 yaş çocuklarda mekik test değerleri kızlarda 15.5 ± 5.5 tekrar erkeklerde 16.6 ± 4.5 tekrar olarak bulunmuştur (Kutlay ve ark. 2011). Güler ve Günay (2004) yaptıkları çalışmaya mekik çekme ölçümleri ele alındığında, sırasıyla, 8 yaş grubu çocukların $23,8 \pm 9,2$ tekrar , 9 yaş grubunun $26,0 \pm 9,1$ tekrar, 10 yaş grubunun da $29,2 \pm 9,0$ tekrar olarak ölçmüşlerdir. Yapılan başka bir çalışmada 9-11 yaş grubunda mekik değerleri kırsal bölgede yaşayanlarda 9 yaşta 15 tekrar, 10 yaş grubunda 16.2 tekrar ve 11 yaş grubunda 17.9 tekrar; kentsel bölgede yaşayan 9 yaş grubunda 14.2 tekrar , 10 yaş grubunda 15.7 ve 11 yaş grubunda 16.6 olarak bulmuştur (Tınazcı ve Emiroğlu 2009).

Sunulan çalışmada mekik testi değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 14,2 tekrar son test değerleri ise 15 tekrar olarak bulunmuştur. Bireysel spor yapan çocuklarda ise ön test değerleri 13,6 tekrar son test değerleri ise 19,8 tekrar olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları literatür sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmaların bu çalışmadaki mekik testi performanslarına göre daha iyi olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar özellikle bireysel spor yapılan sporcularda abdominal kas grubuna yönelik antrenmanların daha fazla uygulanmaktadır ve fark bu sebepten kaynaklanabilir diye biliriz.

5.2.4. Denge Özelliği Açısından Değerlendirme

Çetin ve ark. yaptıkları çalışmada fiziksel özelliklerine göre motorik özelliklerini incelemiş ve kilolu grubun statik denge ort. 4.56 ± 0.43 sn normal kiloda çocukların 5.77 ± 0.46 sn ve zayıf grubun 7.85 ± 0.63 sn olduğu gözlenmiştir (Çetin ve ark. 2018).

Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada; araştırma grubunun ön değerleri 9.77 ± 5.70 sn son test değerleri 3.03 ± 2.83 sn; kontrol grubunun denge ortalamaları ön test 8.47 ± 5.49 sn son test değerleri 8.10 ± 4.67 sn olarak bulmuştur (Özdoğru 2018).Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8 yaşta 11.62 sn 10 yaşta 9.03 sn olarak bulmuştur (Sever 2017).Konuyla ilgili bir çalışmada; erkek sporcuların denge testinde 10.36 ± 9.47 sn, bayan sporcuların denge testinde 10.27 ± 7.32 sn olarak tespit edilmiştir (Diker ve ark.,2017). Yapılan başka bir çalışmada denge test değerleri 8- 10 yaşta 14.92 sn olarak bulmuştur (Özen 2014). Yapılan başka bir çalışmada 8-10 yaş grubundaki çocuklara uygulanan flamingo denge testinde 11.4 sn. olarak bulmuştur (Çakıroğlu ve ark. 2013). Başka bir çalışmada ise erkeklerde 9 yaş 12.81 sn, 10 yaş için ise 11.78 sn olarak bulmuştur (Jurimae 2009). Konuyla ilgili yapılan başka çalışmada erkek denge değerleri 9.49 sn kız 9.95 sn olarak bulmuştur (Hasan 2008).Pilianidis ve ark. (2004) 8-11 yaş grubu çocuklarda denge testinin 12.46 ± 9.93 sn olduğu bildirmiştir. Başka bir çalışmada Gerime (2003), 9-12 yaş öğrencilerde yaptığı denge testi sonucunda ortalamanın 11.75 ± 5.30 olduğunu söylemiştir. Denge ort. ise $2.60 \text{sn} \pm 1.23$ iken son test için $2.75 \text{sn} \pm 0.86$ olduğu belirlenmiştir (Günebakan ve ark., 2009). Erikoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada denge test ortalamasını 8 yaş grubunda kızlarda 4.22 ± 3.18 cm erkeklerde 3.46 ± 1.8 cm, 9 yaş grubunda kızlarda 3.63 ± 2.2 cm erkeklerde 4.98 ± 2.92 cm, 10 yaş grubunda kızlarda 3.72 ± 2.3 cm erkeklerde 7.93 ± 12.2 cm olarak bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada 11 yaş çocuklarda denge test değerleri 6.50 cm olarak bulunmuştur (Hazer 2008). Başka bir çalışmada ise 11-12 yaş grubunda denge test değerleri 9.5 sn olarak bulmuştur (Gonzales 2014).Yapılan bir başka çalışmada 9-10 yaş çocuklarda denge test değerleri kızlarda 11.3 ± 12.1 sn. erkeklerde 13.2 ± 7.9 sn. olarak bulunmuştur (Kutlay ve ark. 2011). Sunulan çalışmada denge testi değerleri takım sporu yapan çocuklarda ön test değerleri 6.12 sn son test değerleri ise 6.54 sn olarak bulunmuştur.

Bireysel spor yapan çocuklarda ise ön test değerleri 2.48 sn son test değerleri ise 9.59 sn olarak bulunmuştur.Sunulan çalışmada çıkan sonuçlar ile literatür sonuçları benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak sunulan çalışmada bireysel spor yapan çocukların takım sporu ile uğraşan çocuklara göre temel eğitim antrenmanların da uyguladıkları çalışmalar esneklik, kuvvet, denge ve koordinasyon özelliklerinin gelişimini daha fazla sağlamıştır. Ve bu gelişim istatistiksel açıdan da anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bu yaş grubunda büyüme yavaş olarak bilinse de, çocuk, spor performansında ve oyunlarda daha olgun düzeye ulaşır ve her beceriyi daha hızla öğrenir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşan birey takım sporcusuna göre kendini aşma becerisi, azmi, özgüven kazanma arzusu ve iradesi ile daha çok çalışma hırısı vardır. Bu bağlamda bireysel spor yapan çocukların gelişimlerinin nedeni olarak daha hızlı öğrenebilme yeteneği ve daha çok çalışma azminin önemli olduğunu söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

Sunulan çalışmada 8-10 yaş gruplarında yapılan çalışmada küçük yaş gruplarında cimnastik sporunun daha etkili olduğunu gözükmesi ile bu yaş grubundaki çocukların ilk olarak bu branşa yönlendirilmesi faydalı olacaktır. Ayrıca cimnastik antrenmanlarının daha bireysel olarak ilgilenme fırsatı olması da tüm kas gruplarının gelişimini daha çok desteklemeye yardımcı olur.

Bu sebeple cimnastik sporu ile herhangi bir spor dalına yönelmeden önce doğru bir antrenman ile çocukların gelişimi desteklenmeli. Başka bir spor dalına yönelmiş olsa bile alt yapıyı oluşturmuş olur ve başarıyı daha kolay yakalar.

Küçük yaş çocuklarda çeşitli hayvan hareketleri, eğitsel oyunlar ve atletizm branşındaki sıçrama çalışmaları ile çocuklarda temel beceriler eğlendirerek gelişimine katkı sağlanabilir.

6. KAYNAKLAR

- Bakırcı A. ve Kılınc F (2014), “Hazırlık Periyodunda Uygulanan Kombine Antrenmanların Üniversite Basketbol Takımının Performans Düzeyine Etkisi“, İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2014, 48-67, s. 49.
- Aksu A. (2014), Adölesanlarda Voleybol Sezonu Süresince Yaralanmaları Önleyici Egzersiz Programının Etkinliğinin Karşılaştırılması
- Akgün N., Ertat E., İşleğen Ç. (1996), “Primary Results of Motor Fitness Cardiorespiratory Fitness And Bod, Measurement in Turkish Children”. 5 th Euripean Research *Seminar on Testing Physical Fitness* (Repot) Formia İtaly
- Akşit T, Özkol Z. (2006): 8-10 yaş tenis oyuncularında maç performansı ile saha testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Albay M., Tutkun E., Canikli A., (2008). Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1) 13-20.
- Alpay B., Altuğ K., Hazar, S. (2007). İlköğretim okul takımlarında yer alan 11-13 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum ve dolaşım parametrelerinin spor yapmayan öğrencilerle karşılaştırılarak değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(17), 22-29.
- Alvarez JCB, López MG, Castagna C, et al. (2015): Game demands of 7-a-side soccer in young players. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*.
- Bilge M., (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri 2veYabancıÜlkeSporcularıileKarşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4. Cilt, Ankara
- Bompa O., (2000). Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı, (Çev:Tüzemen, E.), *Bağırğan Yayınevi*, Ankara, ; s.11-12
- Bös K. (2003), Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. *Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann*; 2003
- Cicioğlu İ., (2015), "Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçrama Performansı İle Bazı Fiziksel Ve Fiziyojik Parametreleri Üzerine Etkisi." s.11-23
- Cirav Ö. (2018). 9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Yüksek Lisans, İstanbul.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., ve Arslanoğlu, E. (2013). Judo Teknik Antrenmanı ve Oyunların 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Gelişim Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak Dergisi*, 11(2), 73-79.
- Çakıroğlu M., Uluçam E., Cıgalı B.S., Yılmaz A. (2002), “Eltopu Oyuncularında Vücut Ölçümlerinden Elde Edilen Oranlar” *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*; 19(1):35-38.

- Çıkılmaz S., Taşkınıalp O., Uluçam E., Yılmaz A., Çakıroğlu M. (2005), "Futbolcularda Gövde ile İlgili Antropometrik Ölçüler ve Oranlar" Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi: ; 22(1):32-36.
- Çelik A. ve ark., (2013), "7-9 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. İzmir "Dokuz Eylül Üniversitesi, 7-13
- Çöndü A., Şener O., Alpa Ş., (20108), Beden Eğitimi Derslerinin Seçilmiş Motorik Özellikleri Üzerine Etkisinin Kıyaslanması, International Balkan Unıversty ,Volume 13/27, Fall 2018, p. 489-498.
- Çetin E., Özcan N., ve Yılmaz U., (2018), 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:20, Sayı:1.
- Diker G., ve Müniroğlu S.,(2016). 8-14 Yaş Grubu Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 14 (1), 45-
- Erikoğlu G. ve ark. (2009), 7-12 yaş Çocuklarda ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryası İle Performans Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 49-64
- Gonzales R.G., Lopez M.S.,Bravo A.O.,Martinez M.S., Vizcaino V.M.(2014). Physical Fitness in Spanish Schoolchildren Aged 6-12 Ages: Reference Values of the Battery EUROFIT and Associated Cardiovascular Risk, *Journal of School Health*, Vol. 84, No. 10: 625-635
- Güçlüöver A., Şahin İ., Güllü M., Esen H., (2019), Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9-10 Yaş Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Performans Profillerinin İncelenmesi, *Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*,Cilt:4 Sayı:2.
- Güler D., Günay M., (2004). 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Uygunluklarının Aahperd Test Bataryası İle Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eçitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2 : 59 - 68
- Hasan K. (2008), Edirne İline Bağlı İlkokullardaki 8-11 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Eurofit Testleri İle Fiziksel Kondisyonların Değerlendirilmesi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Haslofça E., Haslofça F., Kutlay E., (2011), 9-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Paremetreleri Arasındaki İlişkiler. *Spor Hekimliği Dergisi*. Cilt: 46, S. 67-76
- Jurimae, T., Jurimae, J. (2009). Growth, Physical Activity, and Motor Development in Pre pubertal Children. *Informa Health Care*.
- KoçH.,BüyükepeçkiS.,(2010),""Basketbol ve Voleybol Branşlarındaki Erkek Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması"". *Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.16-22.

- Kalkavan A. Pınar S. Kılınc F. Yüksel O. (2005), Basketbolcu çocukların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. *Kayseri:ErciyesÜ.SağlıkBilimleri Dergisi* (Journal of Health Sciences) 14(2);.s:111–118
- Kamar, A.(2003), Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Keskin B., Ateş O., Kiper K., (2016), Tenis Performans Sporcularına Uygulanan Özel Antrenman Programının ITN Derecelerine Etkisi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt (Vol) 6, Sayı (No) 3
- Karagöz Ş. (2008), 8-10 Yaş Çocuklarda 12 Haftalık Tenis Antrenmanların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisan Tezi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi*. Afyonkarahisar.
- Kılıç, C. (2007). İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri*, Ankara.
- Kızıllakşam E. (2006), Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapamayan Ve Yapmayan Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması, T.C Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne,s.30 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Kürkçü, R., Gökhan, İ. (2011). Hentbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum ve dolaşım parametreleri üzerine etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.8(1),135-143.
- Kürkçü R., Afyon Y., Yaman Ç., Özdağ S., (2009), 10-12 Yaş Grubundaki Futbolcu ve Badmintoncularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1
- Malina RM., Bouchards, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. IL: Human Kinetics Publishers.
- Mengütay S. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Spor, *Morpa Kültür yayınları*, İstanbul, 51.
- Milli Eğitim Bakanlığı (Megep). (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Psikomotor Gelişim, Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Ankara, 3-18.
- Muratlı S., Şahin G. ve Kalyoncu O., Antrenman ve Müsabaka, *Yayın Yayıncılık*, İstanbul, 2005, s. 123-341.
- Muratlı S.(2007), "Çocuk ve Spor." *Nobel Yayınevi*. 2. Baskı.; s: 163-200
- Muratlı S.,(2003) Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor, Nobel Basımevi, 1.baskı, S 164-165, Ankara.
- Muratlı S., Kalyoncu O., Şahin G. (2007) Antrenman ve Müsabaka, *Ladin Matbaası* İstanbul s.37-42-44-62.
- Mülazımoğlu Ö. (2006) Bruninks-Oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenilirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Mülazımoğlu V. (2009), Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. *F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.* : 23 (3): 113-118, Trabzon

- Morrow JR, Jackson AW, Disch JG, et al. (2000): Measurement and evaluation in human performance. Second Edition, *Human Kinetics*, U.S.A.
- Mosston M., (1986) Ashworth S. Teaching physical education. *Macmillan Collage Publishing Company* New York; 257.
- Nikolaidis BT (2012): Elevated body mass index and body fat percentage are associated with decreased physical fitness in soccer players aged 12-14 years. *Asian Journal Of Sports Medicine*, (3),3, Pages: 168-174.
- Odabaş İ. (2001), .:Kinanantropometri *Yüksek Lisans Ders Notları*, İstanbul.
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-Gemser, M., Hartman, E., Willemse, B., Philippaerts, R., Visscher, C., and Lenoir, M. (2015). Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11 year old children participating in a wide range of sports. *Plos One*, 10(5), 1-16.
- Orhan S, Pulur A, Erol AE. (2008). Ağırlıklı ip çalışmalarının basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi* , Cilt 22, Sayı 4, Sayfa(lar) 205-210.
- Özer D.S., Özer K. (2009), *Çocuklarda Motor Gelişim*. Nobel Yayınları. 2009.
- Özen G. (2014), 8-10 Yaş Çocuklarda Doğum Ağırlığının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Özdoğru K. (2018), 10-12 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Dinamik Kor Antrenmanın Bazı Motorik Özellikler ile 100 m Karışık Stil Yüzme Performansına Etkisi, İstanbul gelişim Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özen G., (2014). 8-10 Yaş Çocuklarda Doğum Ağırlığının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi-İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi, Malatya
- Özer D.S., Özer K. (2009), *Çocuklarda Motor Gelişim*. Nobel Yayınları. 2009.
- Parlak E. (2009) Bayan Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Adana, 2009.
- Pekel H, Bağcı E, Güzel N, ve ark. (2006): Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*.(14), No:1.
- Pinero JC, Mora JS, Gonzalez-Montesinos JL, et al. (2009): Criterion-Related validity of the one-mile run/walk test in children aged 8–17 years. *Journal Of Sports Sciences*, (27),4,405.
- Saygın Ö., Y Polat Y., Karacabey K., (2005) “Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi” *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, 19(3), 205–212
- Savucu Y., Erdemir İ., Akan İ. ve Canikli A. (2006), “Elit Kadın Basketbol ve Kadın Hentbol Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması“, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 111-116, s. 111.

- Saygın Ö, Özşaker M (2012): Bireysel ve takım sporcuların bazı fiziksel uygunluklarının özelliklerinin karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (6), Sayı 2.
- Sever O., Er F., Yılmaz H., (2017), 8-14 Yaş Çocuklarda Motorik Becerilerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 19, Sayı:2.
- Sevim Y. (2002) , “Antrenman Bilgisi”, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım:37,39,41,76,60.
- Söğüt M, Müniroğlu RS, Deliceoğlu, G. (2004) Farklı kategorilerdeki genç erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; II (4): 155-162
- Şahin H. M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Şen M. (2004), Anaokuluna devam eden altı yaş çocukların motor gelişimlerine beden eğitimi çalışmalarının etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Ankara
- Şimşek, E., Aktuğ, Z. B., Çelenk, Ç., Yılmaz, T., Top, E., Kara, E. (2014). The evaluation of the physical characteristics of football players at the age of 9-15 in accordance with age variables. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1), 460-468.
- Tamer K., (2000), Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi,*Bağırhan Yayınevi*, 3. Baskı, Ankara, s.32- 34.
- Tınazcı, C., and Emiroğlu, O. (2009). Physical fitness of rural children compared with urban children in North Cyprus: a normative study. *Journal of Physical Activity and Health*, (6), 88-92.
- Tamer K. (2000). Sporda Fiziksel, Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirmesi,*Bağırhan Yayınevi*, Ankara
- Turhan B., Mutlutürk N.,Gençoğlu A.,(2007) “ Masa Tenisinde Koordinatif Oyun Yetenekleri” 3.Raket Bilimleri Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi, 14 -15 Aralık, Kocaeli
- Tsigilis N, Douda H, (2002). Tokmakidis SP. Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Percept Motor Skill*.;95(3 Pt 2):1295-300
- TVF (2004), Voleybol Resmi Oyun Kuralları, Ankara, *Sim Matbaacılık Ltd. Sti.*; S.10
- Yağışan N. (2002), “Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları : Müzisyenler”, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi; Cilt 22: Sayı 1:183-194.
- Yan Y. (2007), 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo- Ekonomik Yapının Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Yaşar S. (2002), Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s. 37-60
- Yaşar Sevim (2002), . Basketbol: teknik-taktik-antreman. Nobel
- Yaşar Sevim (2010), Antrenman Bilgisi, *Pelin Ofset Tipo Matbaacılık*, Ankara, 2010,s.17-
- Yılmaz A. (2006). “Artistik Anatomi Açısından Genç Türk Erkeklerinde Bazı Vücut Proporsiyonları” (Doktora Tezi),Edirne: *Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Zorba E. (2005) Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, *Morpa Kültür Yayınları*, ; 69-81, 105-131

Williams ve Wilkins (2000). ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription. 6th Edition,
American College of Sports Medicine, USA.



7.EKLER

7.1. ONAM FORMU (Sporcu için)

Araştırmannın Başlığı: Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce sporcuya gerekli bilgiler verilmiştir. Çalışmanın ne amaçla, kimler tarafından ve nasıl gerçekleştirileceğine dair bilgiler yazılı ve sözlü açıklama şeklinde aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapılmıştır. Sorduğum sorulara açıklayıcı cevaplar aldım. Çalışmanın bana sağlayacağı faydaları ve oluşabilecek riskleri anladım. Bu çalışmayı istediğim zaman bırakabileceğim bana söylendi. Bu araştırmaya herhangi bir sakınca görmediğimden dolayı katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacılar ve İletişim Bilgileri:

Yüksek Lisans Tez Danışmanı

Adı Soyadı: Ali KIZILET

Unvanı: Prof.Dr.

A: Marmara Üniversitesi, Anadolu Hisarı Yerleşkesi

M: +90 (532) 488 86 66

E: akizilet@marmara.edu.tr

Diğer Araştırmacı:

Adı Soyadı: Dilan ALADAĞ

Doğum Tarihi ve Yeri: 12 Mayıs 1992, İstanbul.

A: Nil Cad. Mevlana Sok. No:1 Daire:4 Maltepe- İstanbul

M: +90 (535) 685 58 52

E: dilan_ald_06@hotmail.com

7.2. ONAM FORMU (Veli için)

Araştırmanın Başlığı: Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya / gönüllüye verilmesi gereken bilgiler verilerek çalışmanın ne amaçla, kimler tarafından nasıl gerçekleştirileceğine dair bilgileryazılı ve sözlü açıklama şeklinde aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun katılmasını kabul ediyorum.

Katılımcının

Velinin Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacılar ve İletişim Bilgileri:

Yüksek Lisans Tez Danışmanı

Adı Soyadı: Ali KIZILET

Unvanı: Prof.Dr.

A: Marmara Üniversitesi, Anadolu Hisarı Yerleşkesi

M: +90 (532) 488 86 66

E: akizilet@marmara.edu.tr

Diğer Araştırmacı:

Adı Soyadı: Dilan ALADAĞ

Doğum Tarihi ve Yeri: 12 Mayıs 1992, İstanbul.

A: Nil Cad. Mevlana Sok. No:1 Daire:4 Maltepe- İstanbul

M: +90 (535) 685 58 52

7.3. Kulüp İzin Yazısı





T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Ali KIZILET
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Dilan ALADAĞ
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 19.11.2018-214

Sayın; Prof. Dr. Ali KIZILET

214 protokol nolu "Bireysel ve Takım Sporlarında Temel Eğitime Katılan 8-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel ve Biomotor Özelliklerin Karşılaştırılması" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Demir
Doç.Dr. İlkşan DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilsad SAVE

Hülya Aşçı
Prof.Dr. Hülya AŞCI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Nefise Başhıccık
Prof.Dr. Nefise BAŞHİÇCİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ

Ataşehir Belediyesi
Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü
Sayı: 77842643-622.03-E.1616/26845
Tarih: 08.11.2018
Dosya Numarası: 2018-117905



T.C.
ATAŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü

Sayı : 77842643-622.03-E.1616/26845
Konu : İzin Talebi

08.11.2018

Sayın: Dilan ALADAĞ
Nil Caddesi Mevlana Sokak No: 1 D:4
Maltepe/İSTANBUL

İlgi : 07.11.2018 tarihli ve 2018-117 sayılı dilekçe.

İlgi dilekçe ile talep etmiş olduğunuz, yüksek lisans çalışmanızda kullanmak üzere antropometrik ve biometrik ölçümleri yapmanız için Kayışdağı Celal Yardımcı Ortaokulu spor salonunda 29 Aralık 2018 Cumartesi ilk ölçüm ve 02. Mart 2019 Cumartesi son ölçümün yapılması için gerekli izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır

Hüseyin HIŞMAN
Belediye Başkanı a.
Belediye Başkan Yardımcısı



7.5. TAKİPFORMU

Doğum Tarihi:	
Doğum Yeri:	
Branş:	

Antropometrik Ölçüm Verileri	
Vücut Ağırlığı:	
Boy Uzunluğu:	
BKİ:	
Büst Uzunluğu:	
Tam Bacak Uzunluğu:	
Kulaç Uzunluğu:	

Biomotor Özellikler ile İlgili Test Sonuçları	
Koordinasyon Testi:	
Flamingo Testi:	
Disklere Dokunma Testi:	
Otur Uzan Testi:	
Durarak Uzan Atlama Testi:	
Mekik Testi:	

8. PROJENİN YÜRÜTÜCÜSÜ VEKISAÖZGEÇMİŞİ

Yüksek Lisans Tez Danışmanı

Adı Soyadı: Ali KIZILET

Unvanı: Prof.Dr.

A: Marmara Üniversitesi, Anadolu Hisarı Yerleşkesi M: +90
(532)4888666

E: akizilet@marmara.edu.tr

Prof.Dr. Ali Kızılet, 1956 Gümüşhane doğumlu, ilk, orta eğitimini Gümüşhane’de ve lise eğitimini Erzurum’ da tamamlamıştır. 1979 yılında Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisinden mezun olmuş ve M.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü’nde 1987’de yüksek lisans ve M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde 1992’de doktorasını tamamlamıştır.

Prof. Dr. Ali Kızılet, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 1982- 1992 yılları arasında araştırma görevlisi, 1992-2013 yılları arasında yardımcı doçent olarak, 2013-2018 yılları arasında doçent ve 2018’den beri Profesör olarak görev yapmaktadır. Lisans düzeyinde Genel Antrenman Bilgisi, Dayanıklılık Antrenman Yöntemleri, yüksek lisansta ise Performans Antrenman Programlarının düzenlenmesi, Takım Sporlarında Saha testleri, Saha Testlerinde Teknoloji kullanımı, Performans Antrenman Uygulamaları, Doktora düzeyinde de Antrenman Planlaması, Çocuklarda Spor Eğitimi derslerini vermektedir.

9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER			
ADI	Dilan	SOYADI	Aladağ
DOĞU M YERİ	İstanbul	DOĞU M TARİH İ	12.05.1992
UYRUĞU	T.C.	T.C. KİMLİK NO	13595518164
E-MAİL	dilan_ald_06@hotmail.com	TELEFON	5356855852

EĞİTİM DÜZEYİ		
	MEZUN OLDUĞU KURUMUN ADI	MEZUNİYET YILI
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Hareket Ve Antrenman Bilimi Anabilim Dalı	Devam Ediyor.
Lisans	Marmara Üniversitesi B.E.S.Y.O. Antrenörlük Eğitimi	2014
LİSE	İstanbul Spor Lisesi	2010

GENEL BİLGİLER	
ÇALIŞTIĞI KURUMLAR VE GÖREVİ	
2011-Ataşehir Belediyesi Spor Okulu - Cimnastik Eğitmeni	
2014-2015 Prof. Faik Somer Spor Lisesi - Beden Eğitimi Öğretmeni	
2017- 2018 Antuka Tenis Akademisi -Cimnastik Eğitmeni	

10 Yıl Amatör Olarak Badminton Oynadı.
8 Yıldır Cimnastik Eğitmeni olarak Çalışıyor.
Milli Eğitim Bakanlığında Beden Eğitimi Öğretmeni

