



**IAAF ÇOCUK ATLETİZMİ PROGRAMI UYGULANAN
11-14 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BAZI
ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN ATLETİZM
PERFORMANSINA ETKİSİ**

Kadir ÖLMEZ

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Murat KUL
2021
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**IAAF ÇOCUK ATLETİZMİ PROGRAMI UYGULANAN 11-14 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN
BAZI ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN ATLETİZM PERFORMANSINA ETKİSİ**

(The Effects of Some Anthropometric Characteristics of Children aged 11-14, who were implemented
in the IAAF Children's Athletics Program, on Athletic Performance)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kadir ÖLMEZ

Danışman: Doç. Dr. Murat KUL

Bayburt
Eylül, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında, 192223019 numaralı Kadir ÖLMEZ tarafından hazırlanan “IAAF çocuk atletizmi programı uygulanan 11-14 yaş arası çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisi” adlı bu çalışma 02/09/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat KUL

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2021

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “IAAF çocuk atletizmi programı uygulanan 11-14 yaş arası çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

02 / 09 / 2021

İmza

Kadir ÖLMEZ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, tezimin her aşamasında yanımda olan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Murat KUL'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimimde bilgileriyle her zaman destek olan değerli hocam Sayın Öğr. Gör. Eda ADATEPE ve teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca yardımını esirgemeyen değerli arkadaşlarım Ömer Faruk AKSOY, Miraç MAKUL, Nihat ŞANLI ve değerli büyüklerim Ömer Faruk KOÇYİĞİT ve Orhan ŞANLI'ya, çalışmalarımın her aşamasında maddi manevi desteğini esirgemeyen, her zaman yanımda olan Gürgentepe Şehit Ahmet YAŞAR Anadolu Lisesi Müdürü değerli büyüğüm Sayın Ahmet GÜNAYDIN, Şevval KÖHNELİ ve kardeşim Berat ÖLMEZ'e teşekkürü borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve tecrübelerini aktaran antrenörlerim Sadık ADATEPE ve İrfan Tunahan ÜNLÜ'ye, ilk yol gösteren ilk öğretmenlerim olan aileme ve atletizm camiasına tezimi armağan eder herkese emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
IAAF ÇOCUK ATLETİZMİ PROGRAMI UYGULANAN 11-14 YAŞ ARASI
ÇOCUKLARIN BAZI ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN ATLETİZM
PERFORMANSINA ETKİSİ

Kadir ÖLMEZ

Eylül 2021, 73 sayfa

Bu çalışmanın temel amacını IAAF çocuk atletizmi programı uygulanan 11-14 yaş arası çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisinin değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Araştırmaya Ordu ili Gürgentepe ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğü “Şirinköy Şehit Mevlüt Göl Ortaokulu” ve “Cumhuriyet Ortaokulu” öğrencileri arasından rastgele seçilen 24 öğrenci dâhil edilmiştir. Katılımcılar daha önce IAAF çocuk atletizmi programı uygulanmamış ve herhangi bir sakatlığı-rahatsızlığı olmayan, 4’ü (%16,7) 11 yaşında, 6’sı (%25) 12 yaşında, 6’sı (%25) 13 yaşında ve 8’i (%33,3) 14 yaşındadır. Boy ortalamaları $1,57\pm0,09$ (cm), vücut ağırlıkları $45,96\pm9,04$ (kg) olan 12 kadın (%50) ve 12 erkek (%50) gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilere gülle atma, uzun atlama, 60 metre kısa mesafe koşu, 1000 metre koşu, kalça, uyluk, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik ölçümleri ön-test ve son-test olarak 12 haftalık IAAF çocuk atletizmi programı öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Deney grubunun gülle atma, uzun atlama, 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu bağlamda anlamlı farklılıklar incelendiğinde, gülle atma, uzun atlama, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri pozitif sıralar (son-test) lehine olup bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu ve kalça değişkenleri negatif sıralar (ön-test) lehine olup, koşuların sürelerinin kısalması ve kalça bölgesinin sıkılaşması ile değerlerin azalması beklenen bir sonuçtur ve bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan, uyluk ve tüm kol uzunluğu değişkeni ön-test ve son-test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak düzenli olarak yapılan IAAF çocuk atletizm antrenmanlarının, ortaokul çağındaki çocukların bazı fiziksel uygunluk özelliklerini ve atletizm performansını geliştirdiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Atletizm, çocuk atletizmi, oyun, antropometri, performans.

ABSTRACT
MASTER'S THESIS
THE EFFECTS OF SOME ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF
CHILDREN AGED 11-14, WHO WERE IMPLEMENTED IN THE IAAF
CHILDREN'S ATHLETICS PROGRAM, ON ATHLETIC PERFORMANCE

Kadir ÖLMEZ

September 2021, 73 pages

The main purpose of this study is to evaluate the effects of some anthropometric characteristics on athletic performance of children aged 11-14, who were applied IAAF children's athletics program. 24 students randomly selected from among the students of "Şirinköy Şehit Mevlüt Göl Secondary School" and "Cumhuriyet Secondary School" of the Directorate of National Education in the Gürgentepe district of Ordu province were included in the study. Participants were 4 (16.7%) 11 years old, 6 (25%) 12 years old, 6 (25%) 13 years old, 8' i (33.3%) is 14 years old. Twelve women (50%) and 12 men (50%) with a mean height of 1.57 ± 0.09 (cm) and a body weight of 45.96 ± 9.04 (kg) voluntarily participated. 12-week IAAF children's athletics as pre-test and post-test measurements of shot put, long jump, 60-meter sprint, 1000-meter running, hip, thigh, calf circumference, whole leg length, whole arm length, biceps circumference, and flexibility. applied before and after the program. According to the analysis results of the shot put, long jump, 60m short distance running, 1000m running, hip, calf circumference, whole leg length, biceps circumference and flexibility variables of the experimental group, there was a statistically significant difference between the pre-test and post-test values for each variable. a difference was found ($p < 0.05$). When the significant differences are examined in this context, the shot put, long jump, calf circumference, whole leg length, biceps circumference and flexibility variables are in favor of positive rows (post-test), and this result shows that the IAAF Child Athletics Program affects the values of the variables in an increasing way. 60m sprint, 1000m running and hip variables are in favor of negative ranks (pre-test), which is an expected result, which is expected to decrease with shortening of the running times and tightening of the hip area, and this result shows that the IAAF Child Athletics Program affects the values of the variables in an increasing way. On the other hand, no statistically significant difference was found between the pre-test and post-test values of the thigh and whole arm length variable ($p > 0.05$). As a result, it is thought that regular IAAF children's athletics training can improve some physical fitness characteristics and athletic performance of secondary school children. As a result, IAAF training as a school can be learned through training training exercise and athletic training in secondary school.

Keywords: Athletics, kid's athletics, game, anthropometry, performance.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
-------------	---

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve	3
Atletizm	3
Türkiye’de Atletizm.....	5
Modern Atletizm.....	6
Koşular	7
Kısa mesafe ve engelli koşuları.	7
Orta mesafe koşuları.	7
Uzun mesafe koşuları.....	7
Bayrak yarışmaları.....	7
Yol koşuları.	7
Kros koşuları.....	8
Halk koşuları.....	8
Yürüyüş.....	8
Atmalar	8
Atlamalar	8
Çoklu Branşlar	9
Çocuk Atletizmi	9
Çocuk Atletizmi Oyunları.....	11
IAAF çocuk atletizmi setinde bulunan oyun ekipmanları.	12
Çocuk atletizmi programında uygulanan oyunların anlatımı.	13
Performans.....	34
Performansı Etkileyen Faktörler.....	36
İç faktörler.....	36

Dış faktörler.....	41
Antropometri	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem.....	47
Araştırmanın Modeli	47
Evren ve Örneklem	47
Veri Toplama Araçları	48
Verilerin Analizi.....	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	51
----------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler	60
Kaynakça.....	65
Özgeçmiş.....	73

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Frekans ve Yüzde Değerleri.....	47
Tablo 2. IAAF Çocuk Atletizmi Oyunları Programı.....	48
Tablo 3. Gruplara Ait Boy, Kilo ve Vücut Kitle İndeksi Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	51
Tablo 4. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	51
Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	52
Tablo 6. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması.....	53
Tablo 7. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması.....	54
Tablo 8. Ön Test Parametre Ortalamalarında Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi.....	56
Tablo 9. Son Test Parametre Ortalamalarında Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi.....	57
Tablo 10. Ön Test Parametre Ortalamalarında Grup Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi.....	58
Tablo 11. Son Test Parametre Ortalamalarında Grup Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi.....	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Çocuk atletizmi oyunları.....	12
Şekil 2. IAAF çocuk atletizmi setinde bulunan oyun ekipmanları.	13
Şekil 3. Sprint-engel bayrak koşusu oyunu.....	14
Şekil 4. 8 dakikalık dayanıklılık koşusu oyunu.	14
Şekil 5. Formula 1 oyunu.	15
Şekil 6. Öne skuat sıçrama oyunu.	16
Şekil 7. Merdiven koşusu oyunu.....	17
Şekil 8. Çapraz sıçrama oyunu.....	18
Şekil 9. İp atlama oyunu.	18
Şekil 10. Sınırlandırılmış alanda üç adım atlama oyunu.	19
Şekil 11. Cirit atma oyunu.	20
Şekil 12. Dizüstü atış oyunu.	21
Şekil 13. Bariyer üzerinden hedefe atış oyunu.	21
Şekil 14. Aşamalı dayanıklılık yarışı oyunu.	22
Şekil 15. Sprint-engel-salom bayrak koşusu oyunu.....	23
Şekil 16. Sırıkla uzun atlama oyunu.	23
Şekil 17. Hedefe isabetli uzun atlama oyunu.....	24
Şekil 18. Rotasyon atışı oyunu.....	25
Şekil 19. Baş üstünden geriye atış oyunu.	26
Şekil 20. Dönşlü formula-sprint-engel bayrak oyunu.....	27
Şekil 21. Dönüşlü formula-sprint bayrak oyunu.....	28
Şekil 22. Engel yarışı oyunu.	29
Şekil 23. 1000m dayanıklılık koşusu oyunu.	30
Şekil 24. Cirit atma oyunu.	31
Şekil 25. Disk atma oyunu.	31
Şekil 26. Kum havuzuna sıırıkla uzun atlama oyunu.....	32
Şekil 27. Kısa koşu ile uzun atlama oyunu.	33
Şekil 28. Kısa koşu ile 3 adım atlama oyunu.....	34

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

cm	: Santimetre
dk	: Dakika
IAAF	: Uluslar Arası Atletizm Federasyonları Birliği
km	: Kilometre
m	: Metre
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MÖ	: Milattan Önce
MS	: Milattan Sonra
sn	: Saniye
TAF	: Türkiye Atletizm Federasyonu
U18	: On sekiz yaş ve altı
U20	: Yirmi yaş ve altı
vb	: Ve benzeri

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor günümüze kadar gelen zaman boyunca belirli prensipler çerçevesinde belirli bir malzeme kullanılıp ya da kullanılmayıp, tek başına veya toplu olarak; geçmişte boş zaman faaliyeti olarak yapılırken şu anda bazı insanlar tarafından meslek haline getirilmiştir. Şimdilerde sosyal, ekonomik, politik ve hukuki kurallara göre değişik amaçlar için kullanılmaktadır. Spor; insanları toplumla bir bütün haline getirip, insanın ruhunu ve fiziğini geliştiren, bir rekabet ortamında dayanışmacı, kültürel bir olgu olarak tanımlanabilir (İmamoğlu, 1992, s. 67).

Bilimsel anlamda yapılan spor insanların doğal gelişimi, kas ve sinir gelişimi, zihinsel gelişimi, sosyal ve ruhsal gelişimi üzerinde olumlu katkılarının olduğu çoğu insan tarafından bilindik bir durumdur. Sporun sağlık üzerindeki etkilerine de bakacak olursak spor yapan insanların çoğunluğu sağlık durumlarının hep iyi yönde seyir ettiğini dile getirirken bu durumu spor yapmayan insanlar tam tersi olarak belirtmişlerdir. Bu bilgiler doğrultusunda spor; insanları zihinsel, ruhsal yönden ve bunun yanı sıra sağlık yönünden de insan bedenini hep canlı tuttuğu söylenebilir (İmamoğlu, 1992, s. 67).

Şimdilerde çok büyük bir sosyal organizasyon haline gelen spor; bilimsel çalışmalar ve planlı bir şekilde uygulanan önemli bir sektör haline gelmiştir. Sağlık açısından da büyük bir öneme sahip olurken, insanlara düzenli egzersiz yapma alışkanlığı da kazandırmaktadır (Demir, & Filiz, 2004, s. 1180). Ayrıca geçmişten beri hayatın devam edebilmesi için yapılan hareketler ile insanların kendilerini savunmak için gösterdikleri çaba günümüzde spor branşlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu spor branşlarının en başını Atletizm branşı çekmektedir (Coşkuntürk, 1999, s. 5). Yunan dilinde karşılığı kavga, mücadele ve şans anlamını taşıyan ve “athlos” kelimesinden gelen atletizm 5000 yıllık tarihe sahiptir. Koşu, atma ve atlama dallarını kapsayan çok yönlü gelişim gerektiren kurallı bir spor dalıdır (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2003, s. 8). İşler’e (1997, s.48) göre ise insanın temel hareket becerileri olan yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalıdır.

Bu doğrultuda IAAF çocuk atletizmi oyunları çocuklar için hazırlanmış olup genellikle büyüklerin yapmış olduğu yarışmaların birer minyatürü ya da küçültülmüş haline benzer

niteliktedir. Önceden yapılmış araştırmalara baktığımızda modern atletizm yarışmalarından elde edilen sonuçlar doğrultusunda IAAF yani Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği'ni küçük bireyler için onların gelişimleri göz önünde tutulacak şekilde yeni bir atletizm konseptini geliştirmeye mecbur bıraktığı düşünülmüştür. Ortaya çıkarılan yeni atletizm konseptine göre bu çalışmalar sırasında hayata geçirilecek bütün organizasyonlar çocukların ilgi odağı olacak şekilde onlara daha eğitici bir atletizm sunmak zorunluluğu getirmiştir (Gozzoli, vd., 2006, s. 6-7). Tüm bu veriler referans alınarak araştırmanın en temel amacı; IAAF çocuk atletizmi programı uygulanan 11-14 yaş arası çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisinin incelenmesidir.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Atletizm

Sporların en eskisi olarak bilinen Atletizm, çok fazla ilgi gören spor dalları arasına girmeyi başarmıştır. Koşular çoğu spor dalı gibi atletizmin en önemli parçasıdır. Belirli rakibe ve süre içerisinde çeşitli mesafelerde sporcuların birbirleri ile ettikleri mücadeleyi ifade eder (Savucu, Polat, & Biçer, 2005, s. 200).

Fransızca “L’ATLETİSME” olarak kullanılan ve literatürde “Atletizm” anlamına gelen bu kelime koşma, atma, atlama, yürüme ve çoklu yarışma disiplinlerinden oluşur. Atletizm sporunu icra eden kişiye Yunan dilinde “athletes” yani “bir ödül karşılığı yarışan kişi” Türkçe de ise “atlet” denmektedir. İnsanoğlunun yaşamı süresince aktif olarak yaptığı en temel ve doğal hareketleri içeren koşu, yürüme, atlama ve fırlatma antik vücut kültürünün ve olimpiyatların en önemli bölümünü oluşturmuştur. Modern Olimpiyatların temelini oluşturan atletizm sporu çoğu spor branşının önünde gelmektedir. Olimpiyatlarda ön plana çıkan atletizm, farklı özelliklere yönelik disiplin zenginliğine sahiptir (Yapıcı, & Ersoy, 2003).

Olimpiyatların sloganı olan “Citius, Altius, Fortius”, “Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü” atletizm sporunu tarif etmektedir. Olimpiyadaki antik oyunlarda sadece sıradan ve basit bir koşu yarışı olarak başlayan atletizm günümüzde rakiplerinden daha hızlı koşabilmek, daha yükseğe sıçrayabilmek ve daha ileri atabilmek için uğraş gösterdikleri bir spor haline gelmiştir (Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Sporları Ansiklopedisi, 2003, s. 66).

Hayatın devam edebilmesi için yapılan hareketler ile insanların kendilerini savunmak için gösterdikleri çaba günümüzde spor branşlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu spor branşlarının en başını Atletizm branşı çekmekte olup okçuluk, yüzme ve jimnastik gibi spor dalları da örnek olarak söylenebilir. Diğer spor branşlarının başlangıç zamanlarında koşu temelli egzersiz ve çalışmalar olduğundan Atletizm bütün sporların “anası” diye nitelendirilmektedir (Coşkuntürk, 1999, s. 5).

İnsanın doğal hareketleri olan yürümek ve koşmak insanın günlük yaşamında önemli bir yere sahiptir. İnsanın yaşamı süresince hayatını devam ettirmesi için yapmış olduğu kendini

koruma, beslenme ve avcılık gibi hareketlerin tümünün temelinde koşu vardır. Bu yüzden atletizm sporunun ortaya çıkma hikâyesi insanlık tarihi kadar eskiye dayanır (Coşkuntürk, 1999, s. 5).

Atletizm koşu, atma, atlama ve yürüyüş dallarından oluşan, belirli kurallar ve ölçülerde yapılan bir spor branşıdır. Antik olimpiyatlarda, atletizm (MÖ 776) yarışmalarda kendine yer bulmuştur. Türkler, Yunanlılar ve diğer toplumlarda atletizm branşı ilgi gören bir spor dalı olduğu bilinmektedir (Demir, 2008, s. 10). Başlarda bir stadyum boyu koşu yapılan ilk antik olimpiyata diğer branşlar daha sonra ilave edilmiştir (Afyon, & Tunç, 1997, s. 45).

İnsanoğlunun beslenmek için yapmış olduğu avcılık içeriği koşma, atma, atlama olan atletizm branşına benzemektedir. Yarışma olarak uygulayan ilk topluluklar arasında İrlandalılar ve Yunanlılar gelmektedir. Atletizm yarışmaları belirli bir düzen içerisinde ilk kez 1825'te Londra'da yapılmaya başlanmıştır. Modern anlamdaki ilk resmi yarışmaların başlangıcı ise, İngiltere'de 1840 yılında yapıldığı kabul edilir. İngiltere'de, "Mincino Lane Athletic Club" ismiyle 1861 yılında ilk atletizm kulübü kurulmuş olup, 1866'da da ilk atletizm şampiyonası düzenlenmiştir. Atletizm branşı 1896 yılından günümüze olimpiyatların ana spor dallarından bir tanesidir. Resmi olarak tanınan ilk Dünya Kupası 1977 yılında, ilk Dünya Atletizm Şampiyonası ise 1983'te yapılmıştır. Bayan atletizm sporcularının yarışmaları düzenli olarak 1967 yılında yapılmaya başlanmıştır (Ağar, 2016, s. 7-8).

Atletizm yunanca 'athlos' kelimesinden ismini alır, 5000 yıllık geçmişi olan savaşmak ve mücadele etmek anlamındadır. Atletizm; koşular, atmalar, atlamalar, yürüyüş ve çoklu yarışmalardan oluşan kurallı bir spor dalıdır. Geçmiş İngiliz ve İrlanda kaynaklarında İrlanda'daki atletik müsabakaların yer aldığı Tailteann Oyunlarının Milattan önce 2000 yıl öncesinde gerçekleştiğini görebiliriz. MÖ 776-MS 393 tarihleri arasında yapılan antik olimpiyatlarda atletizm yarışmalarının önemli bir yerinin olduğu görülmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2003, s. 1-15). Bir düzen içerisinde ilk kez Atletizm müsabakaları 1825'de Londra'da gerçekleştirilmiştir. Modern atletizm dönemi 1840 tarihinde İngiltere'de ilk defa düzenlenen resmi yarışlar olarak kabul edilir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2003, s. 1-15). Ayrıca atletizm, dolaşım ve solunum sistemlerinin fizyolojik özelliklerinin genel verimliliğini daha iyi duruma getirir ve aynı sürede kuvvet, hız, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gibi motor özelliklerinin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. (Yapıcı, & Ersoy, 2003).

Türkiye’de Atletizm

Atletizm sporu Türkiye’de Galatasaray Lisesi beden eğitimi öğretmeni Fransız asıllı Curel (Corel) başlatmıştır. Galatasaray Lisesi beden eğitimi öğretmeni Fransız asıllı Curel (Corel) 1870’de öğrencileri ile birlikte Kâğıthane’de ilk antrenman ve egzersiz çalışmaları yapmıştır. Türkiye’de atletizm sporunu ilk icra eden Türk atleti Çanakkale Savaşlarında vatan için şehit düşen ve aynı zamanda futbolcu olan Galatasaraylı Celal İbrahim’dir. Rumlar tarafından kurulan Tatavla Heraklis Kulübü (Kurtuluş Spor Kulübü) 1896’da atletizm branşında antrenmanlar yapmaya başladı. Türkiye’nin ilk olimpiik sporcuları olan Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan 1912 tarihinde Stockholm’de düzenlenen 5. Yaz Olimpiyatları’nda ter döktüler (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Atletizm branşı 1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın içinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte federasyon yapısını almaya da başlamıştır. Türkiye Atletizm Şampiyonası’nın ilki 5 Eylül 1924 yılında Eskişehir’de düzenlenmiş olmakla birlikte Türkiye’nin IAAF’a (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği) üyeliği de aynı tarihte gerçekleşmiş oldu. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). 05 Eylül 1924’te Eskişehir ilinde Türk atletizm tarihinin ilk Türkiye Şampiyonası yarışması yapılmıştır.

Türkiye’nin uluslararası şampiyonalarda kazandığı ilk madalya 1930 yılında Atina’da yapılan Balkan Oyunları’nda 100 m’de 11.1 sn. derece yapıp ikinci gelen Semih TÜRKDOĞAN’a aittir. Neriman Tahsin, Emine Abdullah ve Mübeccel Hüsamettin 1926 yılında yapılan 50 metre branşında yarışan ilk bayan atletlerdir. Atletizm branşında ilk altın madalyaya sahip olan kadın atletimiz ise maraton branşında 1990’lı yıllarda Serap Aktaş olduğu bilinmektedir. 1948 yılında ülkemizi uluslararası anlamda Londra Olimpiyat oyunları atletizm yarışmalarında üç adım atlama branşında Ruhi SARIALP, bronz madalya ile taçlandırmıştır. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). 1970 yıllarında İzmir, Mersin ve Eskişehir öncülüğünde ülkenin dört bir yanından ortaya çıkan atletler ülke çapında yapılan yarışmalarda başarı gösterirken uluslararası yarışmalarda bu başarıları pek gözlemlenememiştir. Bunun üzerine 1980 yıllarında yeni bir can kazanan atletizm Türkiye rekorlarının birden çok yenilendiği bir hale büründü. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

2004 yılında bir ilke imza atan atletizm sporcumuz Elvan ABEYLEGESSE 5000 m ve 10000 m’de dünya rekorunu kırmıştır (Ağar, 2016, s. 8). Türkiye Atletizm Federasyonunun 2000’li yıllarda uluslararası müsabakalarda başarı oranı artmış olmakla birlikte 2012 yılında 90 yılı arkasında bırakmıştır. 2012 yılında İstanbul da düzenlenen Dünya Salon Atletizm

Şampiyonası'na ev sahipliği yapan Atletizm Federasyonu, bu gibi önemli organizasyonlarda güzel sonuçlar almaya başladı. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). 2016 yılında Avrupa kros yarışmalarında birinci sıralara kadar yükselen ve bu gibi Balkan şampiyonalarında zirveden hep yerini ayıran Türkiye, çevresindeki ülkelerin gözünde atletizm branşında önemli bir güç haline geldi. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). Ramil GULİYEV, 2017 yılında Londra'da düzenlenen büyükler dünya şampiyonasını kazanan ilk isim olma başarısını gösterdi. Ramil Guliyev, aynı yılda düzenlenen İslami Dayanışma Oyunları'nı, bir yıl sonra düzenlenen Akdeniz Oyunları'nı ve Berlin'de düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nı da kazanma başarısı gösterdi.

Türkiye son zamanlarda uluslararası düzeydeki yarışmalarda arttırdığı bu başarıları sayesinde Avrupa'nın önde gelen atletizm ülkeleri arasına girmeyi başardı. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). 180 binden daha fazla lisanslı sporcusu ve 1000'in üzerinde kulübe sahip olan atletizm Türkiye'deki en popüler spor dallarından biri haline gelmiştir. Her yıl 200'ün üzerinde faaliyet gösteren Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) onlarca yurt dışı programı ve ülkesinde de dokuz ayrı lig yarışma programını hayata geçirmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Modern Atletizm

Yunan dilinde karşılığı kavga, mücadele ve şans anlamını taşıyan ve “athlos” kelimesinden gelen atletizm 5000 yıllık tarihe sahiptir. Koşu, atma ve atlama dallarını kapsayan çok yönlü gelişim gerektiren kurallı bir spor dalıdır (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2003, s. 8). Ayrıca insanın temel hareket becerileri olan yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalı olarak da tanımlanabilir (İşler, 1997, s. 48).

Atletizm, koşma, atlama ve atma gibi insanın doğal hareketlerini ifade eden fiziki aktivitelere denir. İnsanın tüm güç ve yeteneğinin en iyi şekilde performansa dönüştürmesi gerektiği bir spor branşıdır. Atletler birbiriyle mücadele halinde iken aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanır, bunların üstesinden gelmeye çalışırlar. Atletizm insanlık tarihinin en eski sporu ve bütün sporların temelini oluşturur (İşler, 1997, s. 48-49).

Atletizm; insan yeteneklerini belirli bir seviyeye yükselten insanın doğal hareketlerine verilmiş bir isimdir. Doğal olan bu hareketler insanın tabiatıta koşullar, atmalar ve atlamalar şeklinde görülür. Atletizmin temelinde ve felsefesinde; zaman, mesafe, yükseklik vardır.

Koşular zamana, atmalar mesafeye, atlamalar ise yüksekliğe karşı yapılan mücadeleleri ifade eder (Kocaöz, 1991, s. 20; Tekil, 1984, s. 9).

Atletizm koşmayı, atmayı, atlamayı ve bunun yanı sıra içeriği koşma, atma ve atlama olan çoklu branşları, kros (kır koşuları), yamaç ve dağ koşularını içinde barındıran en temel spor branşıdır (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021). Bu doğrultuda modern atletizmde yer alan disiplinleri şu şekilde sıralayabiliriz; koşular, atmalar, atlamalar ve çoklu branşlar.

Koşular

Mesafeleri önceden belirlenmiş ve birbirinden ayrı mesafelerde sporcuların zamana karşı yapmış oldukları mücadeleye koşular denir. Koşular geçmiş tarihlerde ve şuan günümüzde de popülaritesini yitirmemiş ilgi çekici bir branştır. Pist ve yol yarışmaları olmak üzere iki ana başlık altında performans gösterilen koşular branşında rakiplerden hızlı koşmak ve daha az zamanda mesafeyi bitirmek esastır. Müsabaka esnasında zaman “kronometre” denilen zaman ölçüm yöntemi ile ölçülmektedir (Çalışkan, 2013, s. 6). Kendi arasında kısa mesafe, orta mesafeler, uzun mesafeler, yol koşuları, engelli koşular, yürüyüş ve bayrak yarışmaları olarak gruplara ayrılır.

Kısa mesafe ve engelli koşuları.

100m, 200m ve 400 metre. Engelli koşular 110 metre engelli (erkekler), 100 metre engelli (kadınlar) ve 400 metre engelli yarışmalarından oluşmaktadır.

Orta mesafe koşuları.

800m ve 1500 metre yarışmalarından oluşmaktadır.

Uzun mesafe koşuları.

3000m, 5000m, 10,000m, 3000 metre su engelli yarışmalarından oluşmaktadır.

Bayrak yarışmaları.

4×100m, 4×400 metre ve ayrıca Olimpik olmayan 4×200m, 4×800m, 4×1500 metre bunun yanı sıra 100m, 200m, 300m, 400 metre mesafelerinden oluşan İsveç bayrak kategorilerinde de yarışma yapılmaktadır.

Yol koşuları.

Atletizm branşında çok fazla çaba ve zaman gerektiren bu yarışmalar Maraton 42.195m, Yarı Maraton 21.097m, 10 ve 15 km mesafelerinde koşulur. (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Kros koşuları.

800 metre ile 12 kilometre arası mesafelerde koşulur.

Halk koşuları.

Önceden belirlenmiş değişik mesafelerde koşulur.

Yürüyüş.

Yol ve atletizm stadyumunda yapılan bir yarışma türüdür. Büyük organizasyonlarda yürüyüş yarışmaları uzun mesafesi olan trafiğe kapalı asfaltta yâda yollarda yapılmaktadır. Yürüyüş yarışmalarındaki disiplinler 5, 10, 20, 50 kilometre ve 5000, 10,000 ve 20,000 metre pist yarışmaları olarak yapılmaktadır (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Atmalar

Atletizm branşındaki atma disiplinleri çekiç, gülle ve cirit atma olarak bilinmektedir. Bu disiplinlerde kullanılan malzemeler erkek ve kadın sporcularda ayrıca yaş gruplarında da farklılık göstermektedir. Örneğin; gülle atma da büyük erkekler kategorisi gülle atma ağırlığı 7.26 kilogram iken büyük ve genç kadınlar kategorisinde kullanılan güllenin ağırlığı 4 kilogram olmak zorundadır. U20 erkekler kategorisinde güllenin ağırlığı 6 kilogram, U18 erkekler kategorisinde 5 kilogram, U18 kızlar kategorisinde bu ağırlık 3 kilogram olarak belirlenmiştir. Çekiç atma disiplininde de tıpkı gülle atmada kullanılan ölçü ve ağırlıklar geçerli kabul edilmiştir. Disk atmada büyük erkekler kategorisinde 2 kilogram disk ağırlığı olmak zorundadır. U20 erkeklerde diskin ağırlığı 1.75 kilogram, U18 erkeklerde bu ölçü 1.5 kilogram olarak belirlenmiştir. Disk atmada kadınlar ise 1 kilogram disk ağırlığı ile yarışmaktadır. Cirit atma disiplinine geldiğimizde ise büyük erkekler ve U20 erkekler 800 gram cirit ile yarışır iken, U18 erkekler ise 700 gram ağırlığındaki cirit ile yarışır. Kadın sporcular büyüklerde 600 gram cirit ile yarışır iken U18 kadınlar kategorinde sporcular 500 gramlık cirit ile performanslarını gösterirler (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Atlamalar

Atletizm branşının bir diğer disiplini ise atlamalardır. Bu disiplinler üç adım atlama, yüksek atlama, sırk ile yüksek atlama ve uzun atlama olarak bilinmektedir. Yüksek derecede sürat ve hız koşusu gerektiren uzun atlama ve üç adım atlama disiplinlerinde kısa mesafe sprint koşularında olduğu gibi rüzgar ölçümü gerçekleştirilmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Çoklu Branşlar

Atletizmin çok farklı bir disiplini olan çoklu branşlar içeriğinde atma, atlama ve koşu disiplinleri ile yapılmaktadır. Kadınlarda ve erklerde farklı olarak gerçekleştirilen bu yarışma disiplini özel yetenek istemektedir. Erkekler dekatlon (onlu yarışma), kadınların ise heptatlon (yedili yarışma) olarak performans göstermektedir. Salon yarışmalarında erkek sporcular heptatlon (yedili), kadınlar ise pentatlon (beşli) yarışma şekline müsabaka ederler. Salon ve açık hava yarışları farklı gün içerisinde gerçekleştirilip yarışmanın sonunda en fazla puanı toplayan madalya kazanma şansını elde eder (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2021).

Çocuk Atletizmi

Spor insanların hayatında önemli bir yere sahiptir. Spor çocukların ve ergenlerin sadece fiziksel açıdan değil zihinsel gelişimi için de önemli bir aktivitedir (Karakaya, vd., 2006, s.162-166).

IAAF çocuk atletizmi oyunları çocuklar için hazırlanmış olup genellikle büyüklerin yapmış olduğu yarışmaların birer minyatürü ya da küçültülmüş haline benzer niteliktedir. Önceden yapılmış araştırmalara baktığımızda modern atletizm yarışmalarından elde edilen sonuçlar doğrultusunda IAAF yani Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği'ni küçük bireyler için onların gelişimleri göz önünde tutulacak şekilde yeni bir atletizm konseptini geliştirmeye mecbur bıraktığı düşünülmüştür. Ortaya çıkarılan yeni atletizm konseptine göre bu çalışmalar sırasında hayata da geçirilecek bütün organizasyonlar çocukların ilgi odağı olacak şekilde onlara daha eğitici bir atletizm sunma zorunluluğu getirmiştir (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Bundan dolayı 2001'in ilkbahar aylarında, IAAF uluslararası bir çalışma grubu görevlendirmiştir. Bu çalışma gurubundan, yetişkin atletlerin yapmış olduğu atletizminden farklı bir atletizm uygulaması ortaya çıkarmaları beklenmiştir. Çalışmalar bittikten sonra bu projeye, "IAAF Kids' Athletics" adı verilmiştir (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Çocuk Atletizmi programı, çocuklara “Atletizm Oyunu” oynama hazzını onlara doğru bir şekilde aktarılacak için geliştirilmiştir. Çocuklara göre uyarlanmış bu program atletizm branşının içinde olan koşular, atmalar ve atlamalar disiplinlerini daha yenilikçi öğrenmeleri için onların her an ulaşabileceği örneğin; park, bahçe, spor sahaları, boş araziler vb. alanlarda çocukların düşünme becerilerini yeni şeyler keşfetme duygularını geliştirme açısından uygun olan her ortamda yapılabilecek şekilde düşünülmüştür. Tasarlanan bu oyunlar bütün çocukların sağlık, eğitim ve kişisel gelişim gibi durumlardan yararlanmaları hedef alınmıştır (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

IAAF çocuk atletizmi programı farklı yaş gruplarına hitap etmektedir. Bu yaş aralıklarını grup haline getirdiğimizde birinci grubu 7 ve 8 yaşındaki kız ve erkek çocuklar oluştururken ikinci grubu 9 ve 10 yaşındaki kız ve erkek çocuklar oluşturmaktadır. Son gruba geldiğimizde ise 11 ve 12 yaşındaki kız ve erkek çocuklar düşünülmüştür (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

IAAF Çocuk Atletizmi programının hedeflerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Birden fazla çocuğun aynı anda uygulama içinde yer alabilmesi,
- Atletizmin temel disiplinlerinin tüm formatlarının denenme fırsatının yakalanması,
- Atletizmin hem bireysel hem karma-takım oyunları biçimin de uygulanması,
- Yarışma sonuçları iyi olan çocukların en süratli veya en güçlü niteliğini taşımaması,
- Oyun formatının çocukların anlayacağı dilde ve basit olması puanlamanın ise takımların elde ettiği derecelere göre yapılması,
- Oyunların uygulama şartları her yaş grubuna göre farklılık göstermesi ve her oyun için farklı koordinasyon ve becerileri özelliklerini gerektirmesi,
- Küçük bireylere Atletizm sporunu çekici gösterecek düzeyde olması,
- Yardımcı görevliler ve hakem ihtiyacının en aza indirgenmiş olması (Haslofça, 2009, s.20)

IAAF Çocuk Atletizmi programının içeriği aşağıdaki özellikleri taşımaktadır:

Bedensel Etkinlik: Bu oyunlar okul, kulüp veya her kurum ve kuruluşun üyesi olan çocukların, bedensel aktivite yapmalarını böyle bir organizasyona düzenli bir biçimde katılanlar için sağladığı yararları, çocukların fark etmelerini sağlamak ve onların motive olmaları açısından anlamlı bir etkinliktir (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Sağlığın Öneminin Vurgulanması: Sağlıklı ve aktif bir hayat sürdürebilmek için temel motor becerileri zinde tutmak ve yaşamı boyunca çeşitli sportif aktivite ve etkinliklerde bulunmaya bağlıdır. Çocuk Atletizmi programının başlıca hedefi, çocukları oyun oynar iken aynı zamanda da onların uzun süreli olarak sağlıklarını pekiştirmelerini sağlamaktır. Vücut sağlığına faydaları açısından Atletizm, içerdiği çeşitlilik ve gerektirdiği bedensel özellikler nedeniyle önemli bir spor dalıdır (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Karşılıklı Sosyal Etkileşim: Çocuk Atletizmi programının bir diğer hedefi çocukları karşılıklı sosyal ilişkilerde bulundurmaktır. Bu program takımdaki her bir bireye büyük önem verir. Özellikle çocukların bireysel yetenek gerektiren Atletizmi bir takım sporu olarak algılamalarını, onların birlikte hareket etmesini ve işbirliği duygusunun önemini kavramaya zorlanmaktadırlar (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7). Programdaki oyunlar aynı zamanda, Çocuk Atletizmi programının içindeki eğitici değerin yanında fair-play erdemini vurgulamak gibi bir önemi de içinde bulundurur (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Maceracı Özellikler: Çocuk Atletizmi programının en heyecan verici durumu yarışmanın sonuçlarının beklenilme anıdır. Bu heyecan bile çocuklar üzerinde onları daha fazla motive edici bir durum içerisine sokacaktır. Daha önceleri uygulanan ve bedensel açıdan aralarında farklılık olan çocukların girdiği yarışmaların aksine bu program uygulayan kişilerin sıralama stratejisi ve sonuçların son ana kadar saklı tutulması heyecan verici bir duruma sokup aralarındaki farklılıkları ortadan kaldırma üzerine kurulmuştur (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından Mart 2008’de bu program onaylanmış ve Milli Eğitim Bakanlığı ile aralarında protokol imzalanmıştır. Bu protokol sonucunda ilk ve ortaokulların müfredatına IAAF Çocuk Atletizmi programı resmen girmiştir (Çalık vd.,2019, s. 51-61). Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile yapılan bu protokol sonucu Türkiye’de daha geniş kitlelere ulaşmak için Halk Eğitim Merkezlerinde Spor Kursları adı altında 320 saatlik kurs planı düzenlenmiştir.

Çocuk Atletizmi Oyunları

Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği tarafından hazırlanan “IAAF Çocuk Atletizmi” 26 oyundan oluşmaktadır. Bu oyunlar; şekil 1 deki gibi sınıflandırılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü. 2016, s.3-4).

ÇOCUK ATLETİZMİ OYUNLARI
Sprint/engelli bayrak oyunu
8 dakikalık dayanıklılık koşusu oyunu
Formula 1 oyunu
Öne doğru skuat sıçrama oyunu
Merdiven koşusu oyunu
Çapraz sıçrama oyunu
İp atlama (1dk) oyunu
Sınırlanmış alanda üç adım atlama oyunu
Cirit atma oyunu
Diz üstü atış oyunu
Bariyer üzerinden hedefe oyunu
Aşamalı dayanıklılık yarışı oyunu
Sprint-engel-slalom-bayrak oyunu
Sırıyla uzun atlama oyunu
Hedefe isabetli uzun atlama oyunu
Rotasyon atışı oyunu
Baş üstünden geri atış oyunu
Dönüşlü formula-sprint-engel-bayrak oyunu
Dönüşlü formula-sprint-bayrak oyunu
Engel yarışı
1000m dayanıklılık yarışı oyunu
Cirit atma oyunu
Disk atma oyunu
Kum havuzunda sıırıyla uzun atlama oyunu
Kısa koşu ile uzun atlama oyunu
Kısa koşu ile üç adım atlama oyunu

Şekil 1. Çocuk atletizmi oyunları.

Bu oyunlar yetişkinlerin yaptığı atletizm dallarının birer minyatürü niteliğindedir. Oyunların içeriği tıpkı atletizm branşındaki gibi koşular, atmalar, atlamalar ve bayrak yarışlarını taklit etmektedir. Oyunların genel amacı çocukluk çağındaki bireylerin sıkılmadan ve onların eyleneceği şekilde onlara verimli bir şekilde atletizm sporu yapmalarına olanak sağlamaktır.

IAAF çocuk atletizmi setinde bulunan oyun ekipmanları.

IAAF Çocuk Atletizmi Oyunlarının düzenli bir şekilde uygulanabilmesi için; oyunlar için özel tasarlanmış, basit malzemelerden üretilmiş araç-gerece ihtiyaç duyulmaktadır. Bu malzemeler taşınabilir, kolayca hazırlanabilir ve hızlı bir şekilde sökülebilir olmalıdır. (Gozzoli, vd., 2006, s.6-7).

Bu ekipman ve malzemeler çocuklara zarar vermeyecek ve onları sakatlamayacak şekilde yumuşak, süngerimsi, silikon, bez gibi maddelerden üretilmiş olmalıdır. Çocuk Atletizmi Programında kullanılması gereken ekipmanlar şu şekildedir; (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.3-4).

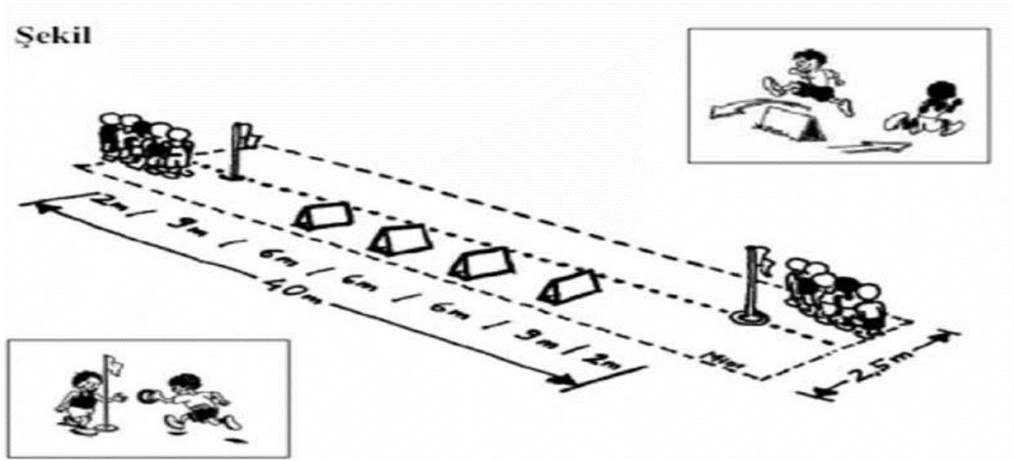
Kademeli Engel
Slalom Çubuğu
Şapka Huni
Çabukluk Merdiveni
Bez
Silikon Gülle
Silikon Disk
Sağlık Topu 1-Kg
Sırık İçin Dairesel Numara
Sırık 200 Cm
Çabukluk Artısı
Roket Cirit 90 Cm
Roket Cirit Kısa
Fırlatma Halkası
Metre Şeridi 30 M
Çanta

Şekil 2. IAAF çocuk atletizmi setinde bulunan oyun ekipmanları.

Çocuk atletizmi programında uygulanan oyunların anlatımı.

Sprint-engel bayrak koşusu oyunu.

Kısa Açıklama: Gidiş ve gelişli bayrak koşusunun sprint ve engel mesafelerinin kombinasyonu.



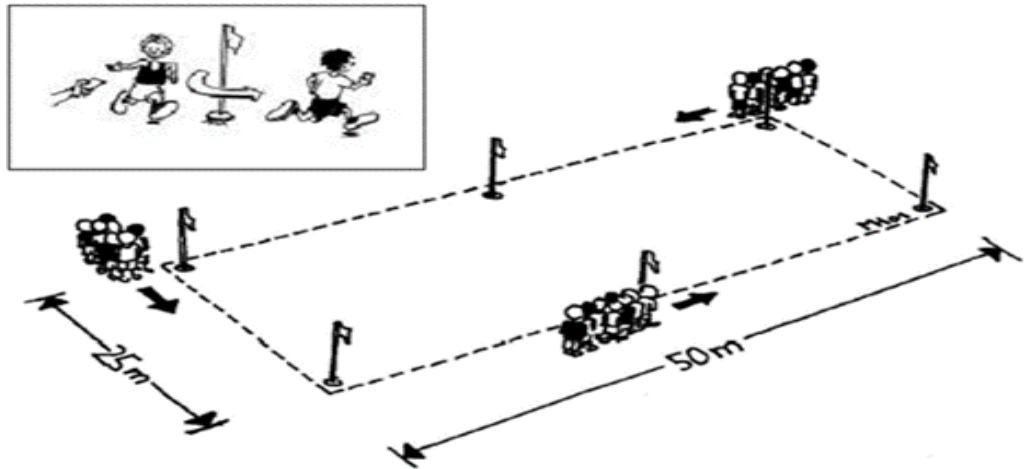
Şekil 3. Sprint-engel bayrak koşusu oyunu.

Uygulama metodu;

Malzemeler şekilde görüldüğü gibi saha üzerine yerleştirilir. Her grup için 2 kulvar gerekli olup ve kulvarların biri engelli diğeri ise engelsiz olmalıdır. Başlangıçta ilk olarak engelli kulvar koşulmaktadır. Engelsiz koşu bittiğinde grup yarışmacıları normal Bayrak Yarışındaki sprint metresini koşmalıdır. Grubun her bir yarışmacısı sprint ve engel koşu mesafesinin sonlandığında yarışma bitmiş olur. Stafet elden ele yürütölmek şartı ile bayrak değişimleri sol elle yapılmalıdır. Yarıştan sonra elde edilen süreye göre takımlar sıralandırılır. En az süreyi elde eden takım yarışmayı kazanır. Sonraki takımlar bitiriş derecelerine göre sıralanırlar (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

8 dakikalık dayanıklılık koşusu oyunu.

Kısa Açıklama: 150 metre uzunluğundaki parkuru kullanarak 8 dakika koşu yarışması.



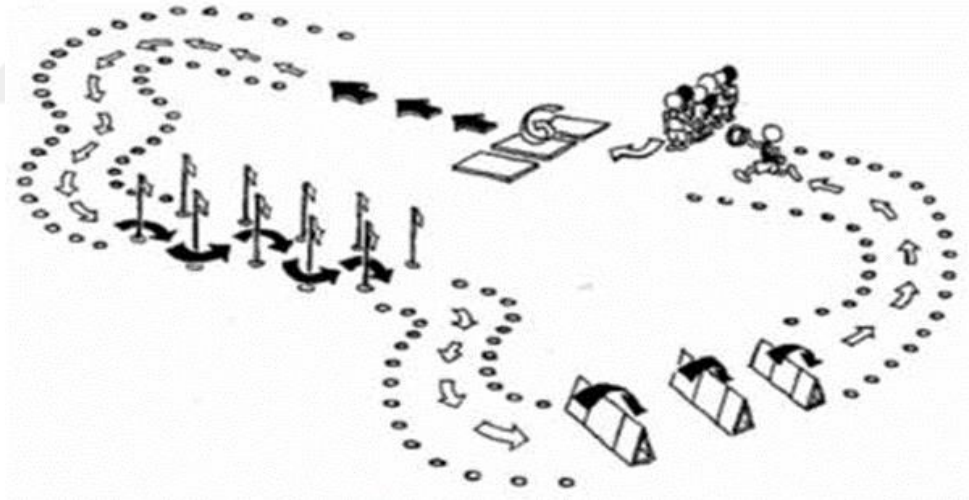
Şekil 4. 8 dakikalık dayanıklılık koşusu oyunu.

Uygulama metodu;

Her grup 150m’lik parkurun başlangıç noktasından başlayarak parkurun etrafında koşmak zorundadır. Grubun hepsi 8 dakika boyunca parkurun etrafında olabildiğince çok tur atmaya çalışmalıdır. Bütün gruplara eşit zamanda başlangıç komutu verilir. Grubun her bir üyesi elinde bir kart ile yarışmaya başlamalıdır. Bir tur tamamlandıktan sonra yeni bir tura başlarken yarışmacı yeni bir kart vb. almalıdır. Yarışmanın bitimine son dakika kala başlama tabancası ateşlenerek ya da düdük çalarak son dakika anonsu yapılır. Sekiz dakikanın sonunda verilen bitiş komutuyla koşunun sona erdiği yarışmacılara duyurulur. Yarışma bittikten sonra her takım toplamış oldukları kartları sayacak olan hakeme verir. Yarışmada sadece tam olarak tamamlanmış turlar puanlamaya dahil edilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Formula 1 oyunu.

Kısa Açıklama: Düz ve slalom sprint ile engelli sprint kombinasyonu olan bir bayrak koşusu.



Şekil 5. Formula 1 oyunu.

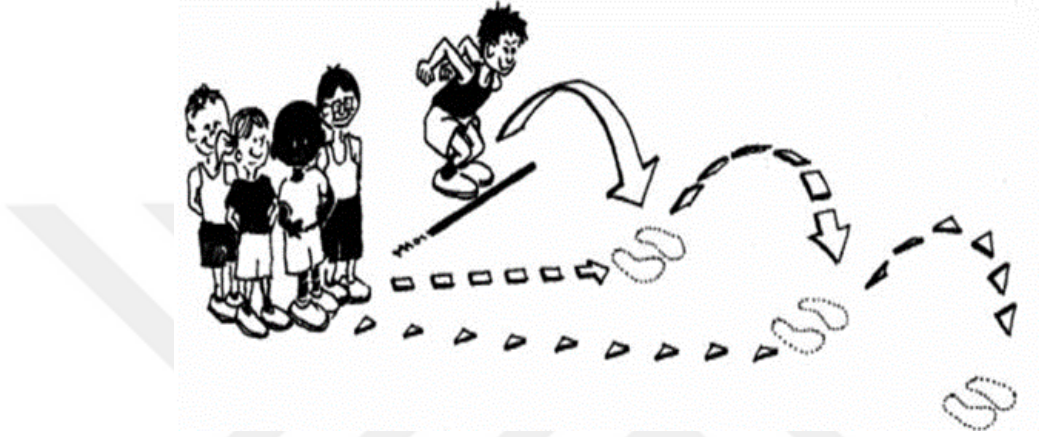
Uygulama metodu;

Parkur yukarıdaki şekildeki gibi kurulur. Parkur mesafesi yaklaşık 60 metre ile 80 metre uzunluğunda olmalıdır. Yarışma alanı düz sprint, slalom çubukları etrafında sprint ve engeller üzerinden geçerek sprint için bölünür. Çocuklar için hazırlanmış yumuşak bir maddeden yapılmış halka şeklinde olan malzeme bayrak stafeti olarak kullanılır. Katılımcılar minder üzerinden öne takla atarak başlamak zorundadır. “Formula 1” oyunu her takım yarışmacısının

parkurun hepsini bitirmek zorunluluğunda olduğu bir takım yarışıdır. 6 takıma kadar takımlar bir parkurda yarışdırılabilir. Sıralamanın geliş sürelerine göre belirlendiği bir yarışdır. Kazanan grup en az süreye sahip olan takımdır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Öne skuat sıçrama oyunu.

Kısa Açıklama: Bireyler Skuat pozisyonundan iki ayakla öne hamle yaparak sekme yaparlar.



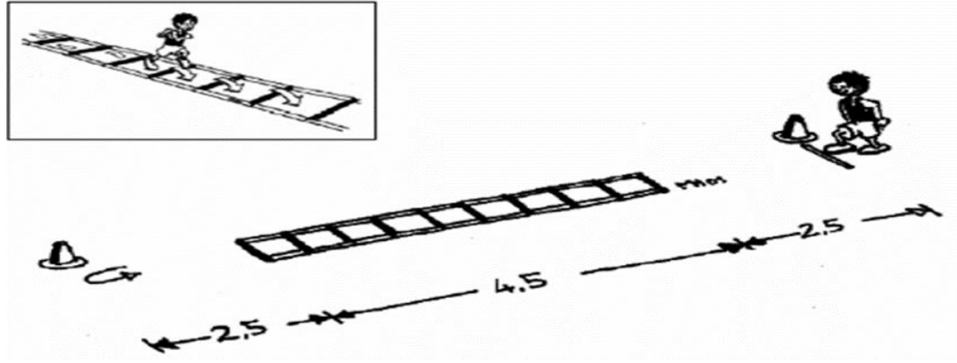
Şekil 6. Öne skuat sıçrama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacılar başlangıç çizgisinden başlamak kaydı ile birbiri ardına geçip “kurbağa sıçraması” yaparak sıçrayış sergiler. Grubun ilk yarışmacısı ayak parmaklarının ucu başlangıç çizgisinde olacak şekilde hazır bekler. Ardından skuat pozisyonu alır ve mümkün olduğu kadar öne doğru sıçrayış gerçekleştirir. Hakem başlangıç noktasına en yakın yer olan konma noktasını işaretler. Katılımcının dengesini kaybettiğini düşünecek olursak elleri yere değdiğinde yâda başka bir uzvu ölçüm yeri orası olacaktır. İlk atlayıcının konması ile birlikte işaretlenmiş yer ikinci yarışmacının başlama noktası olur. Takımın diğer yarışmacıları da tıpkı bir önceki arkadaşının konma noktasından sıçrama yapar ve yarışma bu şekilde yarışma devam eder. Yarışma takımın en son üyesinin sıçrama yapması ve konma noktasının işaretlenmesiyle yarışma sona erer. Takımdaki her yarışmacının sıçrayış yapması sonucunda ortaya çıkan mesafe ölçülür ve takımlar bu mesafeye göre sıralanır. Her takım iki deneme hakkına sahiptir ve bu denemelerin en iyisine puan verilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Merdiven koşusu oyunu.

Kısa Açıklama: Merdiven boyunca koşarak geriye dönerek yapılan koşudur.



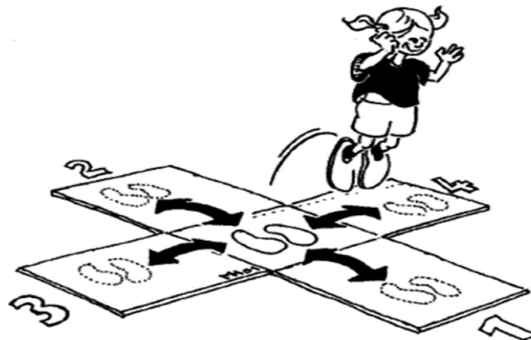
Şekil 7. Merdiven koşusu oyunu.

Uygulama metodu;

Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi 2 işaret konisi arasındaki zemine 9.5 m aralıkla yerleştirilmiş koniler arası eşit kalacak şekilde bir koordinasyon merdiveni yerleştirilir. Yarışmacı ilk koniyle aynı hizaya çizilmiş çıkış çizgisinde yüksek çıkış pozisyonunda hazır bir şekilde bekler. Çıkması için verilen komutun ardından yarışmacı merdivene doğru koşu yapar ve merdiven boyunca mümkün olduğunca çabuk adım atarak ikinci koniye ilerler. Eliyle koniye dokunuş yaptıktan sonra katılımcı hızlı bir şekilde geriye dönüş yaparak tekrar merdivenin üstünden ilk koniye kadar hızlı bir şekilde hareket eder. Koniye dokunuş yaptığında kronometre tutan hakem süreyi durdurur. Yarışmacı katılımcı merdivenin dışına çıktığında ya da üstünden atladığında bir sonraki konide hakem tarafından mesafe 1m genişletilir. Her konide bir yardımcı bulunur. Yarışmacı hareketi tam olarak yapmadıysa bu şekilde daha uzun mesafe kat edeceğinden dolayı dezavantajlı olacaktır. Yarışmacının iki deneyişinin en iyisi puanlamaya dahil olacaktır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Çapraz sıçrama oyunu.

Kısa Açıklama: Yön değişimi yaparak iki ayakla sıçrama yapmak.



Şekil 8. Çapraz sıçrama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacılar merkezinden öne, arkaya ve yanlara olacak şekilde sıçrama yaparlar. Yarışmacı sıçrama merkezinden hangi yöne atlarsa atlasın tekrarında yeniden sıçrama merkezine geri atlayış gerçekleştirmek zorundadır. Grubun her üyesi 15sn boyunca atlama süresine sahiptir ve mümkün olduğu kadar fazla ve atlayışı çift ayakla yapmaya çaba göstermelidir Toplamda maksimum 8 noktaya sıçrama sergilenen bu oyunda, her sıçramaya bir puan verilir. Yarışmacının iki deneyişinin en iyisi puanlamaya dâhil olacaktır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

İp atlama oyunu.

Kısa Açıklama: 15 saniye boyunca ip atlama.



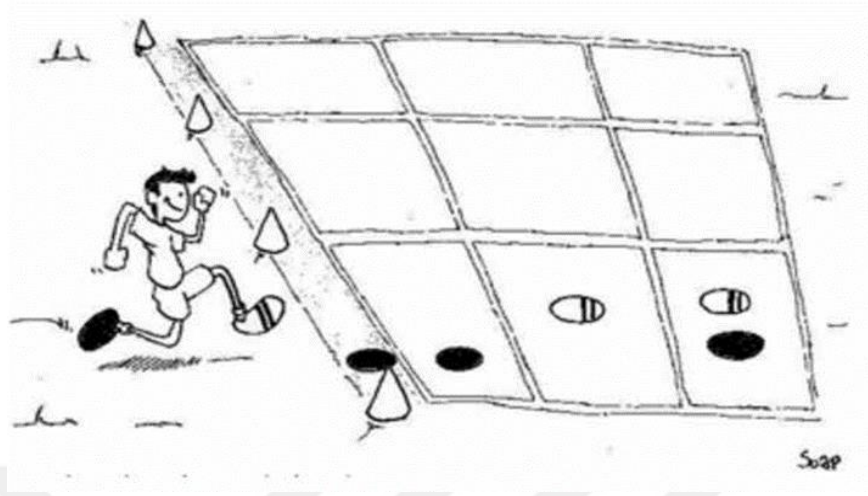
Şekil 9. İp atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacı başlangıç pozisyonunda iki eliyle kavramış olduğu atlama ipini vücudun arkasına atarak ayaklar paralel şekilde bekler. Gelen komutla birlikte baş üstünden çevirmek şartıyla ip öne doğru çevrilir ve vücudun önünden geçirmek suretiyle aşağı indirilir ve yarışmacı ipin üstünden atlama yapar. Bu hareketi 15 saniye boyunca mümkün olduğunca fazla tekrar ile devam ettirir. Bireyler çift ayakla atlayış yapmalıdır. Her katılımcıya 2 deneme hakkı verilir. Her grup üyesinin yarıştığı bu oyunda ipin yere her dokunuşu sayı olarak kabul edilir. Elde edilen en fazla atlayış sayısı toplam puan olarak kayıt altına alınır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Sınırlandırılmış alanda üç adım atlama oyunu.

Kısa Açıklama: Sınırlandırılmış bir alanda üç adım atlama yapmak.



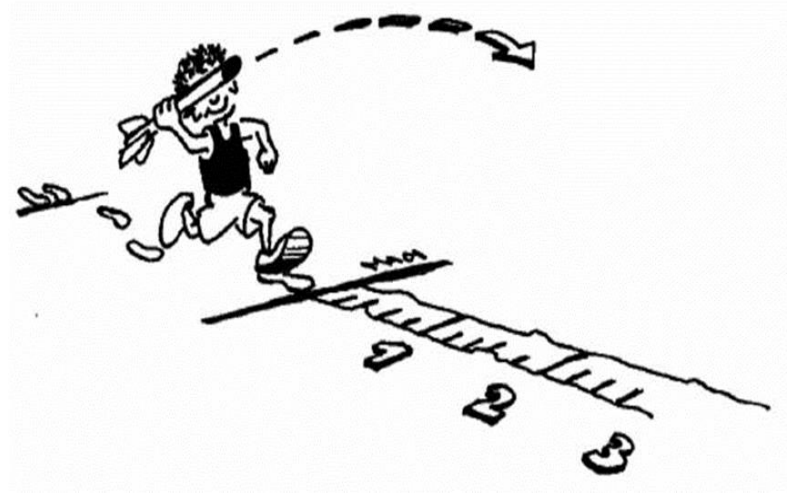
Şekil 10. Sınırlandırılmış alanda üç adım atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Katılımcı kendi seviyesine uygun olan üç adım atlama alanı seçer. En çok 5m'lik bir yaklaşma koşusundan ile birlikte sekme, adım alma ve atlamayı tamamlamalıdır. İki atlayışın en iyisi değerlendirmeye dâhil edilir. Her puan kayıt altına alınır ve takımının toplam puanı belirlenmiş olur. Atlama alanları (puanlama tablosu): 1m= 1 puan, 1.25m= 2 puan, 1.50m= 3 puan olacak şekilde olmalıdır. Her yaş grubunun atlayış mesafesine göre puanlama farklılık göstermelidir. Yarışma 9-10 yaşlar için farklı alanda yapılması uygundur. Takımlar elde ettikleri sonuçlara göre sıralanır. En yüksek puanı alan takım sıranın en başını alacaktır. Diğer takımlar da aldıkları puana göre ardı ardına sıralanacaktır. Puanlar yarışmaya katılan takım sayısına göre verilir. Örneğin; 9 takım varsa birinci takım 9 puan, ikinci takım 8 puan alır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Cirit atma oyunu.

Kısa Açıklama: Çocuklar için tasarlanmış Cirit'in en uzak mesafeye tek kolla atış yapılması.



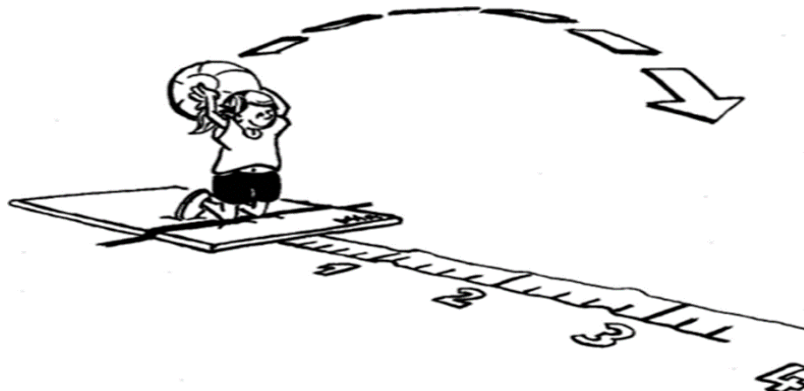
Şekil 11. Cirit atma oyunu.

Uygulama metodu;

Çocuklar için tasarlanmış ciriti 7/8 yaşındaki çocuk 5m’lik alandan atışını gerçekleştirir. Kısa bir yaklaşma koşusunun ardından yarışmacı ciriti faul çizgisine basmadan atış alanının içerisinde atmalıdır. Grup I ve II için atışlar yumuşak bir malzemeden yapılmış ciritle atılırken, Grup III için atışlar TURBO Ciritlerle yapılmalıdır. Her katılımcıya 2 atış hakkı verilir. 7/8 yaşındaki çocukların Cirit Atışı yarışmasında güvenlik önemli bir konudur ve atış yapılan alanda sadece hakemlerin olmasına izin verilir. Atışlar hızlanma koşusu yönünde yapılmalıdır. Ters yönüne atış yapmak faul sayılarak geçersiz sayılır. Her atış faul çizgisine 90 derecelik dik bir açıyla ölçülür ve 20cm aralıklarla kaydedilir. Grubun her üyesinin iki atışından en iyi atış mesafesinden elde edilen derece toplam takım puanına eklenir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Dizüstü atış oyunu.

Kısa Açıklama: Sağlık topunu dizüstünde oturur vaziyette iki elle en uzak mesafeye atmak.



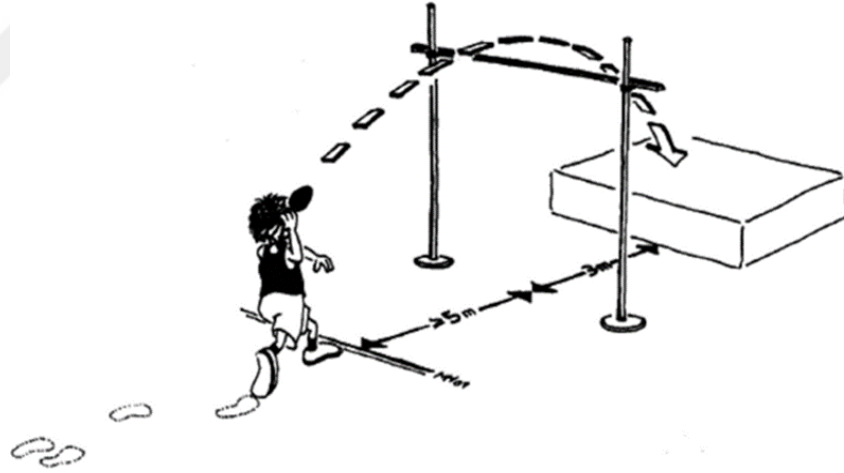
Şekil 12. Dizüstü atış oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacı takla minder, sünger minder ya da diğer yumuşak yüzeylerde dizlerinin üzerinde dik olacak şekilde bekler. Dizlerin üzerinde bekleyen yarışmacı iki elini kullanarak 1 kilogram ağırlığındaki sağlık topunu atabileceği en fazla uzaklığa baş üstünden atmak için gövdesini geriye götürür ve atış yapar. Yarışmacı sağlık topunu asla arkadaki katılımcılara atamaz. Bir diğer atış için sağlık topunun geri getirilmesi ya da yuvarlanması tavsiye edilir. Katılımcılar en fazla iki atış yapma hakkına sahiptir. Her atış faul çizgisine 90 derecelik dik bir açıyla ölçülür ve 20cm aralıklarla kaydedilir. Grubun her üyesinin iki atışından en iyi atış mesafesinden elde edilen derece toplam takım puanına eklenir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Bariyer üzerinden hedefe atış oyunu.

Kısa Açıklama: Tek kol kullanılarak karşı hedefe atış.



Şekil 13. Bariyer üzerinden hedefe atış oyunu.

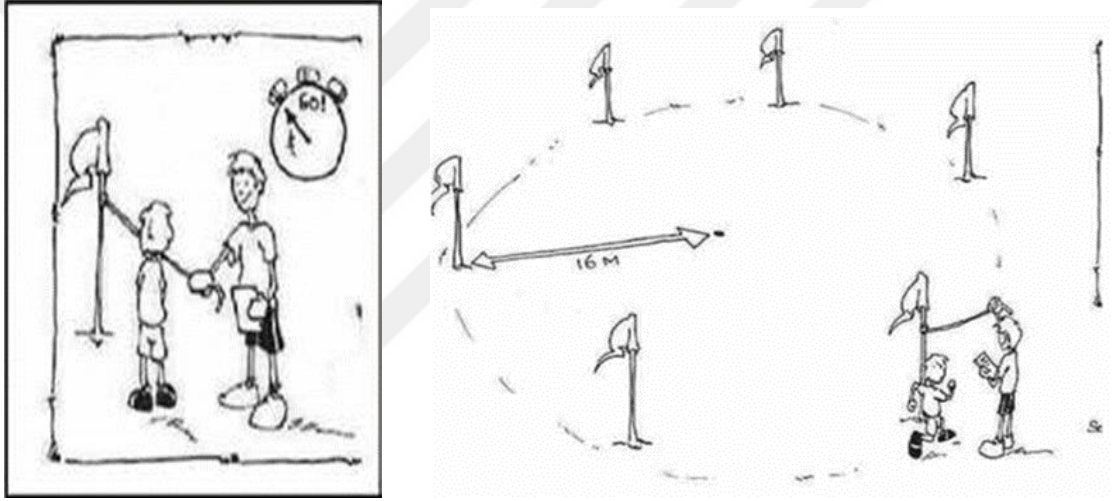
Uygulama metodu;

Katılımcılar atışı 5m'lik alandan önceden belirlenmiş hedefe gerçekleştirir. 2.5m ilerisine hedef bulunan alanın bariyer yüksekliği 2.5m olmalıdır. Tasarlanmış ekipman yarışmacının bariyerin arkasındaki seçtiği mesafeden bariyerin üzerinden hedefe atış yapılır. Atış yapılmadan bariyerin gerisinden 5, 6, 7 ve 8 metre uzaklıklarda olması gereken 4 adet atış çizgisinin işaretlenmesi gereklidir. Atış roketini hedefe atmak için katılımcının 3 atış yapma hakkı vardır. Yarışmacılar daha fazla puan kazanma şansına sahip olduğundan daha uzak

mesafe olan 4 atış çizgisinden birini seçme hakkına sahiptir. Başarılı atış hedef alana ya da hedef alanının en az köşesine isabet ettirmek olarak nitelendirilir. İsabetli olan her atış için puan verilir. Örneğin; 5m'den isabetli atış = 2 puan, 6m = 3 puan, 7m = 4 puan ve 8m = 5 puan şeklindedir. Eğer bu malzeme bariyer üstünden atılmış ama hedef alana isabet etmemiş ise 1 puan olarak değerlendirilecektir. Bu üç atışın toplamı toplam takım puanına eklenerek sıralamayı belirler (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Aşamalı dayanıklılık yarış oyunu.

Kısa Açıklama: İşaretlerle belirlenmiş mesafe aralıklarına ayrılmış olan ve aşamalı bir şekilde artan süratlerle uzun mesafe yarışması.



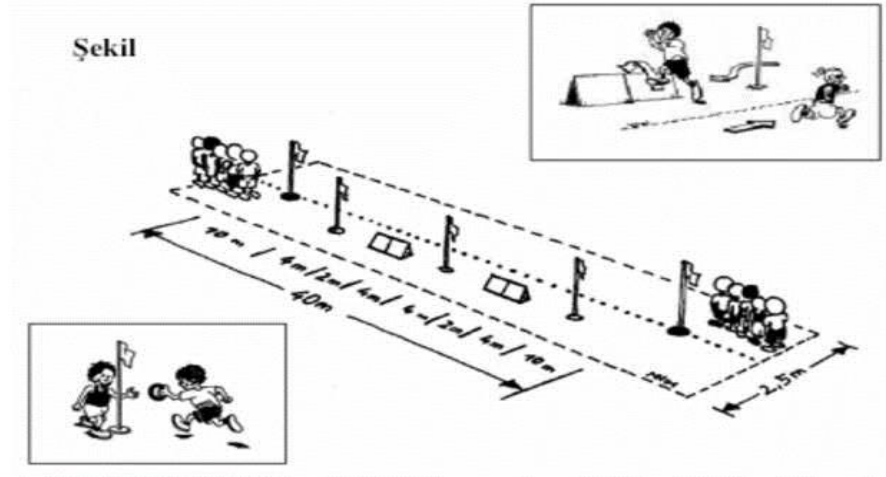
Şekil 14. Aşamalı dayanıklılık yarış oyunu.

Uygulama metodu;

Her grubun üyesi aşamalı bir şekilde sürat artışı gösterilmesi gereken bu yarışmada yaklaşık 100 metre olan parkurun çevresinde mümkün olduğunca fazla tur atarak koşmak zorunluluğundadır. Katılımcı tamamladığı her tur için takımına 1 puan kazandırmaktadır. Takım üyelerinin tümünün sergilediği bitirilmiş turlar kayıt altına alınır. Takımların elde ettiği sonuçlar doğrultusunda takım bireylerinin bitirdiği turların toplamıyla belirlenir ve sıralama buna göre yapılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Sprint – engel – slalom bayrak koşusu oyunu.

Kısa Açıklama: Kısa mesafe Sprint ve slalom koşu mesafesinin kombine ederek uygulanan bayrak koşusu.



Şekil 15. Sprint-engel-slalom bayrak koşusu oyunu.

Uygulama metodu;

Bu parkur yukardaki şekilde görüldüğü gibi alana kurulur. Takımlar için iki kulvar gereklidir. Kulvarların biri engel yerleştirilmiş şekilde ve diğeri ise boş olmalıdır. Yarışmacılar ilk olarak slalomla kombine edilmiş engelli kulvarı ve daha sonra da bayrak koşusu şeklinde olan boş sprint koşu kulvarını bitirmelidir. Yarışmacıların her bir üyesinin slalom, engel ve düz sprint içeren mesafeyi bitirmesiyle yarışma sona erer. Yumuşak bir malzemedan yapılmış halka şeklindeki stafet sol elde tutulur ve verilecek yarışmacının her zaman sol eline teslim edilir. Yarışmanın sıralaması elde edilen süreye göre değerlendirilecektir. Parkuru en kısa süreyle tamamlayan takım kazanan takım olacaktır. Diğer takımlar ise elde ettikleri süreye göre sıralanacaktır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Sırıkla uzun atlama oyunu.

Kısa Açıklama: Sırık kullanarak olabildiğince uzak mesafeye atlama yapmak.



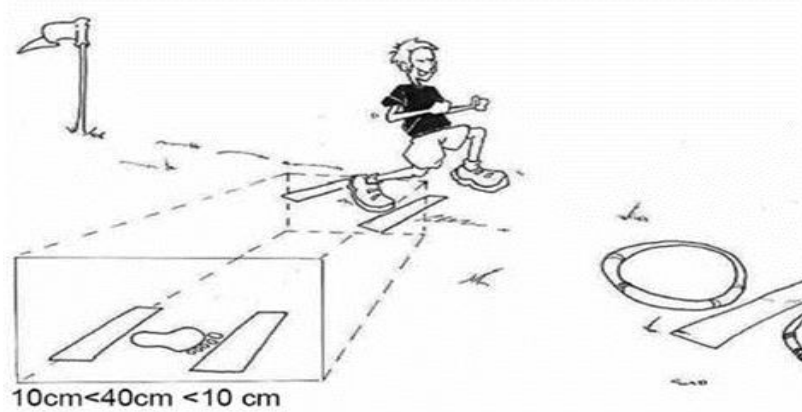
Şekil 16. Sırıkla uzun atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacı başlama çizgisine 5 metreden yaklaşma koşusu yaparak elindeki sırtığı çember, lastik ya da mindere sabitler. Havalanış bir bacakla sıçrayış yapılmalıdır. Sırtığın yerdeki alana kuvvetle saplanmasının ardından yarışmacı sırtığın önüne geçmek için kendini öne doğru iter. Yarışmacı sırtıkla beraber kendini öne iterek birbiri ardına sıralı halde duran hedef materyallerden birinin üstüne iniş yapar. İlk hedef iniş hedefi işaretten 1 metre sonrasına yerleştirilmelidir. Atlayış esnasında sırtığın düşürülmemesine dikkat edilmelidir. Yarışmada adı olan her katılımcıya 2 deneme hakkı verilir. Puanlama usulü ise eğer yarışmacı 1 numaralı hedefin üzerine inerse 2 puan; 2 numaralı hedefin üzerine inerse 3 puan verilir ve puanlama bu şekilde devam eder. Yarışmacının iniş esnasında lastik ya da minderden oluşan hedefin kenarına değdiğinde bile atlayışı “başarılı” olarak nitelendirilecektir. Lastik ya da minderden oluşan hedefin üstüne bir bacak içerde diğeri bacak ise dışarda kalacak şekilde iniş yapmışsa yarışmacıya 1 puan verilecektir. Yarışmacılar bu yarışmada 3 atlama hakkına sahiptir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Hedefe isabetli uzun atlama oyunu.

Kısa Açıklama: Koşudaki adım sayısını azaltarak hedef mesafeye isabetli atlayış yapmak



Şekil 17. Hedefe isabetli uzun atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacılar en fazla 10 metrelik bir yaklaşma koşusunun ardından hedef mesafeye basar ve ardından hedef alanlara konma gerektiren uzun atlamayı tamamlaması gerekir.

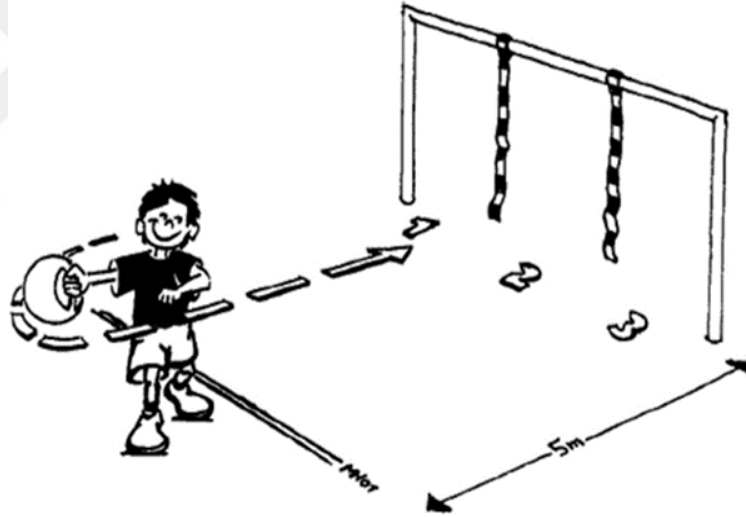
Puanlama önceden belirlenmiş konma alanlarına göre aşağıdaki şekilde kayıt altına alınır.

- Sabit bir yeri olmayan pozisyonla atlayış gerçekleştirilen konma alanına göre puan verilmektedir. Örneğin; (alan 3 = 3 puan).
- Hedefe çift ayakla konma gerçekleştiğinde alınmış olan puana 1 puan daha eklenir.
- Hedefe tam basıldıysa +2 puan, 10 cm civarına basıldıysa +1 puan hiç basılmadı ise 0 puan olarak değerlendirilir.

Yarışmacıların her birine 3 atlayış yapma hakkı verilmektedir. Grubun toplam puanını elde etmek için grup üyelerinin her birinin en iyi derecesi birbirine eklenip sıralama yapılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Rotasyon atışı oyunu.

Kısa Açıklama: Saplı materyali önündeki hedefe çevirerek atma.



Şekil 18. Rotasyon atışı oyunu.

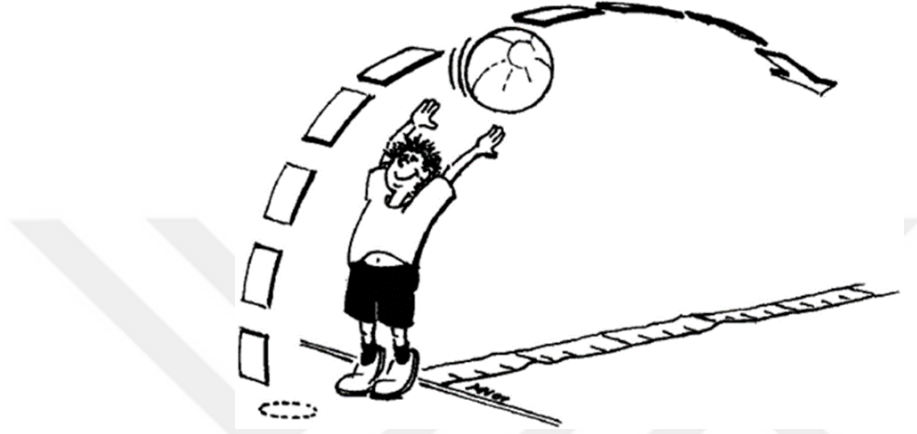
Uygulama metodu;

İki direk arası ya da kale direği arasında bir alan sol, orta ve sağ bölge olarak 3 eşit bölgeye ayrılmalıdır. Yarışmacı orta bölgenin 5 metre önünde, yan bir pozisyonundan, gergin halde olan kolunu elini yandan getirerek şekilde, iki direk ya da futbol kalesinde belirlenmiş hedefe doğru saplı topu çevirerek atar. Her yarışmacı elindeki saplı materyali atış yapacağı koluyla eşleşen hedefledikleri alana 2 defa atış yapma hakkına sahiptir. Materyali sağ eliyle sağ bölgeye atanlar 3 puan kazanmaktadırlar. Orta bölgeye atan yarışmacılar 2 puan ve sol bölgeye atan yarışmacılar 1 puan kazanmaktadırlar. Bu puanlama ters yönde atış yapanlar için de atılmış

oldukları bölgeye göre benzer olmak zorundadır. Hedef alanın dışında bir yere yapılan atışlar ya da atış çizgisini geçerek yapılan atışlar sonrası puan kazanması için yarışmacıya yalnız 1 ekstra atış yapma hakkı verilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Baş üstünden geriye atış oyunu.

Kısa Açıklama: Sağlık topu kullanılarak en uzak mesafeye baş üstünden geri yönde atış yapma.



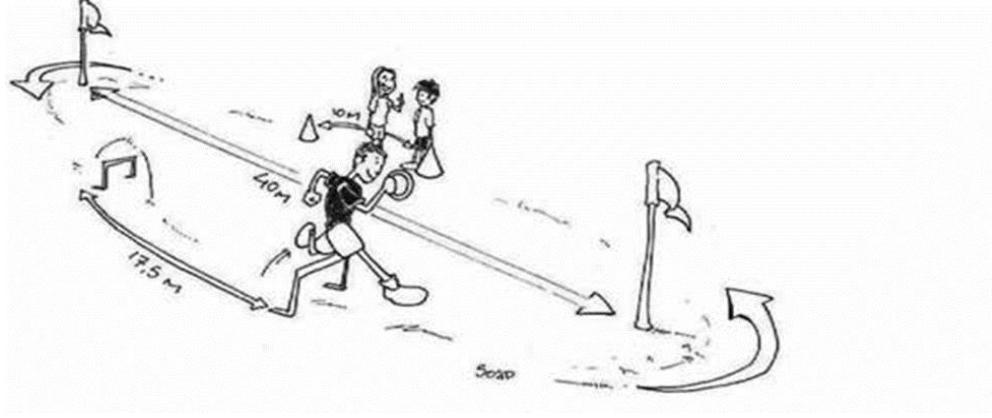
Şekil 19. Baş üstünden geriye atış oyunu.

Uygulama metodu:

Yarışmacı bacakları paralel olacak şekilde topuklar atış çizgisinin gerisinde olmak kaydıyla ve atış yönüne sırtını getirecek şekilde ayakta dik bir vaziyette durur. Her iki eliyle kol uzunluğu mesafesinde sağlık topunu tutmalıdır. Yarım skuat pozisyonu alan yarışmacı daha sonra sağlık topunu atış alanında atabileceği maksimum uzak mesafeye baş üstünden geriye atmak için kollarını ve bacaklarını hızlı bir şekilde gergin duruma getirmelidir. Atışı bittikten sonra faul çizgisini geçmesinde sakınca yoktur. Yarışmacılara iki atış yapma hakkı verilmektedir Her atış faul çizgisine 90 derecelik dik bir açıyla ölçülür ve 20cm aralıklarla kaydedilir. Yarışmacıların yapmış oldukları iki atışından en uzak mesafeye attığı atışı takım puanına dahil edilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Dönüştü formula-sprint- engel bayrak oyunu.

Kısa açıklama: Belirlenmiş köşelerden dönerek bayrakla kombine edilmiş sprint ve engel yarışı.



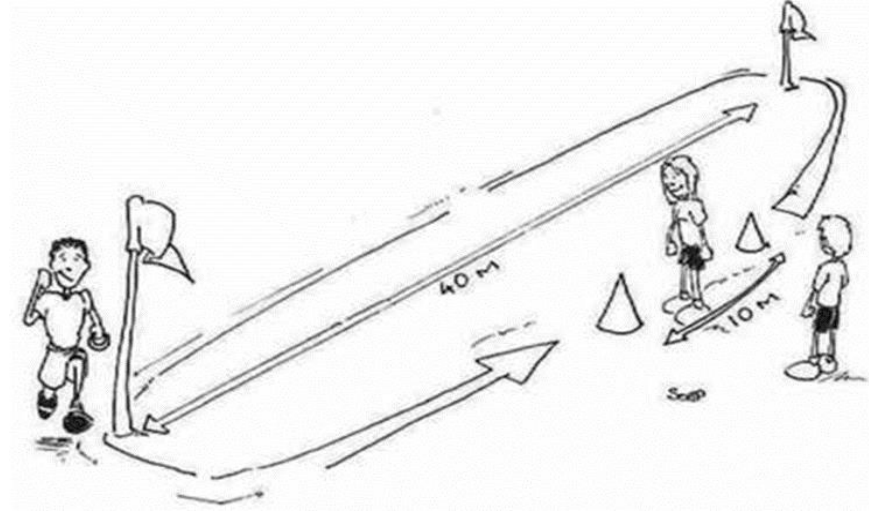
Şekil 20. Dönüşlü formula-sprint-engel bayrak oyunu.

Uygulama metodu;

Her grup için iki kulvara gereksinim duyulmaktadır. Kulvarların birinde bayrak değişim alanı, bir diğer kulvarda ise 2 adet engel bulunmaktadır. Yarışmacılar 10 metrelik değişim alanının önünde toplanmalıdır. Birinci yarışmacı ilk bayrak direği istikametinde düz olan bölümü koşmaya başlar, bu direğin etrafından dönüş yapar, sonra iki engelin üzerinden atlar ve takımı istikametine doğru tekrar koşmak için ikinci bayrak direğinin etrafından dönüş yapar. Yarışmacı değişim alanının içine girdiğinde, aynı alanı koşacak olan takım arkadaşına eliyle yumuşak halkayı vermelidir. Bu döngü bu şekilde devam eder. Bayrağı teslim alacak yarışmacı bayrak değişim alanının içerisinde koşmaya başlamalıdır. Kronometre ilk grup yarışmacısının başlangıç çizgisini geçmesiyle başlar ve gruptaki son yarışmacının bitiriş çizgisini geçmesiyle durdurulmak zorundadır. Kazanan takımın bitirme zamanına göre sıralamalar belirlenir. Diğer takımlar ise kendi sürelerine göre sıralanacaklardır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Dönüşlü formula- sprint bayrak oyunu.

Kısa açıklama: Köşelerden dönüş yaparak bayraklı sprint yarışması.



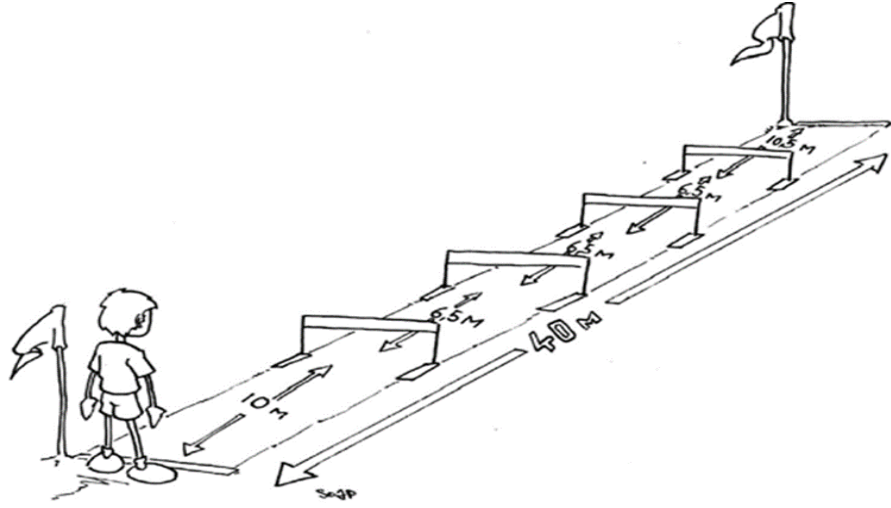
Şekil 21. Dönüşlü formula-sprint bayrak oyunu.

Uygulama metodu:

Her grup için iki kulvara gereksinim duyulmaktadır. Kulvarların birinde bayrak değişim alanı, bir diğer kulvarda ise bayrak değişim alanı bulunmamaktadır. Yarışmacılar 10 metrelik değişim alanının önünde toplanmalıdır. Birinci yarışmacı ilk bayrak direğine doğru mesafeyi koşmaya başlar, düz bir şekilde çizilmiş çizgiyi koşmadan önce bu direğin etrafından dönüş yapar ve sonra takımı istikametinde tekrar koşmak için ikinci bayrak direğinin etrafından dönüş yapar. Yarışmacı değişim alanının içine girdiğinde, aynı alanı koşacak olan takım arkadaşına eliyle yumuşak halkayı vermelidir. Bu döngü bu şekilde devam eder. Bayrağı alacak yarışmacı değişim alanının içerisinde koşmaya başlamalıdır. Kronometre ilk grup yarışmacısının başlangıç çizgisini geçmesiyle başlar ve gruptaki son yarışmacının bitiriş çizgisini geçmesiyle durdurulmak zorundadır. Kazanan takımın bitirme zamanına göre sıralamalar belirlenir. Diğer takımlar ise kendi sürelerine göre sıralanacaklardır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Engel yarışı oyunu.

Kısa açıklama: Eşit aralıklarla yerleştirilmiş engellerin üzerinden sprint koşusu yapma.



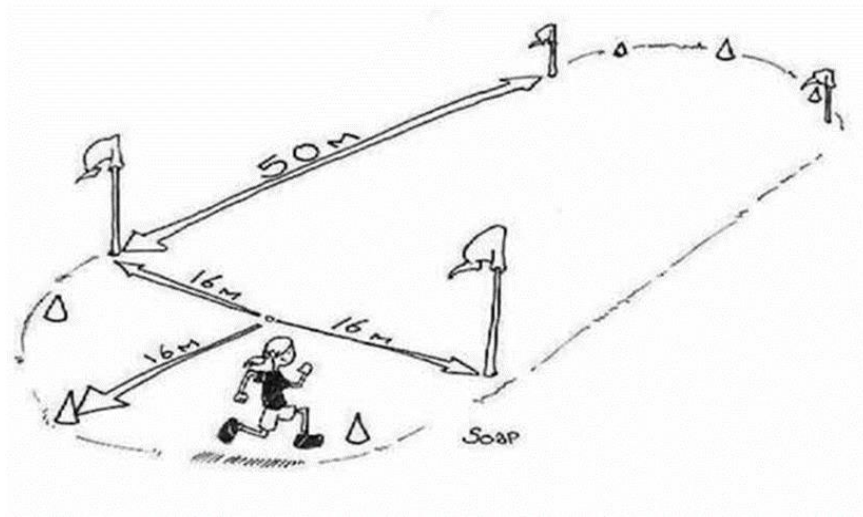
Şekil 22. Engel yarışı oyunu.

Uygulama metodu;

Engellerin aralıkları şekilde verilmiş olan mesafelerde olması uygun görülür. Her yarışmacının bireysel olarak performans sergilediği bir takım yarışmasıdır. Başlangıç komutu verildiğinde ya da hazır uyarısını takip eden el çırpma sırasında katılımcı başlangıç yerinin önünde hazır bir şekilde bekler. Yarışmacı mümkün olan en yüksek hızıyla bitiriş çizgisini geçmelidir. Böylelikle kişisel derecesini elde etmiş olur. İki yarışmacı da tek çıkış verilerek yan yana dizilmiş iki engel parkurunda aynı anda koşabilir. Belirlenmiş mesafe içerisine 4 adet engel 6.5 metre aralıklarla yerleştirilmelidir. Start çizgisi ile ilk engel arası mesafe 10 metre, son engel ve varış arasındaki mesafe ise 10.5 metredir. Takımlar elde edilen sonuçlara göre sıralanır. Yarışmayı en az sürede yerine getiren takım kazanır. Diğer takımlar kendi sürelerine göre sıralamaya dâhil edilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

1000m dayanıklılık koşusu oyunu.

Kısa açıklama: 1000 metre alanda takım yarışması.



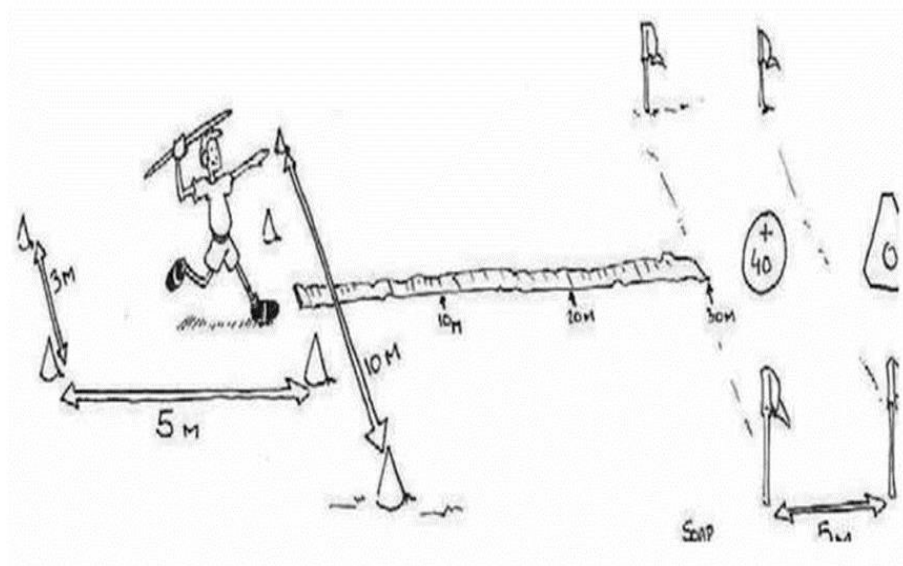
Şekil 23. 1000m dayanıklılık koşusu oyunu.

Uygulama metodu;

Her grup yaklaşık 200 metrelik parkuru belirlenen başlangıç çizgisinden başlayarak 5 tur olacak şekilde koşmak zorundadır. Gruplarda yer alan her yarışmacının süresi kayıt altına alınır. Belirlenmiş noktalarda en fazla iki grubun yer alabileceği parkurda koşu iki ayrı başlangıç noktasından gerçekleştirilebilir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Cirit atma oyunu.

Kısa açıklama: Çocuklara uygun cirit ile uzak mesafeye doğru şekilde tek elle atış yapmak.



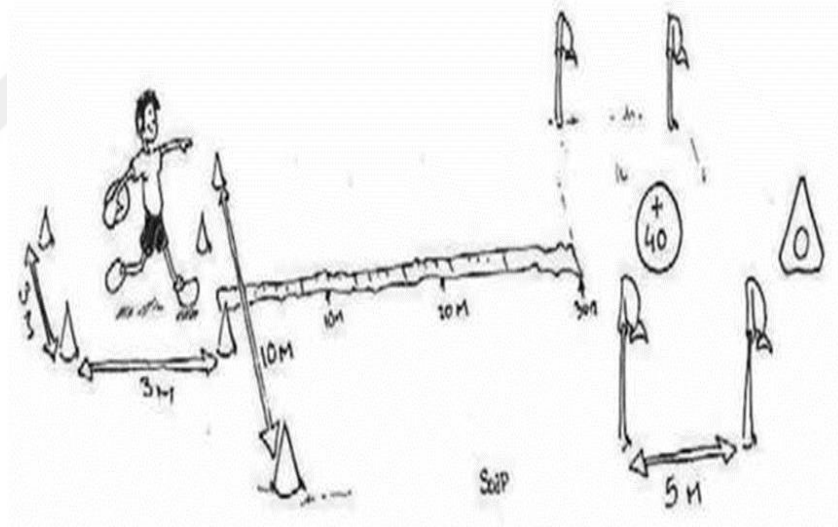
Şekil 24. Cirit atma oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacı atışını 5 metrelik hızlanma alanından gerçekleştirir. Yarışmacı elindeki ciriti işaretli alan üzerinde atabileceği en uzak mesafeye atmaya çalışır. Cirit elden çıktığında 30 metre mesafeden ileri ve 5 metre genişliğinde olan hedef alanın içerisine düştüğünde yarışmacıya 10 metre ödül verilir. Dereceler zemin üzerine serilen metreden ya da işaretlenmiş ölçülerden direk olarak kaydedilir. Katılımcılar 3 deneme hakkına sahiptir. Takımdaki bireylerin en iyi atışları belirlenip takım puanına eklenir. Takımların puanı bu aşamadan sonra toplanır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Disk atma oyunu.

Kısa açıklama: Çocuklara uygun disk ile uzak mesafeye doğru şekilde rotasyon atışı yapmak.



Şekil 25. Disk atma oyunu.

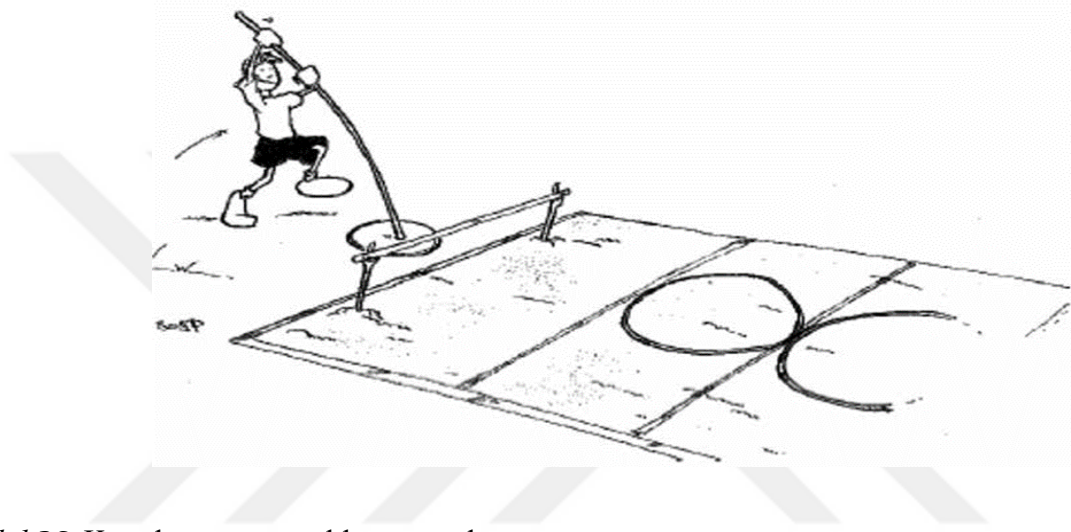
Uygulama metodu;

Yarışmacı tutması kolay olan düz bir aleti rotasyon dönüş hareketiyle 3 metrelik hızlanma alanından attığı bir çalışmadır. Atma materyali belirlenmiş alanın içerisine düşmek zorundadır. Katılımcı atışını işaretlerle belirlenmiş bir çizgi boyunca en uzak mesafeye gerçekleştirmelidir. 11- 12 Yaş aralığındaki çocuklar Disk elden çıktığında 30 metre mesafeden ileri ve 5 metre genişliğinde olan hedef alanın içerisine düştüğünde yarışmacıya 10 metre ödül verilir. Ölçüm atış alanı boyunca yerleştirilen ölçüm metresine dik açıyla ve diskin hızlanma

alanı çizgisine düştüğü en yakın mesafeden yapılır. Her katılımcıya 2 hak verilir. Verilen her iki hak da ölçülüp ve kayıt altına alınır. Başlama komutu verilmeden atışa başlamak kesinlikle yasaktır. Her disk atışı atış çizgisine 90°'lik açı ile ölçülür. İki atıştan en iyi olanı takım puanına eklenir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Kum havuzuna sıırıkla uzun atlama oyunu.

Kısa açıklama: Sırıık kullanılarak bir engelin üzerinden uzak mesafeye atlayış yapmak ve kum havuzuna konmak.



Şekil 26. Kum havuzuna sıırıkla uzun atlama oyunu.

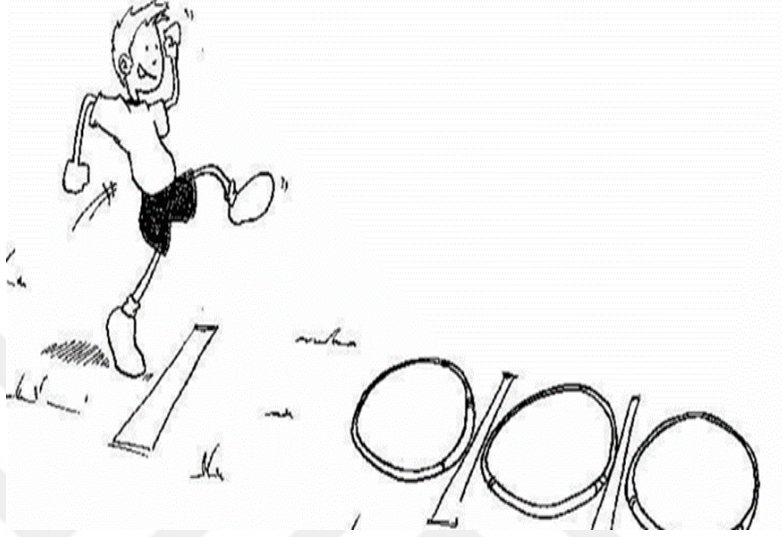
Uygulama metodu;

En fazla 10 metre olan hız alma alanından katılımcı kum havuzunun önüne yerleştirilen çember, lastik ve minder gibi aletlere doğru koşu yapar. Sırıık ile havalanış tek ayak ve sııramayla gerçekleştirilmelidir. Yarışmacı sıırıık ile havalanmak için yerdeki çember, lastik ve minder gibi aletlere sıırığı saplar ve yere kuvvet uygulayıp havalanır. Ardından sıırıığın üzerine ata binermiş gibi bir hareket ile engel üzerinden yüksek atlayış yapabilmek içinde yere bir kuvvet uygular. Yarışmacı atlayışı yaptıktan sonra yerdeki minder materyaline konuş yapmak zorundadır. Yarışmacı her iki ayağıyla da hedef materyale konmak zorundadır. Konma işi bitinceye kadar sıırıık iki elle tutulmalıdır. Yarışmacıların sadece 2 deneme hakkı vardır. Eğer yarışmacı kum havuzundaki birinci materyalin içine düşerse 1 puanla, ikinci materyalin içine düşerse 2 puan ile puanlama yapılır. Yarışmacı atlayıştan sonra materyalin kenarına basar ise 1 puanla ödüllendirilir. Yarışmacı eğer lastik, minder materyalinin içerisine her iki ayakla düşerse ilave 1 puanla ödüllendirilir. Yarışmacıya hedefin dışına bir atlayış yaptığıında bir hak daha

verilir. Yarışmacı eğer engele dokunursa 1 puanla cezalandırılır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü. 2016, s.4-28).

Kısa koşu ile uzun atlama oyunu.

Kısa açıklama: Koşarak uzak mesafeye atlayış yapmak.



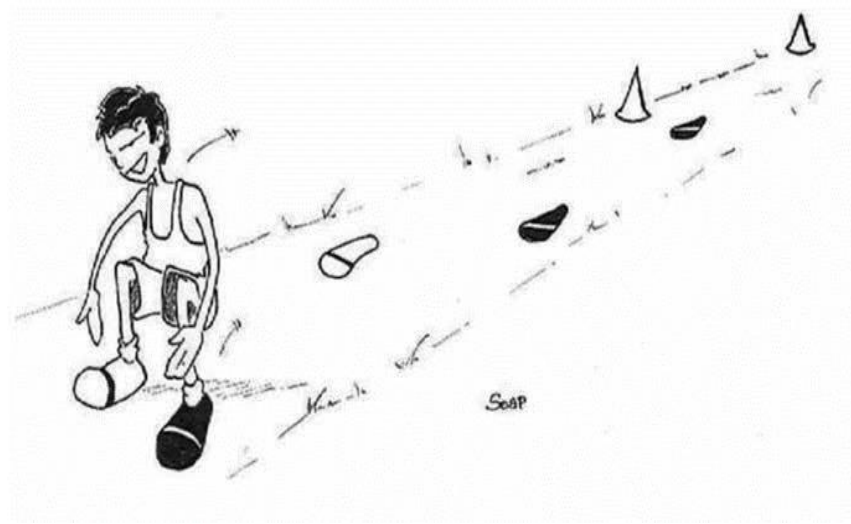
Şekil 27. Kısa koşu ile uzun atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacılar 10 metrelik hızlanma alanından hız alarak faul çizgisine basmamak kaydı ile sıçrayarak kendini ileri doğru taşımaktadır. Yarışmacı atlayışını koni ya da çemberlerle önceden işaretlenmiş olan alana konarak tamamlamalıdır. Yarışmacı 1 numaralı alana konduğunda 1 puan, 2 numaralı alana konduğunda 2 puan verilir vb (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Kısa koşu ile üç adım atlama oyunu.

Kısa açıklama: Çok kısa bir koşunun ardından üç adım atlamak.



Şekil 28. Kısa koşu ile 3 adım atlama oyunu.

Uygulama metodu;

Yarışmacılar 3 deneme hakkına sahiptir. Yarışmacı 5 metre ile sınırlı bir hızlanma koşusundan sonra üç adım atlayışını gerçekleştirir. Yapılan atlayışın ölçümü parkur sahasına yere serilmiş olan metre ile yapılır. Yarışmacının konma hareketli bittikten sonra ilk yere değen topuğu ölçüm yeri olarak belirlenir (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016, s.4-28).

Performans

Sporcu kelimesi ile birlikte karşımıza çıkan ilk terim “performans” kavramıdır. Performans, “iyi” veya “kötü oyun” olarak tanımlanabilir. Oyun üzerine yapılan araştırmalar doğrultusunda, sporcunun oyun öncesi ve esnasında duygu, düşünce, fiziksel duyumları, çevre şartları ve sporcunun tüm bu olaylara yüklediği anlamlar genellikle göz ardı edilmektedir. Fizyolojik performansının yanında sporcunun, bilişsel ve duyuşsal olarak da, performans sergilediğini göz önünde bulundurmak, sportif performansın daha verimli değerlendirilmesini sağlayacaktır (Bozkurt, 2010, s. 28-37).

İngilizce karşılığı “performance” olan bu kelime kendi dil kökenimize yerleşmiş olup, dilimizdeki karşılığı gerçekleştirmek, zafer, başarı, elde edilen olumlu sonuç gibi anlamları taşımaktadır. Herhangi bir durumu belirli sürede olgunlaştırmak, çokça uğraş vermek ve kazanmak gibi eylemleri karşılamaktadır (Akçakaya, 2012, s. 175).

Performans kavramı verim, etkin olma ve zafer ile benzer anlamlar çağrıştırmaktadır. Performans öncesinde belirlenen amacı yakalamak için gösterilen çabayı, bu çabanın amaca ulaşma durumu ise zaferi ifade etmektedir (Tutar, & Altınöz, 2012, s. 200).

Performans bir hedef doğrultusunda yapılan planlara özgü organizasyon sonucunda ortaya çıkan durumu nitel ve nicel olarak tanımlayan kavrama denir. Performans, yapılan plan doğrultusunda izlenilen yolda ortaya çıkacak olumlu ya da olumsuz durumlarda yapılması gereken işi vaktinde hayata geçirdikten sonra elde edilen sonuç olarak tanımlanabilir (Bayram, 2006, s. 50; Kubalı, 1999, s.33).

Performans, sporcunun biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik açıdan sergilediği verimdir. Sportif performansın düzeyi ise söz konusu verimi yarışma esnasında sergileyebilmek oluşturur (Kunter, & Öztürk, 1997, s. 14-40).

Sportif performans ise, sergilenen atletik performans esnasında başarılı olmak için ortaya konulan mücadele unsurlarının tamamı olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda performans, müsabaka esnasında kısa sürede ve sonucu etkileyen değişkenlerle birlikte bütün olarak değerlendirilebilir (Bayraktar, vd., 2004, s. 16-24).

Sportif performansı en iyi duruma getirmek bilimsel anlamı olan bilgiler ışığında özenle planlanan, dikkatli bir şekilde uygulanan çalışmalar sonucu elde edilebilir. Performansın en yüksek seviyesine ulaşabilmek bütün durumların incelenip eğitilmesi sonucu kazanılabilir (Minz, 2003, s. 52).

Spor bilimleri alanında performansı daha iyi duruma getirmeye ait birçok araştırma ve çalışma yapıldığı bilinmektedir. Bu araştırma ve çalışma amacı, olabildiğince daha az hata ve daha çok verim ile verilen sorumlulukları yerine getirerek kişilerin daha iyi, kaliteli ve olumlu sonuçlar elde etmelerini sağlamaktır (Thompson, vd., 2008, s. 279-288).

Sporcular performanslarını en iyi seviyeye çıkarabilmek ve daha hızlı, kuvvetli, donanımlı olabilmek için sürekli bir araştırma içindedirler. Kullandıkları malzemelerdeki gelişimler ve fizyolojik antrenman araştırmaları modern disiplinlerde oluşan performans artırma ihtiyacını büyük oranda karşılayabilecek haldedir. Buna karşın, kişi istenilen düzeyde bir sportif performans gelişimini yalnızca belirli bir düzeye kadar taşıyabilmektedir. Güdülenme, yoğunlaşma ve bilişsel dayanıklılık süreçlerini hiçe sayarak başarıya erişebilmek mümkün olamayacağı için sporun psikolojik yanı göz ardı edilmemelidir (Strack, vd., 2011).

Tüm sporcu ve antrenörlerin en temel amacı, maksimum düzeyde performansa ulaşmaktır. Optimum sportif performansa erişmede bilimsel bilginin kullanımı da bu doğrultuda büyük önem arz etmektedir (Karacabey, 2013, s. 1693-1704).

Tüm branşlarda sporcu performansının geliştirilmesinde bilimsel metotların kullanılmasının önemli bir yeri vardır. Bireylerin dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik esneklik, beceri gibi motor becerilerin artışı branşa özgü yapılan çalışmalar ve antrenmanlarla sağlanabilir (Kızılet, vd., 2010, s. 44--57).

Spor dallarında en uygun performans seviyesine ulaşabilmek için branşa özgü fiziksel uygunluğa sahip olunması gerekmektedir. Bireyin genetik yoluyla edindiği vücut yapısı, fiziksel aktivite düzeyi veya belirli bir branşa ait yatkınlığı üzerine belirleyici olduğu, diğer taraftan düzenli ve programlı yapılan antrenmanlar sonucunda vücudun fiziksel yapısında gelişimler meydana geldiği söylenebilir (Gualdi-Russo, & Zaccagni, 2001, s.256-262).

Performansı Etkileyen Faktörler

Çalışma kapsamında performansı etkileyen faktörler “İç Faktörler” ve “Dış Faktörler” olmak üzere iki başlık altında irdelenmiştir.

İç faktörler.

Genel sağlık durumu.

Sporcunun antrenman anında ya da müsabakadan önce sağlık durumu ile ilgili akut sıkıntılar veya genel sağlık durumundaki kronik sorunlar sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca sakatlıklar karşısında bir risk oluşturduğu da söylenebilir. Örneğin; aşırı ateş, solunum yolları rahatsızlıkları, ishal gibi sorunlar sporcunun istenilen performansı sergileyememesine ve yaralanmalara karşı savunmasız kalmasına sebep olabilir (Samur, 2018).

Psikomotor gelişim.

Kişinin doğum öncesi döneminden başlayarak hayatının sonuna kadar süren ve hareketleriyle ilgili davranışlarındaki değişimlere psikomotor gelişim denir (Yıldız & Çetin, 2018). Gelişimin içeriğinde büyüme, olgunlaşma, hazırbulunuşluk ve öğrenme kavramları vardır. Büyüme gözlenebilen değişikliğe karşılık gelmektedir. Olgunlaşma, kişinin genetik yapısı ile beraber çevre koşulları ile etkilenişimi sonucu biyolojik değişimlere uğraması olarak tanımlanabilir. Kişi yeteneklerini kullanmak, becerilerini geliştirmek için öğrenmeye de ihtiyaç duymaktadır. Öğrenme, kişinin çevre faktörü ile etkilenişimi sonucunda oluşan kalıcı ve sürekli davranış değişikliğine denilmektedir. Hazırbulunuşluk kavramı da bireyin bir işi yapabilecek

duruma gelebilmesi için yeterli donanımına sahip olabilmesi olarak tanımlanır. Antrenman programı oluşturulurken ve uygulanma esnasında kişinin psikomotor gelişim düzeyi de dikkate alınmalıdır. Özellikle bir çocuğa gelişim düzeyi bilinmeden öğretilmeye çalışılacak herhangi bir becerinin öğrenilmesi mümkün olamayacağı gibi yetenekli çocukların da spordan soğumasına veya sakatlıklara yol açabilmektedir (Ulutaş, 2011).

Fiziksel uygunluk.

Yetersiz kondisyon özellikleri ve sezon öncesi yetersiz fiziksel antrenman, önemli bir yaralanma riskini beraberinde getirecektir. Yapılan araştırmalara göre yeterli derecede yapılmayan kondisyon antrenmanları sonrasında sporcularda sakatlık yüzdesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Sporbilim, 2021a).

Aerobik dayanıklılık.

Sporcunun yapmış olduğu spor dalına göre etkin olan enerji sistemi, onun ortaya koyacağı performansı direkt etkileyen bir durumdur. Yapılan araştırmalara göre bir dakikanın üzerindeki fiziksel aktivitelerde sporcu aerobik enerji sistemini kullanmaktadır. Aerobik enerji sisteminin kullanıldığı spor branşlarında, eksik bir aerobik dayanıklılık ile yapılacak antrenman ve müsabakalarda sporcunun ortaya koyacağı performansı düşük olacağı gibi, eksik aerobik dayanıklılık sporcuyu yaralanma riski ile karşı karşıya bırakabilecektir (Bayraktar, & Kurtoğlu, 2009).

Kuvvet.

Sporcular yaptıkları spor branşına göre, o spor branşının ihtiyacı kadar ortaya bir kuvvet sergilerler. Bu kuvvet ihtiyacı kaba/birim kuvvet, ivedi kuvvet ve kuvvette devamlılık biçiminde sergilenebilir. Bu doğrultuda ortaya konulmuş olan kuvvetin yetersizliği, o kuvveti gerçekleştiren kaslarda çeşitli zorlanmalar ve kopmalar gibi yaralanmalara sebep olacağı gibi ortaya konulacak olan performansı da olumsuz yönde etkileyecektir (Karaalp, 2020).

Sürat.

Spor bilimi dünyasında karmaşık konulardan biriside sürat kavramıdır. Sürat için gerekli olan beden yapısı bugüne kadar tam olarak tarif edilmemiştir. Sürat bazı spor dalları için vazgeçilmez bir özelliktir. Sporcuda eğer yapmış olduğu spor branşına özgü sürat yeteneği yok ise bu durum sporcunun performansının kötü olmasına ve bunun ile birlikte sakatlıklara da ortam hazırlayacağı söylenebilmektedir (Sporbilim, 2021a).

Sportif beceri.

Değişik kas grupları ile beceri arasında iyi bir koordinasyon sağlandığı sürece ortaya çıkabilecek hareketin mükemmel olması beklenir. Bu durumdaki en önemli faktör hareketi yapacak kas grupları ile arasındaki koordinasyonu sağlamaktır. Bundan dolayı kas sistemi kullanılarak yapılan hareketler becerinin birer ürünü olacaktır. Sporcunun bir hareketi doğru yapması onu oluşabilecek herhangi bir sıkıntıdan uzak tutacaktır. Bu doğrultuda sporcudaki beceri eksikliği sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler ve yaralanma riskini de ortaya çıkarmaktadır (Sporbilim, 2021a).

Koordinasyon.

Koordinasyon merkezi sinir sistemi kullanılarak kas sistemi vasıtasıyla hayata geçirilen düzenli hareketlere denmektedir. Dolayısıyla bir sportif aktivite sırasında ortaya koyulan hareketin uyumlu olması sportif performansı da etkileyecektir. Bundan dolayı koordinasyon eksikliği olan sporcuların performansında düşüş aynı zamanda da hareketin amacına çıkıldığı için çeşitli yaralanma ve sakatlıklar gözlenebilmektedir (Bompa, 2011).

Fiziksel yapı.

Bireyin sahip olduğu vücut yapısı ona yapacağı spor branşında kişiyi bazen avantajlı duruma getirirken bazen de dezavantajlı bir duruma sokabilmektedir. Bu doğrultuda fiziksel yapıyı irdeleyecek olursak;

Boy.

Sporcular için boy bazen avantajlı bir durum iken bazen de bu durum tam tersi şeklinde söylenebilir. Kısa boylu sporcuların avantajlı olacağı spor branşları halter, ata binme iken uzun boylu sporcuların basketbol, voleybol ve uzun atlama branşlarıdır. Sporcu yapmış olduğu spor branşına ait boya ve fiziğe sahip değilse bu durum sporcu için bir risk faktörüdür (Strudwick, Reilly, & Doran, 2002; Leone, Lariviere, & Comtois, 2002).

Ağırlık.

Her sporcunun yapmış olduğu spor branşına göre belirli bir fiziksel yapıya sahip olması gerekir. Bu fiziksel özelliklerden biri de vücut ağırlığıdır. Bazı spor branşlarında vücut ağırlığı sporcuya avantaj sağlarken bazı spor branşlarında ise dezavantaj yaratmaktadır. Örneğin sıçrama becerisi gerektiren spor branşında vücut ağırlığı sporcuya dezavantajlı bir duruma

sokmaktadır. Performans gerektiren branşlarda alt ekstremiteler bölümüne aşırı yük binmesi sonucunda riskli yaralanmalar gözlenebilmektedir. Sporcu seçimi yapılırken sporcunun o spor branşına ait fiziksel uygunluğu tespit edilip ve genetik özellikleri iyi araştırılıp oluşabilecek sıkıntılar bu vesile ile ortadan kaldırılıp yapılan yetenek seçimine yararlı olmak gereklidir (Watts, vd., 2003).

Vücut yağ yüzdesi.

Her sporcunun yapmış olduğu spor branşına göre belirli bir fiziksel yapıya sahip olması gerekir. Bu fiziksel özelliklerden biri de vücut yağ yüzdesidir. Bazı spor branşlarında vücut yağ yüzdesi sporcuya avantaj sağlarken bazı spor branşlarında ise dezavantaj yaratmaktadır. Takım oyunlarında vücut yağ oranı o spor dalı için gerektiğinden fazla olduğu durumda, sporcunun fazladan bir ağırlık ile antrenman veya müsabakaya katılıyormuş gibi bir durum yaratmakta ve daha fazla enerji harcanmasına neden olmaktadır. Ayrıca, vücut yağ oranının fazlalığından kaynaklanan durum sporcuların bazı ortamlarda yaralanma riskini artırmaktadır. Sıçrama branşında diz ve ayak bileklerine binen yük, vücut yağ oranının fazla olmasından dolayı artar. Eğer yeterli kas gücü ve bağların güçlülüğü yok ise çeşitli yaralanmaları da beraberinde getirir. Ama örneğin maraton ve yüzme branşında vücuttaki yağ oranı vücudun ısınısını korumada bir avantajı beraberinde getirecektir (Rickenlund, vd., 2003).

Yaş.

Yaş sporcularda yapmış olduğu spor branşına göre bazı durumlarda olumlu bazı durumlarda ise olumsuz durum içerisine sokmaktadır. Gelişme ve büyüme çağındaki bireyin kemiklerinin uzama kısımları (epifiz bölgeleri) henüz kemikleşmediğinden dolayı bireyin uzaması devam etmektedir. Örneğin; bu yaşlarda yapılan halter ya da bilinçsiz ağırlık antrenmanları büyüme noktalarına olumsuz etki yapacağından dolayı uzamanın oluşmasını doldurur niteliktedir. Bu olumsuz durum büyüme bölgelerine direkt gelecek olan darbe sporları (Judo, karate, futbol) içinde geçerli bir durumdur. Bu durum büyüme çağındaki sporcular için birer risk faktörüdür. Jimnastik, ritmik jimnastik gibi esneklik gerektiren spor dallarında ise yaşın küçüklüğü bir avantaj yaratmaktadır. Vücutta gelişme başlamadığı dönemlerde vücudun esnekliği, kasların ve omurganın elastikiyeti çok yüksektir. Bu özellikler de jimnastik, ritmik jimnastik gibi sporlarda bir avantaj yaratmaktadır (Tomkinson, Olds, & Gulbin, 2003).

Cinsiyet.

Fizyolojik açıdan egzersize uyum sağlama ve performansta ulaşılan düzeye bakacak olursak kadın ve erkek arasında fark olduğu bilinmektedir. Vücut yağ oranı kadınlarda, erkeklerden daha fazladır. Oksijen kullanma kapasitesi erkeklerde kadınlardan daha fazladır. Kadınlarda eklem ve bağ yapıları erkeklere nazaran daha incedir. Bu incelik esneklik özelliğinin kadınlarda, erkeklerden daha fazla olmasına sebep olmaktadır. Erkekler kadınlardan daha fazla terleyerek daha fazla su kaybı yaşamaktadırlar. Yapılan araştırmalara göre kadınlar erkek bireylere göre kendi fizyolojik sınırlarını son noktaya gelinceye kadar kullanmazlar. Bundan dolayı kadınların sakatlanma olasılığı erkek bireylere göre daha az olacaktır. Dolayısıyla cinsiyet faktörü sakatlanma riski açısından kadınlar lehine görülmektedir (Korhonen, Mero, & Suominen, 2003).

Önceki sakatlanmalar.

Önceden geçirilmiş bir sakatlanma durumu sporcular için yeni bir sakatlık riski taşımaktadır. Yaralanmış bölge her ne kadar iyi duruma gelmiş olsa da yeniden yaralanma riskini beraberinde getirebilir. Daha önceleri yaralanmış veya operasyon geçirilmiş bir bölgedeki kasların zayıflaması da yaralanma riskini arttıran bir faktördür (Katelaris, Carrozzi, & Burke, 2003).

Alt ekstremitenin (Kalça/bacak/diz/ayak) zayıflığı.

Daha önceleri yapılan araştırmalara göre en çok sportif yaralanmanın gözlendiği bölge alt ekstremitelerde görüldüğü tespit edilmiştir. Bacağın kalça eklemindeki yinelenen aşırı zorlanmalar sonucunda ortaya bazı sorunlar çıkabilmektedir. Bu sorunlar kaslarda, gerek tendonlarda, gerekse kemikte yapısal bozukluklara neden olabilmektedir. Engebeli arazide koşmak ayağı zorladığı gibi yokuş yukarı yapılan koşullarda ise aşıl tendonuna aşırı yük bineceğinden dolayı yaralanmalar gözlenebilmektedir. Alt ekstremiteye yapılan aşırı yüklenme sonucunda sakatlıklar meydana gelebilmektedir. Buna benzer sorunlar yüzünden sporcunun alt ekstremitesinin yeteri oranda güçlü olması gerekmektedir. Bunun aksi yaralanmalara yol açıcı bir ortamı beraberinde getirecektir (Sporbilim, 2021a).

Alt ekstremitenin eşitsizliği.

Alt ekstremitede İki bacak uzunluğu arasında eşitsizlik olması durumunda önemli bir biyomekanik bozukluk meydana gelecektir. Bu eşitsizlik tüm alt ekstremitede bir risk teşkil etmektedir. Kalça rotatör ve addüktör kaslarının fonksiyon görmesi güçleşir. Bu da

beraberinde performans düşüklüğünü ve yaralanma riskini arttırdığı söylenebilmektedir (Sporbilim, 2021a).

Aşırı kullanma (Overuse).

Spor sakatlıklarına ortam hazırlayan bir diğer faktör de aşırı kullanımdır. Aşırı kullanmaya bağlı sakatlıklar, giderek artış gösteren bir yaralanmaya zemin hazırladığı bilinmektedir. Başlangıçta belli belirsiz bir ağrı şeklinde meydana gelen bu durum, ardından artan ağrı ve fonksiyon kaybı şeklinde kişiyi zor durumda bırakabilmektedir. Aşırı kullanım (overuse) sakatlıkları kaslarda, aşil tendonunda, kemiklerde bir takım olumsuz durumlara yol açarken sergilenecek performansı da olumsuz yönde etkileyecektir (Krivickas, 1997).

Dış faktörler.

Antrenman ile ilgili faktörler.

Antrenman dört farklı şekilde yaralanma riski oluşturur. Bunlardan birincisi yeterli ısınma yapılmaması, ikincisi yanlış antrenman yapılması, üçüncüsü sporcunun sürantrene hale geldiği zamanlarda ona yüklenilmesidir. Dördüncü ve kendi başına büyük bir tehlike arz eden konu ise bilinçsiz ve programsız bir şekilde çalışılan ağırlık antrenmanlarıdır. Bu doğrultuda ilgili faktörleri irdeleyecek olursak;

Isınma (Warm-up).

Sporcunun yapacağı antrenman veya müsabaka öncesi gerekli olan ısınma hareketlerini yapması gerekmektedir. Yetersiz ve sağlıksız yapılan ısınma hem büyük bir yaralanma riskini hem de beklenilmeyen bir performans sergilemesini ortaya koymaktadır. Spor sahalarında üç farklı şekilde ısınma yapan sporcu grubu ile karşılaşırız. Bunlardan ilki kendi kendine ve sadece kişiye özgü hareketlerle ısınma yapan sporcu grubu, ikincisi gruplar halinde ortak bir ısınma programını uygulayan sporcular grubu ve son olarak üçüncüsü ise bir antrenör eşliğinde ısınma yapan sporcular grubudur. Sporcular eğitim durumları, spor yaşları, profesyonellik anlayışları ve performans düzeylerine göre ısınma olgusuna üç değişik gözle bakmaktadır. Kimileri için ısınma periyodu, antrenman sürecinde kaçılacak bir periyot iken kimi sporcu için ısınma, antrenmanın veya yarışmanın en önemli ve en gerekli bölümüdür. Bazı sporcu için ise ısınma, antrenman veya yarışma öncesi egzersizlerin bir parçası olarak yapılması gereken bir aktivitedir. Bu konuda literatüre bakıldığında, yapılan araştırmaların hepsinde ısınmanın sportif performansı olumlu bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Yeterli ısınma ile hem aerobik (oksijenli) enerji oluşumu hem de anaerobik (oksijensiz) enerji oluşumu olumlu yönde etkilenir.

Nöro-musküler (sinir-kas) işlevi açısından bakıldığında yeterli ısınma ile kas kuvvetinin arttığı görülmüştür. Isınan kas daha fazla gerilebilir ve bunun ötesinde daha hızlı kasılabilir. Isınmanın sonucunda kasın elastikiyeti artar, daha büyük eklem amplitüdlerine de (hareket açısı) imkan sağlar. Eklemlerin hareketi ısınma ile kolaylaşır. Ayrıca ısınma ile amaca yöneliklik ve hareketlerin koordinasyonu daha iyi hale gelir. Genel anlamı ile ısınma endürans (dayanıklılık), sürat, kuvvet, sıçrama, esneme yeteneği gibi özellikleri artırır. Aynı zamanda, ısınmanın sağlık açısından en önemli etkenlerinden biri de ısınma ile kas, ligament ve tendon yaralanmaları gibi sportif yaralanma risklerinin en aza indirilmesidir. Bu sebeple kas esasında ısınmayı değerlendirdiğimizde genel olarak iki ana etki görebiliriz. Bunlardan birincisi olayın profilaktik (yaralanma önleyici) etkisi diğeri ise olayın performansı (işgücünü) artırıcı etkisidir. Sporcu yeterli ısınma egzersizleri yapmadığı zaman sakatlıklar oluşabilir ve bu durum sporcuya ısınmanın önemli olduğunu gösterir. Ayrıca herhangi bir antrenman sonrası soğuma (warm-down) hareketlerini de yapmak sporcunun bir sonraki fiziksel aktivitelere hazırlıklı olması içinde çok önemlidir (McMilian, vd., 2006; Szymanski, vd., 2011; Paradisis, vd., 2014).

Yanlış antrenman.

Sporcuya yaptırılan yanlış antrenman kişinin sakatlanma riskini artırır. Vücudun aşırı zorlanması laktik asit ile birlikte yorgunluğun meydana gelmesine ve kaslarda çeşitli sakatlanmalar oluşmasına sebep olur. Aşırı yüklenilmiş bir sporcuda laktik asit düzeyi artar ve sınırlarını aşar ise sporcunun hem koordinasyonu hem de hedefleme yeteneği bozulur. Bununla birlikte dikkat dağınıklığı da görülür. Bu da yapacak olduğu hareketlerde dengesizliğe yol açıp performansını olumsuz yönde etkilediği gibi yaralanma riskine de yol açar. Özetle sporcunun yapacağı her bir yanlış hareket onu mental ve fiziksel olarak olumsuz yönde etkilerken, performansının da düşmesine sebep olur (Sporbilim, 2021b).

Sürantrenman (Overtraining).

Sporcular için sıkıntılı süreçlerden bir tanesinde sürantrene olmaktır. Sürantrenman genellikle antrenman sonlarına doğru oluşan kronik yorgunluğu ifade eder. Burada kassal faktörler olduğu gibi sinirsel ve psişik faktörler de etkindir. Sürantrene durumundaki sporcuda görülen belirtiler sporcunun huzursuz hale gelmesi, çabuk yorulması, baş ve sırt ağrılarından şikâyet etmesi, çok terlemesi, nefes darlığı görülmesi, düzensiz uyku durumunun ortaya çıkması, yarışma arzusu azalması, iştahında görünen azalma, kilo kaybı ve sabahları taşikardi görünmesi şeklindedir. Sürantrene durumu görüldüğünde, antrenör mutlaka spor hekimi ile işbirliği yapmalıdır. Antrenmanların dozu iyi ayarlanmalı, ilk olarak yoğunluk düşürülmelidir.

Uyku düzenine ve beslenmeye dikkat edilmelidir. Antrenman sezonu sporcu için dikkat çekici hale getirilmelidir. Ara sıra sporcuya program dışı izinler verilmeli ya da farklı aktiviteler yaptırılmalıdır. Burada en önemli şey antrenman sayısını azaltmak, belirli antrenmanları iptal etmektir. Bununla beraber farklı ortamlarda yürüyüş ve değişik aktiviteler yapılmalıdır. Burada amaç sporcuyu böyle bir ortama teşvik etmektir (Bayraktar, & Kurtoğlu, 2009).

Çevre ile ilgili faktörler.

Antrenman veya müsabakanın yapıldığı ortamın değişiklik göstermesi durumunda ortaya çıkabilecek her durum sporcunun performansını etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Yükseklik.

Yapılan çalışmalardan elde edilen bilgilere göre deniz seviyesinden yüksek kesimlere çıkıldığında hava basıncı azalır ve bununla birlikte havanın içindeki oksijen miktarı da düşmektedir. Organizma bu duruma kalp atım sayısı ve nefes alma sayısını arttırarak adapte olmaktadır. Ortalama yirmidir gün süren oksijen azlığı sonucu ortaya çıkan hipoksi, vücuttaki bazı mekanizmaları harekete geçirerek kandaki hemoglobin miktarının artmasına yol açar. Bu durumun sonucunda kalp atım sayısı ve nefes alma sayısı eski haline geri döner. Bu durum sporcunun deniz seviyesine geri indiğinde ona avantaj sağlayacaktır. Bu bilgilerden yola çıkarak aerobik gücün etkili olduğu spor dalları için yükseklik faktörü eğer yeri derecede adaptasyon sağlanmadığı sürece performansı düşürecek ve sporcu vücuduna aşırı yükleneceğinden sakatlıklar meydana gelebilecektir (Dehnert, 2002).

Sıcak (Isı çarpması).

Vücudun iklime uyum sağlamadığı durumlarda sporcular ortama adapte olma konusunda bir hayli zorluk çekmektedirler. Bu durum sporcuları ısı yaralanması sakatlığı ile karşı karşıya bırakmaktadır. Hem antrenman ve müsabaka esnasında vücut ısısında artış görülmesi hem de sporcunun adapte olduğu ortamdaki daha fazla sıcak ortamda olması sporcuda bazı sorunlara sebep olacaktır. Vücudun ısı düzenleme mekanizmasının iç (aşırı egzersiz) ve dış (aşırı sıcak) faktörlere bağlı olarak gereksinime yanıt vermeyecek hale gelmesi sırasında ısı krampları, ısı yorgunluğu, ısı bitkinliği ve ısı çarpması gibi sorunlar ile sporcuyu karşı karşıya bırakabilmektedir. Bu sıkıntılar sonucunda sporcuda düşük bir performans beraberinde ciddi sağlık sorunları görülmektedir (Bayraktar, & Kurtoğlu, 2009).

Soğuk.

Soğuk bir ortam yapılan sportif müsabakalarda sporcuda performans düşüklüğüne ve sakatlanmalara yol açan bir etmendir. Sporcularda soğuk ile beraber bazı hastalıklar gözlemlenebilmektedir. Ayrıca soğuk ortamda yapılacak antrenman veya müsabaka öncesi ısınmamak beraberinde sakatlıklar meydana getirecektir. Böyle bir ortamda yapılan çalışmalar vücut ısını düşüreceğinden, vücudun oksijen kullanımında da bir düşüşe neden olacaktır. Bu durum da performansı azaltacaktır. Bu tür ortamlarda yapılan müsabakalarda havaya uygun kıyafetler seçilmeli mümkün olduğunca vücudu sıcak tutmak gerekir (Bayraktar, & Kurtoğlu, 2009).

Bu doğrultuda başarılı olmak için, branşa özgü performansı etkileyecek değerlerin belirlenmesi veya yetenek seçimi yapılabilmesi adına belirlenen ölçümlerin uygulanması gerekmektedir. Bu ölçümlerin alınması noktasında karşımıza antropometri kavramı çıkmaktadır.

Antropometri

İnsanların fiziksel özelliklerine yönelik çalışmalar 16. yy'dan sonra ilgi alanı olmaya başlamıştır. İlk başta çocukların büyüme ve gelişim evreleri üzerine yapılan çalışmaların ardından 19. yüzyılda sağlık gibi başka alanlarda da Antropometrik usullere başvurulmuştur (Akın, Özkoçak, & Gültekin, 2017, s. 705).

Antropometri'nin tanımı eski Yunan dilinde 'antrophos' yani insan ölçme kelimelerinden ortaya çıkmış bir deyimdir. İnsan bedeninin fiziki özelliklerini bir takım ölçme yöntemleri ile siste matize bir şekilde ölçme tekniklerine Antropometrik ölçüm denir (Pazarözyurt, & İnce, 2009, s. 10).

Antropometri beden duruşunun ve bazı özelliklerin belirlenebilmesi amacıyla kullanılan, bir takım metrik ölçüm metotlarına dayanan ve oldukça ekonomik olarak nitelendirilebilecek yöntemlerin tamamı olarak adlandırılır (Akın, Özkoçak, & Gültekin, 2017, s. 708).

Fiziksel antropoloji ya da biyolojik antropoloji, insanların biyo-morfolojik değişikliğiyle ilgilenen geniş bir alana sahiptir. Fiziki antropoloji, insanların fiziki gelişimini incelerken, toplumlar arasındaki farklılığını ortaya koymaktadır. Toplumlar arasındaki değişikliği araştırırken, bu değişikliğin kalıtsal ya da çevresel nedenleri ile de ilgilenmektedir (Kale, 2006, s. 24).

Çağımızda beden tipi ve boyutları başlıklarına baktığımızda antropometri tek bir yol olarak kabul edilmektedir. Geçmişe baktığımızda beden oranları ile sadece sanatçı kişiliği olanlar ilgilenmekteyken artık bu konu Beden eğitimi ve sporun da kendi alanında daha verimli sonuçlar almak için ilgi alanı olmuştur. Beden eğitimi ve spor alanında kas oranı ve beden duruşu bunları takip eden ve üzerlerinde önemle durulan vücut yapısının konusu haline gelmiştir. Beden eğitimi ve sporda kullanılan antropometri tekniği somatometrik ölçüler içermektedir. Antropometrik ölçüm yöntemleri için vücutta özel olarak belirlenmiş noktaları seçmek, özel duruş pozisyonları almak ve belirli ölçüm teknikleri kullanılarak yapılan ölçüm yöntemleridir (Kale, 2006, s. 25).

Antropometrik değerler spor branşlarında da önemli bir yer arz etmektedir. Tüm spor disiplinlerinde kişilerin spora ilk başlama yaşlarından itibaren, gelişimi ve uygulayabilme yeteneğine uygun çalışmalar ile planlı bir şekilde bilgilendirilip eğitime alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda bir takım antropometrik verilerin izinde, , kişinin en uygun tercihi yapması sağlanabilmektedir (Özkoçak, vd., 2019, s. 2).

Antropometrik ölçümler iki farklı şekillerde elde edilmektedir. Birincisi birey anatomik duruşta ya da sabit şekilde iken uygulanan uzunluk, boy, çevre ve deri kalınlığı gibi statik halde alınması gereken ölçümlerdir. Anatomik duruş, dik bir vaziyette ayakta duran, topuk ve ayak başparmağı birleşik, avuç içleri öne, yüzü ise karşıya bakmakta olan bir insanın duruşunu ifade etmektedir. Bir diğer yöntem ise dinamik ölçümlerdir. Bireylerin eğilme, uzanma, sıçrama ve dönme gibi hareketleri yapabilme kapasitelerinin ölçümü şeklindedir. Ölçümlerin elde edilmesinde, skinfold, kaliper, çap pergeli, şerit metre ve gonyometre gibi aletler ve dijital bir takım yöntemler kullanılmaktadır (Durgun, 2010, s. 155).

Antropometrik özelliklerden bazıları olan beden yapısı, vücut kompozisyonu, ağırlık ve boy ve motor işlevlerin performansa etkisinin çok önemli bir yeri olduğu kabul edilmektedirler. Beden yapısının en belirgin göstergesi olan ağırlık, boy, yaş ve cinsiyet gibi bazı değişkenler birbiri ile kombine edilerek, bu ilkeler geliştirilmiştir. Bu değerler, birçok bedensel aktivitede yer alan çocuk ve gençlerin hangi gruba uygun olduğu belirlenebilmektedir. Antropometrik ölçüler ve özelliklerin motorik performansla alakadar olduğu ve performans düzeylerindeki çalışmalara karşı etkinliği fark edilmiştir (Kale, 2006, s. 25). Bu doğrultuda araştırma kapsamında incelenen antropometrik ölçümleri inceleyecek olursak;

Kalça Çevresi: Ölçüm yapılacak kişi mezuranın kolayca uygulanabileceği bir giysiyle ayakta kollar yana doğru sarkıtılmış, bacaklar birleşik durumda olmalıdır. Ölçümü alan kişi

deneğin yanında durarak kalçanın en geniş bölgesine dokunun sıkıştırılmamasına dikkat etmek kaydı ile mezurayı yere paralel olarak sarıp alınan ölçüm yöntemidir (Sağlamdemirel, 2021. s. 44).

Uyluk Uzunluğu: Ölçüm yapılacak kişi bacakları yatak kenarı, sandalye gibi yere değmeyecek yüksek bir yerden ayakları sarkıtılacak şekilde oturtturulur. Patellanın proksimal kenarı ile inguinal ligamentin orta noktası arasındaki mesafe mezura yardımı ile ölçülür (Uygur, vd., 2013, s. 226).

Calf Çevresi: Ölçüm yapılacak kişi ayakları yere sabit olacak şekilde bacakları dizden 90 derece bükük otururken görünen maksimum calf kalınlığında mezuranın bacağıın uzun eksenine dik olarak sarıldıktan sonra alınan ölçümdür (Akça, & Müniroğlu, 2006, s. 46).

Tüm Bacak Uzunluğu: Ölçüm yapılacak kişi ayakta dik vaziyette dururken, tibianın medial kondili ile yer arasındaki mesafe mezura yardımı ile ölçülür (Uygur, vd., 2013, s. 226).

Tüm Kol Uzunluğu: Ölçüm yapılacak kişi ayakta kollarını iki yana açmış ve düz vaziyette avuç içleri arkaya bakacak şekilde dururken, mezuranın uçlarından birisi omuzda, akromionun üst kısmında, diğer ucu da radius'un styloid çıkıntısının distal kısmına gelecek şekilde yerleştirilir. Arasındaki mesafe mezura yardımı ile ölçülür (Kale, 2006, s. 31).

Biceps Çevresi: Ölçüm yapılacak kişi ayakta dik vaziyette dururken kol kasılmadan dirsek 90 derecede humerus yere paralel durumda iken biceps kasının en geniş bölgesinden çevre mesafesi mezura yardımı ile ölçülür (Ant, Bozkuş, & Turgut, 2020, s. 580).

Esneklik: Ölçüm yapılacak kişi yere oturur vaziyette, ayak tabanını test sehmasına düz bir şekilde dayamasının ardından kişi vücudunu ileri doğru dizleri bükmeden uzatarak, uzana bildiği son noktaya kadar ellerini uzatılır ve bu şekilde en uzak noktada durmaya çalışılır (Sağlamdemirel, 2021. s. 41).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, IAAF Çocuk Atletizmi Programı Uygulanan 11-14 Yaş Arası Çocukların Bazı Antropometrik Özelliklerinin Atletizm Performansına Etkisi üzerine yapılan çalışmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada deneysel yöntemlerden olan ön test/ son test kontrol gruplu model kullanılacaktır. Gerçek deneme modellerinden ön test-son test kontrol gruplu modelde yansız atama ile oluşturulmuş, biri deney grubu diğeri kontrol grubu olarak, iki grup bulunur ve her iki grupta da deney öncesi ve sonrası ölçmeler yapılır (Karasar, 2006, s. 97).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya Ordu ili Gürgentepe ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğü “Şirinköy Şehit Mevlüt Göl Ortaokulu” ve “Cumhuriyet Ortaokulu” öğrencileri arasından rastgele seçilen 24 öğrenci dâhil edilmiştir. Öğrenciler önceden bilgilendirilip gönüllü olanlar teste tabi tutulmuştur. Bu çalışma deney ve kontrol gurubundan oluşmaktadır.

Araştırmaya Ordu ili Gürgentepe ilçesindeki iki farklı devlet okulunun ortaokul düzeyinde öğrenim gören 12’ si kız, 12’ si erkek olmak üzere toplam 24 öğrenci gönüllü katılım göstermiştir. Araştırma grubu belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017, s. 66). Araştırma grubunun cinsiyet ve yaş değişkeni frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de sunulmuştur. Deney ve kontrol grupları belirlenirken araştırma grubuna dahil edilmesi planlanan öğrencilere 1’ den 24’ ye kadar rastgele rakam verilmiştir. Ardından tek sayılar deney grubuna çift sayılar ise kontrol grubuna dahil edilerek gruplar ön test işlemine tabi tutulmuştur.

Tablo 1. *Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Frekans ve Yüzde Değerleri*

Cinsiyet & Yaş	Frekans	Yüzde (%)
Kız	12	50

Erkek	12	50
Toplam	24	100
11 Yaş	4	16,7
12 Yaş	6	25
13 Yaş	6	25
14 Yaş	8	33,3
Toplam	24	100

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunda yer alan toplam 24 öğrencinin 12 ‘si (%50) kız, 12’si (%50) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 4’ü (%16,7) 11 yaşında, 6’sı (%25) 12 yaşında, 6’sı (%25) 13 yaşında ve 8’i (%33,3) 14 yaşındadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından çalışmanın yapılabilmesi için Bayburt Üniversitesi etik kurulundan yazılı izin alınmıştır. İznin verilmesinin ardından araştırmacı tarafından belirlenen okullara gidilerek araştırmaya dahil edilmesi planlanan sınıftaki öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi anlatılarak araştırma grubuna dahil edilmesi planlanan öğrencilere 1’ den 24’ye kadar rastgele rakam verilmiştir. Ardından tek sayılar deney grubuna çift sayılar ise kontrol grubuna dahil edilerek gruplar ön test işlemine tabi tutulmuştur. Gruplarının belirlenmesinin ardından hedef kitleye ölçme araçları ön test olarak uygulanmıştır. Grupların belirlenmesinin ardından deney grubuna 12 hafta boyunca IAAF Çocuk Atletizmi Programı kapsamında yer alan oyunlar oynatılmıştır. Araştırma süreci boyunca uygulama herhangi bir olay veya resmi tatilden dolayı aksamaya uğramamıştır. Araştırma 12 hafta boyunca haftada 5 gün olacak şekilde 26 farklı oyun oynatılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda uygulanan programa Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. IAAF Çocuk Atletizmi Oyunları Programı

HAFTA GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu - Formula 1 Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüştü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu - Dönüştü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu
2	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırıkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırıkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu
3	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüştü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu

	- Formula 1 Oyunu		- Dönüşlü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	Koşusu Oyunu	
4	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu
5	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu - Formula 1 Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu
6	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu
7	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu - Formula 1 Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu
8	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu
9	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu - Formula 1 Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu
10	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu
11	- Sprint-Engel Bayrak Koşusu Oyunu - 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu - Formula 1 Oyunu	- Merdiven Koşusu Oyunu - Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu	- Sprint-Engel-Slalom-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Engel-Bayrak Oyunu - Dönüşlü Formula-Sprint- Bayrak Oyunu	- Engel Yarışı Oyunu - 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu	- Cirit Atma Oyunu - Diz Üstü Atış Oyunu - Bariyer Üzerinden Hedefe Atış Oyunu
12	- Rotasyon Atışı Oyunu - Baş Üstünden Geri Atış Oyunu - Cirit Atma Oyunu	- Disk Atma Oyunu - Öne Doğru Skuat Sıçrama Oyunu	- Çapraz Sıçrama Oyunu - İp Atlama Oyunu - Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu	- Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu	- Kum Havuzuna Sırkla Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Uzun Atlama Oyunu - Kısa Koşu İle Üç Adım Atlama Oyunu

Araştırma süreci boyunca öğrenciden kaynaklı herhangi bir aksama kayıt edilmemiştir. Öğrencilere IAAF Çocuk Atletizmi Programı oyunların onların gelişimindeki öneminden bahsedilerek her ders başlangıcında IAAF Çocuk Atletizmi Programı oyunların yararlarından bahsedilmiştir. Esas evreye geçmeden önce tüm grupla beraber ısınma yapılmıştır. Isınma egzersizleri araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır. Isınmanın ardından öğrenciler “U” düzenine alınarak araştırmacı tarafından o günkü oyunların sırasıyla anlatımı yapılmıştır. Uygulamanın sona ermesinin akabinde öğrencilere ölçme aracı ile son test uygulanmış ve araştırma sonlandırılmıştır.

Katılımcıların boyları mezura ile vücut ağırlığı dikomsan marka hassas kantar ile ölçülmüştür. Yaş bilgileri kimlik belgelerine bakılarak elde edilmiştir. Gülle atma ve uzun atlama dereceleri metre ile ölçülmüştür. 60 metre kısa mesafe koşu ve 1000 metre koşu dereceleri kronometre ile ölçülmüştür. Kalça, uyluk, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu ve biceps çevresi ölçümleri mezura ile alınmıştır. Katılımcıların esneklik değerleri ise otur eriş sehpa ile elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 24.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Betimleyici istatistikler (frekans,yüzde (%),standart sapma (SS),ortalama ($\bar{x}$)) ile deney ve kontrol gruplarına ait genel özellikler belirlenmiştir. Deney grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin ölçülecek verilerinin ortalama değerleri ve standart sapmaları belirlenmiştir. Grup içi ve gruplar arası analizler öncesi ölçülen bütün verilerin normallik dağılımı için Shapiro – Wilk normallik testi yapılmıştır ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Deney grubu ve kontrol gruplarının ön test ve son test değerleri arasındaki farklar, dağılım normallik göstermediğinden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanarak belirlenmiştir. Deney grubu ve kontrol gruplarının ölçümlerinde gruplararası karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Çalışmada istatistiksel önem düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 3. *Gruplara Ait Boy, Kilo ve Vücut Kitle İndeksi Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapmaları*

Değişken	N	$\bar{x} \pm SS$
Boy (m)	24	1.57 $\pm$ 0.092
Kilo(kg)	24	45.96 $\pm$ 9.048
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	24	18.50 $\pm$ 2.454

Tablo 3’de, gruplara ait boy, kilo ve vücut kitle indeksi parametrelerinin ortalama ve standart sapmaları sunulmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların boy ortalaması 1.57 $\pm$ 0.092 m, kilo ortalaması 45.96 $\pm$ 9.048 kg ve vücut kitle indeksi ortalaması 18.50 $\pm$ 2.454 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. *Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	N	Ön Test ($\bar{x} \pm SS$)	Son Test($\bar{x} \pm SS$)
Gülle atma	12	5.61 $\pm$ 1.921	6.74 $\pm$ 1.924
Uzun Atlama	12	2.73 $\pm$ 0.540	3.78 $\pm$ 0.712
60 m kısa mesafe koşu	12	9.41 $\pm$ 0.723	8.83 $\pm$ 0.757
1000 m koşu	12	3.48 $\pm$ 0.457	3.25 $\pm$ 0.482
Kalça	12	83.42 $\pm$ 7.833	81.08 $\pm$ 7.597
Uyluk	12	38.42 $\pm$ 2.937	38.42 $\pm$ 2.937
Calf çevresi	12	30.42 $\pm$ 3.058	31.58 $\pm$ 3.088
Tüm bacak uzunluğu	12	88.08 $\pm$ 6.444	89.50 $\pm$ 6.374
Tüm kol uzunluğu	12	66.92 $\pm$ 5.212	66.92 $\pm$ 5.212
Biceps çevresi	12	24 $\pm$ 3.490	26.08 $\pm$ 3.604
Esneklik	12	30.75 $\pm$ 6.297	37,17 $\pm$ 5.457

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Bu doğrultuda gülle atma ön test ortalaması 5.61 $\pm$ 1.921 m. iken son test ortalaması 6.74 $\pm$ 1.924 m.’dir. Uzun atlama ön test ortalaması 2.73 $\pm$ 0.540 m. iken son test ortalaması 3.78 $\pm$ 0.712 m.’dir. 60 m kısa mesafe koşu ön test ortalaması 9.41 $\pm$ 0.723 sn. iken son test ortalaması 8.83 $\pm$ 0.757 sn.’dir. 1000 m koşu ön test ortalaması 3.48 $\pm$ 0.457 dk. iken son test ortalaması 3.25 $\pm$ 0.482 dk.’dır. Kalça ön test ortalaması 83.42 $\pm$ 7.833 cm iken son test ortalaması 81.08 $\pm$ 7.597 cm’dir. Uyluk ön test

ortalaması 38.42 ± 2.937 cm iken son test ortalaması 38.42 ± 2.937 cm'dir. Calf çevresi ön test ortalaması 30.42 ± 3.058 cm iken son test ortalaması 31.58 ± 3.088 cm'dir. Tüm bacak uzunluğu ön test ortalaması 88.08 ± 6.444 cm iken son test ortalaması 89.50 ± 6.374 cm'dir. Tüm kol uzunluğu ön test ortalaması 66.92 ± 5.212 cm iken son test ortalaması 66.92 ± 5.212 cm'dir. Biceps çevresi ön test ortalaması 24 ± 3.490 cm iken son test ortalaması 26.08 ± 3.604 cm'dir. Esneklik ön test ortalaması 30.75 ± 6.297 cm iken son test ortalaması 37.17 ± 5.457 cm'dir. Tüm bu sonuçlara göre uyluk ve tüm kol uzunluğu parametreleri ortalamalarının değişmediği, gülle atma, uzun atlama, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik parametreleri ortalamalarında ise artış görülmektedir. Diğer taraftan, 60 m kısa mesafe koşu, 1000 m koşu ve kalça parametrelerinde azalma görülmektedir.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Ön Test ($\bar{x} \pm SS$)	Son Test ($\bar{x} \pm SS$)
Gülle atma	12	5.12 ± 0.812	5.12 ± 0.775
Uzun Atlama	12	3.41 ± 0.271	3.43 ± 0.280
60 m kısa mesafe koşu	12	9.46 ± 0.613	9.42 ± 0.563
1000 m koşu	12	4.39 ± 0.332	4.34 ± 0.281
Kalça	12	82.67 ± 8.158	82.67 ± 8.158
Uyluk	12	40.17 ± 2.477	40.17 ± 2.477
Calf çevresi	12	31.00 ± 3.162	31.00 ± 3.162
Tüm bacak uzunluğu	12	84.75 ± 6.029	84.75 ± 6.029
Tüm kol uzunluğu	12	63.42 ± 5.314	63.42 ± 5.341
Biceps çevresi	12	23.17 ± 2.967	24.17 ± 2.967
Esneklik	12	36.67 ± 5.990	38.33 ± 5.217

Tablo 5'e göre gülle atma ön test ortalaması 5.12 ± 0.812 m. iken son test ortalaması 5.12 ± 0.775 m.'dir. Uzun atlama ön test ortalaması 3.41 ± 0.271 m. iken son test ortalaması 3.43 ± 0.280 m.'dir. 60 m kısa mesafe koşu ön test ortalaması 9.46 ± 0.613 sn. iken son test ortalaması 9.42 ± 0.563 sn.'dir. 1000 m koşu ön test ortalaması 4.39 ± 0.332 dk. iken son test ortalaması 4.34 ± 0.281 dk.'dir. Kalça ön test ortalaması 82.67 ± 8.158 cm iken son test ortalaması 82.67 ± 8.158 cm'dir. Uyluk ön test ortalaması 40.17 ± 2.477 cm iken son test ortalaması 40.17 ± 2.477 cm'dir. Calf çevresi ön test ortalaması 31.00 ± 3.162 cm iken son test ortalaması 31.00 ± 3.162 cm'dir. Tüm bacak uzunluğu ön test ortalaması 84.75 ± 6.029 cm iken son test ortalaması 84.75 ± 6.029 cm'dir. Tüm kol uzunluğu ön test ortalaması 63.42 ± 5.314 cm iken son test ortalaması 63.42 ± 5.341 cm'dir. Biceps çevresi ön test ortalaması 23.17 ± 2.967 cm iken son test ortalaması 24.17 ± 2.967 cm'dir. Esneklik ön test ortalaması 36.67 ± 5.990 cm iken son test ortalaması 38.33 ± 5.217 cm'dir. Tüm bu sonuçlara göre gülle atma, kalça, uyluk, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu ve tüm kol uzunluğu parametreleri ortalamalarının değişmediği, uzun atlama, biceps çevresi, esneklik parametreleri ortalamalarında ise artış görülmektedir. Diğer taraftan, 60 m kısa mesafe koşu ve 1000 m koşu parametrelerinde azalma görülmektedir.

Tablo 6. *Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması*

Değişken	Öntest – Sontest	N	Sıra Ortalaması	Toplamlar	Z	p
Gülle atma	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.059	.002*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Uzun atlama	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.059	.002*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
60m kısa mesafe koşu	Negatif sıralama	12 ^a	6,50	78,00	-3.062	.002*
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
1000m koşu	Negatif sıralama	12 ^a	6,50	78,00	-3.063	.002*
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Kalça	Negatif sıralama	12 ^a	6,50	78,00	-3.133	.002*
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Uyluk	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Calf çevresi	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.276	.001*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Tüm bacak uzunluğu	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.153	.002*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Tüm kol uzunluğu	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Biceps çevresi	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.213	.001*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				

Esneklik	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.129	.002*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				

a. Antrenman sonrası < antrenman öncesi

b. Antrenman sonrası > antrenman öncesi

c. Antrenman sonrası = antrenman öncesi

Tablo 6 incelendiğinde, deney grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasına ilişkin 12 haftalık IAAF Çocuk Atletizmi Programı öncesi ve sonrası için çalışma değişkenlerinin değerleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Bu kapsamda; katılımcıların gülle atma, uzun atlama, 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu bağlamda anlamlı farklılıklar incelendiğinde, gülle atma, uzun atlama, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri pozitif sıralar (son-test) lehine olup bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu ve kalça değişkenleri negatif sıralar (ön-test) lehine olup, koşuların sürelerinin kısılması ve kalça bölgesinin sıkışması ile değerlerin azalması beklenen bir sonuçtur ve bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan, uyluk ve tüm kol uzunluğu değişkeni ön-test ve son-test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması

Değişken	Öntest - Sontest	N	Sıra Ortalaması	Toplamlar	Z	p
Gülle atma	Negatif sıralama	6 ^a	5,67	34,00	-.089	.929
	Pozitif sıralama	5 ^b	6,40	32,00		
	Aynı Değer	1 ^c				
	Toplam	12				
Uzun atlama	Negatif sıralama	4 ^a	7,50	30,00	-.707	.480
	Pozitif sıralama	8 ^b	6,00	48,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
60m kısa mesafe koşu	Negatif sıralama	7 ^a	8,29	58,00	-1.493	.135
	Pozitif sıralama	5 ^b	4,00	20,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				

1000m koşu	Negatif sıralama	8 ^a	7,81	62,50	-1.851	.064
	Pozitif sıralama	4 ^b	3,88	15,50		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Kalça	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Uyluk	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Calf çevresi	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Tüm bacak uzunluğu	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Tüm kol uzunluğu	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	.000	1.000
	Pozitif sıralama	0 ^b	,00	,00		
	Aynı Değer	12 ^c				
	Toplam	12				
Biceps çevresi	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-3.464	.001*
	Pozitif sıralama	12 ^b	6,50	78,00		
	Aynı Değer	0 ^c				
	Toplam	12				
Esneklik	Negatif sıralama	0 ^a	,00	,00	-2.976	.003*
	Pozitif sıralama	11 ^b	6,00	66,00		
	Aynı Değer	1 ^c				
	Toplam	12				

a. Antrenman sonrası < antrenman öncesi

b. Antrenman sonrası > antrenman öncesi

c. Antrenman sonrası = antrenman öncesi

Tablo 7'e göre kontrol grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasına ilişkin çalışma değişkenlerinin değerleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Bu kapsamda; katılımcıların biceps çevresi ve esneklik değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu bağlamda anlamlı farklılıkların tümü pozitif sıralar (son-test) lehine olup bu sonuç öğrencilerin büyüme ve gelişim çağında

olmalarının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan, uyluk, tüm kol uzunluğu, gülle atma, uzun atlama, 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu, kalça, calf çevresi ve tüm bacak uzunluğu değişkeni ön-test ve son-test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. *Ön Test Parametre Ortalamalarında Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi*

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Gülle atma	Kız	12	9.42	113	-2.138	35.000	.033*
	Erkek	12	15.58	187			
Uzun atlama	Kız	12	10.67	128	-1.271	50.000	.219
	Erkek	12	14.33	172			
60m kısa mesafe koşu	Kız	12	16.50	198	-2.772	24.000	.005*
	Erkek	12	8.50	102			
1000m koşu	Kız	12	15.58	187	-2.139	35.000	.033*
	Erkek	12	9.42	113			
Kalça	Kız	12	13.08	157	-.405	65.000	.713
	Erkek	12	11.92	143			
Uyluk	Kız	12	15.75	189	-2.265	33.000	.024*
	Erkek	12	9.25	111			
Calf çevresi	Kız	12	12.54	150	-.029	71.500	.977
	Erkek	12	12.46	149			
Tüm bacak uzunluğu	Kız	12	13.38	160	-.608	61.500	.551
	Erkek	12	11.63	139			
Tüm kol uzunluğu	Kız	12	14.88	178	-1.651	43.500	.101
	Erkek	12	10.13	121			
Biceps çevresi	Kız	12	11.08	133	-.0987	55.000	.347
	Erkek	12	13.92	167			
Esneklik	Kız	12	14.30	172	-1.306	49.500	.198
	Erkek	12	10.63	127			

* $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde, ön test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre; gülle atma ($U=35.000, p<.05$), 60m kısa mesafe koşu ($U=24.000, p<.05$), 1000m koşu ($U=35.000, p<.05$) ve uyluk uzunluğu ($U=33.000, p<.05$) parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu ve uyluk uzunluğu parametrelerinde erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Gülle atma değişkeninde ise erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan uzun atlama, kalça, calf

çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri ön test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 9. *Son Test Parametre Ortalamalarında Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi*

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Gülle atma	Kız	12	10.38	124.50	-1.473	46.500	.141
	Erkek	12	14.63	175.50			
Uzun atlama	Kız	12	10.79	129.50	-1.184	51.500	.236
	Erkek	12	14.21	170.50			
60m kısa mesafe koşu	Kız	12	15.92	191.00	-2.368	31.000	.018*
	Erkek	12	9.08	109.00			
1000m koşu	Kız	12	14.67	176.00	-1.501	46.000	.133
	Erkek	12	10.33	124.00			
Kalça	Kız	12	12.96	155.50	-.318	66.500	.750
	Erkek	12	12.04	144.50			
Uyluk	Kız	12	15.75	189.00	-2.265	33.000	.023*
	Erkek	12	9.25	111.00			
Calf çevresi	Kız	12	12.29	147.50	-.145	69.500	.884
	Erkek	12	12.71	152.50			
Tüm bacak uzunluğu	Kız	12	13.42	161.00	-.638	61.000	.524
	Erkek	12	11.58	139.00			
Tüm kol uzunluğu	Kız	12	14.88	178.50	-1.651	43.500	.099
	Erkek	12	10.13	121.50			
Biceps çevresi	Kız	12	11.13	133.50	-.961	55.000	.337
	Erkek	12	13.88	166.50			
Esneklik	Kız	12	15.08	181.00	-1.803	41.000	.071
	Erkek	12	9.92	119.00			

* $p<.05$

Tablo 9'a göre son test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre; 60m kısa mesafe koşu ($U=35.000, p<.05$) ve uyluk ($U=24.000, p<.05$) parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği

görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin 60m kısa mesafe koş ve uyluk uzunluğu parametrelerinde erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan gülle atma, 1000m koşu uzun atlama, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri ön test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 10. *Ön Test Parametre Ortalamalarında Grup Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi*

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Gülle atma	Deney	12	12.71	152.50	-0,144	69.500	.885
	Kontrol	12	12.29	147.50			
Uzun atlama	Deney	12	7.88	94.50	-3.207	16.500	.001*
	Kontrol	12	17.13	205.50			
60m kısa mesafe koşu	Deney	12	12.58	151.00	-0..58	71.000	.954
	Kontrol	12	12.42	149.00			
1000m koşu	Deney	12	7.58	91.00	-3.410	13.000	.001*
	Kontrol	12	17.42	209.00			
Kalça	Deney	12	12.71	152.50	-0.145	69.500	.885
	Kontrol	12	12.29	147.50			
Uyluk	Deney	12	10.42	125.00	-1.452	47.000	.146
	Kontrol	12	14.48	175.00			
Calf çevresi	Deney	12	12.08	145.00	-0.291	67.000	.771
	Kontrol	12	12.92	155.00			
Tüm bacak uzunluğu	Deney	12	14.54	174.50	-1.419	47.500	.156
	Kontrol	12	10.46	125.50			
Tüm kol uzunluğu	Deney	12	14.75	177.00	-1.564	45.000	.118
	Kontrol	12	10.25	123.00			
Biceps çevresi	Deney	12	13.08	157.00	-0.406	65.000	.684
	Kontrol	12	11.92	143.00			
Esneklik	Deney	12	9.83	118.00	-1.858	40.000	.063
	Kontrol	12	15.17	182.00			

Tablo 10'a göre, ön test ölçüm ortalamalarının gruplara göre; 1000m koşu ($U=35.000, p<.05$) ve uzun atlama ($U=24.000, p<.05$), parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubu 1000m koşu ve uzun atlama parametrelerinde deney grubundan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan uyluk, gülle atma, 60m kısa mesafe koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri ön test ölçüm ortalamalarının gruplara göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 11. *Son Test Parametre Ortalamalarında Grup Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi*

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
----------	------	---	-----------------	--------------	---	---	---

Gülle atma	Deney	12	16.38	196.50	-2,685	25.500	.007*
	Kontrol	12	8.63	103.50			
Uzun atlama	Deney	12	14.71	176.50	-1,531	45.500	.126
	Kontrol	12	10.29	123.50			
60m kısa mesafe koşu	Deney	12	9.75	117.00	-1.906	39.000	.057
	Kontrol	12	15.25	183.00			
1000m koşu	Deney	12	6.96	83.50	-3.840	5.500	.000*
	Kontrol	12	18.04	216.50			
Kalça	Deney	12	11.71	140.50	-0.550	62.500	.583
	Kontrol	12	13.29	159.50			
Uyluk	Deney	12	10.42	125.00	-1.452	47.000	.146
	Kontrol	12	14.58	175.00			
Calf çevresi	Deney	12	13.33	160.00	-0.582	62.000	.561
	Kontrol	12	11.67	140.00			
Tüm bacak uzunluğu	Deney	12	15.13	181.50	-1.826	40.500	.068
	Kontrol	12	9.88	118.50			
Tüm kol uzunluğu	Deney	12	14.75	177.00	-1.564	45.000	.118
	Kontrol	12	10.25	123.00			
Biceps çevresi	Deney	12	14.13	169.50	-1.135	52.500	.256
	Kontrol	12	10.88	130.50			
Esneklik	Deney	12	11.75	141.00	-0.523	63.000	.601
	Kontrol	12	13.25	159.00			

Tablo 11 incelendiğinde son test ölçüm ortalamalarının gruplara göre; 1000m koşu ($U=35.000, p<.05$) ve gülle atma ($U=24.000, p<.05$), parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubu 1000m koşu parametresinde deney grubundan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Gülle atma değişkeninde ise deney grubunun kontrol grubuna nazaran daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Diğer taraftan uzun atlama, uyluk, 60m kısa mesafe koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri son test ölçüm ortalamalarının gruplara göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ulusal ve uluslararası kuruluşlar, tüm dünyada kabul gören fiziksel aktivitenin insan sağlığına faydalarını dile getirmişlerdir (Çalık, Pekel, & Aydos, 2018, s. 1668). Bu doğrultuda atletizm, çeşitli yarışma alanları nedeniyle çocukların akranlarıyla etkileşime girmesine izin veren mükemmel bir ortam yaratır. Ayrıca atletizm oyunları çocuklara, sağlık, eğitim ve kişisel gelişim açısından faydalı ve atletizm uygulamalarından en iyi şekilde yararlanma fırsatı sağlayacaktır (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği, 2006). Bu bağlamda IAAF çocuk atletizmi programı birçok araştırmacıyı kendine çekmiştir (Ababei, 2017; Çalık, Pekel, & Aydos, 2018; Çalık, vd., 2019, Haslofça, 2009).

Araştırma kapsamında 12 hafta boyunca düzenli uygulanan IAAF çocuk atletizmi programının ortaokul çağındaki çocukların bazı antropometrik özelliklerinin atletizm performansına etkisi araştırılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasına ilişkin 12 haftalık IAAF Çocuk Atletizmi Programı öncesi ve sonrası için çalışma değişkenlerinin değerleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu kapsamda; katılımcıların gülle atma, uzun atlama, 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu bağlamda anlamlı farklılıklar incelendiğinde, gülle atma, uzun atlama, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri pozitif sıralar (son-test) lehine olup bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu ve kalça değişkenleri negatif sıralar (ön-test) lehine olup, koşuların sürelerinin kısalması ve kalça bölgesinin sıkılaşması ile değerlerin azalması beklenen bir sonuçtur ve bu sonuç IAAF Çocuk Atletizmi Programının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan, uyluk ve tüm kol uzunluğu değişkeni ön-test ve son-test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Kontrol grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasına ilişkin çalışma değişkenlerinin değerleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu kapsamda; katılımcıların biceps çevresi ve esneklik değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu bağlamda anlamlı farklılıkların tümü pozitif sıralar (son-test) lehine olup bu sonuç öğrencilerin büyüme ve gelişim çağında olmalarının, değişkenlerin değerlerini artırıcı yönde etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan, uyluk, tüm kol uzunluğu, gülle atma, uzun atlama, 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu, kalça, calf çevresi ve tüm bacak uzunluğu değişkeni ön-test ve son-test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Ön test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre; gülle atma ($U=35.000, p<0.05$), 60m kısa mesafe koşu ($U=24.000, p<0.05$), 1000m koşu ($U=35.000, p<0.05$) ve uyluk uzunluğu ($U=33.000, p<0.05$) parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin 60m kısa mesafe koşu, 1000m koşu ve uyluk uzunluğu parametrelerinde erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda erkek öğrencilerin 60m kısa mesafe koşu ve 1000m koşu değişkenlerinde daha kısa sürelerle sahip olduğu, dolayısıyla erkek öğrencilerin lehine olduğu söylenebilir. Gülle atma değişkeninde ise erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan uzun atlama, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri ön test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Son test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre; 60m kısa mesafe koşu ($U=35.000, p<0.05$) ve uyluk ($U=24.000, p<0.05$) parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin 60m kısa mesafe koşu ve uyluk uzunluğu parametrelerinde erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda erkek öğrencilerin 60m kısa mesafe koşu değişkeninde daha kısa sürelerle sahip olduğu, dolayısıyla erkek öğrencilerin lehine olduğu söylenebilir. Diğer taraftan gülle atma, 1000m koşu uzun atlama, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri son test ölçüm ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Ön test ölçüm ortalamalarının gruplara göre; 1000m koşu ($U=35.000, p<0.05$) ve uzun atlama ($U=24.000, p<0.05$), parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra

ortalamları dikkate alındığında kontrol grubu 1000m koşu ve uzun atlama parametrelerinde deney grubundan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda deney grubunun 1000m koşu değişkeninde daha kısa sürelerle sahip olduğu, dolayısıyla deney grubunun lehine olduğu söylenebilir. Diğer taraftan uyluk, gülle atma, 60m kısa mesafe koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri ön test ölçüm ortalamalarının gruplara göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Son test ölçüm ortalamalarının gruplara göre; 1000m koşu ($U=35.000, p<.05$) ve gülle atma ($U=24.000, p<.05$), parametrelerinde anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubu 1000m koşu parametresinde deney grubundan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda deney grubunun 1000m koşu değişkeninde daha kısa sürelerle sahip olduğu, dolayısıyla deney grubunun lehine olduğu söylenebilir. Gülle atma değişkeninde ise deney grubunun kontrol grubuna nazaran daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Diğer taraftan uzun atlama, uyluk, 60m kısa mesafe koşu, kalça, calf çevresi, tüm bacak uzunluğu, tüm kol uzunluğu, biceps çevresi ve esneklik değişkenleri son test ölçüm ortalamalarının gruplara göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Literatür incelendiğinde ortaokul öğrencilerine 14 hafta uygulanan IAAF Çocuk Atletizm antrenmanlarının bazı fiziksel uygunluk testleri üzerine etkisi tespit edilmiştir (Çalık, vd., 2019, s. 58). Çocuk atletizm oyunlarının çocukların aerobik dayanıklılıklarına da olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir. Seyrek, Ağdeviren, & Kale (2017), 11-12 yaş grubuna uygulanan 8 haftalık IAAF çocuk atletizm programlarının çocuklarda 1000 m koşu performanslarına olumlu etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar, aerobik dayanıklılığın fartlek, devamlı yüklenme ve interval türü antrenmanların yanı sıra çocuk atletizmi gibi oyun tarzındaki çalışmalarla da gelişebileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca birçok çalışmada, çocuk atletizm uygulamalarının fiziksel uygunluk veya performans değerlerinde artışlara sebep olduğu bildirilmiştir (Ababei, 2017; Petros, vd., 2016; Bensikaddour, vd., 2015; Willweber, 2016). Yapılan bir çalışmada 9-12 yaş aralığındaki çocuklarda haftada 3 kez 12 hafta boyunca uygulanan IAAF çocuk atletizm antrenman programının çocukların sürat, süratte devamlılık, denge, patlayıcı kuvvet, çeviklik ve esneklik gibi biyomotorik özelliklerinde olumlu değişikliklere sebep olduğu tespit edilmiştir (Wilson, & Thekkan, 2018). Balcı, vd., (2021) örneklem grubunu atletizm atlamalar branşı sporcularının oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre dikey sıçrama mesafelerinin artışına bağlı olarak anaerobik güç performansının arttığı, dikey sıçrama yüksekliği iyi olan sporcuların anaerobik güç performanslarının da iyi olduğu

sonuçlarına ulaşmışlardır. Bayram, vd., (2020) elit düzeydeki kayak ve atletizm sporcularının fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerini karşılaştırdığı çalışma sonuçları incelendiğinde, atletizm sporcularının daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Aşan (2019) 10-12 yaş grubu erkek çocukların performans profilleri ile atletizm branşına uygunluklarını incelediği çalışmasında, 10 ve 12 yaş gruplarında yüksek ve çok yüksek dikey sıçrama ve 1000 m koş-yürü değerlerine, 11 yaş grubunda ise yüksek ve çok yüksek dikey sıçrama ve 30 m sürat değerlerine ulaşmıştır. Ayrıca ortalamalar incelendiğinde 12 yaş grubu çocukların atlamalar ve koşulara daha fazla yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Spor branşlarına özgü antrenmanların fiziksel parametrelerinin incelendiği pek çok araştırma da sonuçlarımızı destekler nitelikte veriler elde ederek düzenli ve belirli periyotlarla yapılan antrenmanların bazı parametreleri olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir (Sağlamdemirel, 2021; Kul, vd., 2021; Kul, vd., 2020a; Kul, vd., 2020b). Carvalho, Mourão, & Abade (2014) 12 hentbolcuya 7 hafta boyunca pliometrik egzersizler içeren kuvvet antrenmanı uygulamış ve vücudun alt kısmında kuvvet artışının yanı sıra performans değerlerinde ve antropometrik ölçümlerde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. İnce (2019) deney grubundaki 17 üniversiteli voleybolcuya 6 hafta süresince olimpik halter antrenmanı uygulamış, koparma ve silkme egzersizlerinin bacak sertliğini, spike sıçramayı, 5 m ve 20 m sprint süresini ve yön değiştirmeyi iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Erdağı, vd., (2020) 20 kadın olimpik stil halter sporcusunun alt ekstremitelerine ait uzunluk ve çevre ölçümü antropometrik değerlerinin koparma ve silkme performanslarıyla ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak düzenli olarak yapılan IAAF çocuk atletizm antrenmanlarının, ortaokul çağındaki çocukların bazı fiziksel uygunluk özelliklerini ve atletizm performansını geliştirebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarımıza ilişkin veriler göz önünde bulundurulduğunda ilgili kişi, kurum ve kuruluşlara yönelik şu önerilerde bulunulabilir;

- IAAF çocuk atletizm uygulamalarının oyunlar yardımıyla beden eğitimi derslerinde uygulanmasının çocukların fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda MEB tarafından ilk ve ortaokul düzeyinde benden eğitimi ve spor derslerinin yer almasının sağlanması ve ders içeriğinde IAAF çocuk atletizm uygulamalarının oyunlarına yer verilmesi önerilmektedir.
- Çalışmanın uygulanabilirliği açısından ders ortamında kullanılacak yardımcı malzemelerin temininin mevcut koşullarda zor olduğu gözlemlenmiştir. Atletizmin

okullarda yaygınlaşabilmesi için kullanılan cirit, disk, engel, gülle gibi malzemelerin temini ve okulların ders niteliğini arttırmak için malzemelerin devlet desteğiyle sağlanması önerilmektedir.

- Bir örnek teşkil eden IAAF çocuk atletizm programının, diğer branşlara da indirgenerek oyunlar vasıtasıyla erken yaşta branşlaşma yolunda adımlar atılması önerilmektedir.
- Ülkemizdeki yetenek seçimi ve branşlaşma yöntemleri daha çok doğal yollarla gerçekleştiği göz önünde bulundurulduğunda, spor liseleri örneği gibi daha spesifik olarak branşlara yönelik ilk ve ortaokul kurumlarının oluşturulması önerilmektedir.
- Spor eğitimi veren kurum/kuruluşlarda IAAF çocuk atletizmi programı eğitimi verebilecek nitelikli eğitici sayısının artırılması önerilmektedir.



Kaynakça

- Ababei, C. (2017). Study regarding the introduction of the concept” IAAF Kids' Athletics” in the primary school in physical education lessons. *Gymnasium*, 18(1).
- Ağar, M. (2016). *Ağrı ilindeki sporcuların atletizm, kayak ve tenis spor dallarına yönelmesine neden olan motivasyonel etkenlerin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 445996)
- Akça, F., & Müniroğlu, S. (2006). Türk erkek kano milli takımı durgunsu kayakçıların somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 43-47.
- Akçakaya, M. (2012). Kamu sektöründe performans yönetimi ve uygulamada karşılaşılan sorunlar. *Karadeniz Araştırmaları*, 32, 171-202.
- Akın, G., Özkoçak, V., & Gültekin, T. (2017). Somatoskopi ve antropometri tekniklerinin adli bilimler için önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), ss. 703-714
- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter kadınlara uygulanan 8 haftalık genel cimmastik antrenmanlarının bazı antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonuna etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Sporları Ansiklopedisi. (2003). (Ed. Cemal Balcı), 1. Baskı, Boyut Matbaacılık, İstanbul
- Aşan, M. (2019). *10-12 yaş grubu erkek çocukların performans profilleri ile atletizm branşına uygunluklarının değerlendirilmesi (Bingöl ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 570287)
- Balcı, A., Üstündağ, B., Kabak, B., Akınoğlu, B., Kocahan, T., & Hasanoğlu, A. (2021). Atletizm atlama branşı sporcularının dikey sıçrama yüksekliği ile wingate anaerobik güç performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 13(1).
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Bayram, L. (2006). Geleneksel performans değerlendirme yöntemlerine yeni bir alternatif: 360 derece performans değerlendirme. *Sayıştay Dergisi*, 62(1), 47-65.
- Bayram, M., Şam, C., & Zepak, M. (2020). Elit düzeydeki kayak ve atletizm sporcularının fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 65-74.
- Bensikaddour, H., Mokrani, D., Benzidane, H., & Sebbane, M. (2015). The importance of the practice of competitive games kid’s athletics in physical education for college students (11-12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal*, 11(32), 280-297.
- Bompa, T. O. (2011). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitap Evi.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1) , 28-37.
- Carvalho, A., Mourão, P., & Abade, E. (2014). Effects of strength training combined with specific plyometric exercises on body composition, vertical jump height and lower limb strength development in elite male handball players: a case study. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 125-132.

- Coşkuntürk, O. S. (1999). *Gençlik ve spor genel müdürlüğü atletizm federasyonu'nun mali ve idari yapısı* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 91468)
- Çalık, S. U., Kemiş, O., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2019). IAAF çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 51-61.
- Çalışkan, O. (2013). *Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların atletizm yapan (11-13 yaş) çocukların aerobik ve anaerobik güçlerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 344411)
- Çalık, S. U., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2018). A study of effects of kids' athletics exercises on academic achievement and self-esteem. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1667-1674.
- Dehnert, C., Hütler, M., Liu, Y., Menold, E., Netzer, C., Schick, R., Kubanek, B., Lehmann, M., Böning, D., & Steinacker, J. M. (2002). Erythropoiesis and performance after two weeks of living high and training low in well trained triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 23(08), 561-566.
- Demir, M. (2018). *Atletizm koşular, atlamalar, atmlar*. Ankara: Babil Yayınevi.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Durgun, B. (2010). *Ergonomik Tasarımda Antropometrik Modelleme: Uyum, Konfor ve Estetik*. 16. Ulusal Ergonomi Kongresi "Yaşam Kalitesi İçin Ergonomi" Bildiriler Kitabı, Çorum, Basım, 2013, 151-158.
- Erdağı, K., Tüfekçi, O., Yeşeri, M., Özel, R., Başol, M., & Deveci, E. M. (2020). The examination of relationship between anthropometric measurement values of lower extremity and weightlifting performance of olympic style weightlifting athletes. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). "Educational Cards Kids' Athletics", Erişim Tarihi:24.04.2021<https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#collapsegeneral-information>.(6-7)
- Gualdi-Russo, E., & Zaccagni, L., (2001). Somatotype, role and performance in volleyball players. *J Sports Med Phys Fitness*, 41, 256-262.
- Haslofça, F. (2009). *İlköğretim okullarında ders içi ve ders dışı 'çocuk atletizmi' uygulamalarının oluşturacağı motivasyonel iklimin hedef yönelimler üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 260202).
- Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü. (2016). *"IAAF Çocuk Atletizm" 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Çocukların Kurs Programı*. Ankara
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70.
- İnce, İ. (2019). Effects of Split Style Olympic Weightlifting Training on Leg Stiffness Vertical Jump Change of Direction and Sprint in Collegiate Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 24-31.
- İşler, M. (1997). *Atletizm (Koşular-Atlamalar-Atmlar), Teknik, Metod, Antrenman*. TUTİBAY, Ankara, 42-56.

- Kale, G. (2006). *Atletizm'in atma branşlarında bazı antropometrik parametrelerle performansın ilişkilendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 192156)
- Karaalp, T. (2020). *Erkek sporcularda kafein tüketiminin bazı anaerobik, aerobik performans ve bazı motorsal özellikler üzerinde etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 648062)
- Karacabey, K. (2013). Sporda performans ve çeviklik testleri. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara Nobel Yayın Dağıtım, 97s.
- Katellaris, C. H., Carrozzi, F. M., & Burke, T. V. (2003). Allergic rhinoconjunctivitis in elite athletes: optimal management for quality of life and performance. *Sports Med.*;33(6):401-6.
- Kızılet, A., Atılan, O., & Erdemir, I. (2010). The effect of the different strength training on Quickness and jumping abilities of basketball Players between 12 and 14 age group. *Atabesbd*, 12 (2) , s. 44-57.
- Kocaöz, V. (1991). *Atletizm'de atlama branşlarının özellikleri ve gelişimi üzerine çalışmalar*. (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 17283)
- Korhonen, M. T., Mero, A., & Suominen, H. (2003). Age-related differences in 100-m sprint performance in male and female master runners. *Med. Sci Sports Exerc.*, 35(8): 1419-28.
- Krivickas, L. S. (1997). Anatomical factors associated with overuse sports injuries. *Sports Med.*;24(2):132-146.
- Kubalı, D. (1999). Performans denetimi. *Amme İdaresi Dergisi*, 32(1), 31-62.
- Kul, M., Şipal, O., Ceylan, R., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2020a) Temel halter eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel parametre değişimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 66-77.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. M. Türkmen (Ed.), 4. *Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi* içinde (s. 114). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Kul, M., Türkmen, M., Yıldırım, Ü., Ustabulut, M. Y., Türker, Ü., & Akova, A. (2020b). Üniversite öğrencilerinde geleneksel okçuluk eğitim uygulamalarının fiziksel parametre değişimlerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 88-102.
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, 2. Baskı.
- Leone, M., Lariviere, G., & Comtois, A. S. (2002). Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *Journal of Sports Sciences*;20:443- 449.

- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, C. (2006). Dynamic ve static-stretching warm up: The effect on power and agility performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3):492-499.
- Minz, A. K. (2003). *Relationship of coordinative abilities to performance in badminton. India*. Lakshmibai National Institute of Physical Education Deemed Universty Degree of Master of Physical Education, 1-91.
- Özkoçak, V., Koç, F., Demir, E., & Yavuz, Y. (2019). *Antropometrik Ölçümlerin Tanımlanması*. Erişim Tarihi: 17.08.2021 https://www.researchgate.net/profile/Vahdet-Oezkocak/publication/337486705_ANTROPOMETRIK_OLCUMLERIN_TANIMLANMASI/links/5ddba8fc92851c1fedafbc0/ANTROPOMETRIK-OeLCUeMLERIN-TANIMLANMASI.pdf
- Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K., & Smirniotou, A. S. (2014). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1):154-160.
- Pazarözyurt, İ., & İnce, G. (2009). Elit bayan basketbolcularda antropometrik özellikler, dikey sıçrama ve omurga esnekliğinin mevkilere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 9-18.
- Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (2016). The effect of IAAF kids athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 882-896.
- Rickenlund, A., Carlström, K., Jörn-Ekblom, B., Brismar, T. B., Von-Schoultz, B., & Hirschberg, A. L. (2003). Hyperandrogenicity is an alternative mechanism underlying oligomenorrhea or amenorrhea in female athletes and may improve physical performance. *Fertility and Sterility*, 79(4), 947-955.
- Sağlamdemirel, B. (2021). *Elit karate-do kata sporcularının antropometrik ve motorik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 669223)
- Samur, S. (2018). Spor kulüplerinde performans yönetimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 17-36.
- Savucu, Y., Polat, Y., & Biçer, Y. S. (2005). Atletizmciler erkek çocukların 12 haftalık oyunlu ve oyunsuz uygulanan atletizm eğitiminin fiziksel uygunluklarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 199-204.
- Seyrek, E., Ağdeviren, D., & Kale, M. (2017). IAAF çocuk atletizmi oyunlarının 11-12 yaş grubu çocukların 1000m dayanıklılık koşu performansına etkisi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 9(1), 74-80.
- Sporbilim. (2021a). İç Faktörler. Erişim Tarihi: 25.08. 2021 <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=100>
- Sporbilim. (2021b). Dış Faktörler. Erişim Tarihi: 25.08. 2021 <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=101>
- Strack, B. W., Linden, M. K., & Wilson, V. S. (2011). *Biofeedback and neurofeedback applications in sport psychology*. Applied Psychophysiology and Biofeedback.

- Strudwick, A., Reilly, T., & Doran, D. (2002). Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *J. Sports Med. Phys. Fitness*;42:239-242.
- Szymanski, D. J., Beiser, E. J., Bassett, K. E., Till, M. E., Medlin, G. L., Beam, J. R., & DeRenne, C. (2011). Effect of various warm-up devices on bat velocity of intercollegiate baseball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 287-292.
- Tekil, N. (1984). *Atletizm*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Tomkinson, G. R., Olds, T. S., & Gulbin, J. (2003). Secular trends in physical performance of Australian children. Evidence from the Talent Search program. *J. Sports Med. Phys. Fitness*;43(1):90-8.
- Thompson, T., Steffert, T., Ros, T., Leach, J., & Gruzelier, J. (2008). EEG applications for sport and performance. *Methods*. (45), s. 279-288.
- Tutar, H., & Altınöz, M. (2010). Örgütsel iklimin iş gören performansı üzerine etkisi: ostim imalat işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(02), 196-218.
- Türkiye Atletizm Federasyonu. (2003). *Atletizm Tarihçesi ve Atletizm*, Ankara, s.1-8.
- Afyon, Y., & Tunç, A. (1997). *Beden eğitimi ve spor tarihi*. Konya: Damla yayınevi
- Türkiye Atletizm Federasyonu. (2003). Atletizm ve branşları. Erişim Tarihi: 24.04.2021. <http://www.taf.org.tr/kurallarolculer/>
- Türkiye Atletizm Federasyonu. (2021). Türkiye Atletizm Federasyonu Genel Bilgi. Erişim Tarihi: 24.04.2021. <http://www.taf.org.tr/tafgenel-bilgiler-ve-tarihce/#1450680377138-3574daac-0c9c>
- Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF). (2006). *IAAF Kids' Athletics For Children -a team event for children (2nd Edition)*. Monaco: International Association of Athletics Federations, 1-82.
- Ulutaş, A. (2011). *Okul öncesi dönemde (6 yaş) belli başlı oyunların çocukların psikomotor gelişimine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 286858)
- Uygur, R., Özen, O. A., Baş, O., Toktaş, M., & Songur, A. (2013). Yürüme sorunu hemiplejik serebral palsili çocuklarda alt ekstremitte gelişiminin iyi saptanmasıyla çabuk aşılabılır. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 224-229.
- Watts, P. B., Joubert, L., Lish, A. K., Mast, J. D., & Wilkins, B. (2003). Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 420-424.
- Willwéber, T. (2016). Effectiveness of the “IAAF Kids' athletics project” in levelling changes of general physical performance among boys of early school age. *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective*, 5(8), 21-28.
- Wilson, V. A., & Thekkan, N. (2018). IAAF Kids' athletics programme on selected bio-motor variables of school children. *International Journal of Scientific Research*, 7(3), 66-67.
- Yapıcı, K., & Ersoy, A. (2003). Modern olimpiyat oyunlarında atletizm rekorlarını hazırlayan faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8).
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5 (2) , 54-66.

Ek 1. Etik Kurul İzni



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-93265200-050.99-18949
Konu : Etik Kurul Kararı (Adem BULUT,
İbrahim ÇELİKER, Kadir ÖLMEZ)

22/06/2021

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Üniversitemiz Etik Kurulu 29.05.2021 tarihinde toplanmış olup, yapılan toplantı sonucu Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğümüzün, Anabilim Dalı'nız başvurucuların Etik Kurulu Onayı ile ilgili yapmış oldukları başvurular Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunca uygun bulunmuş olup, karar asılları ekte sunulmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Doç.Dr. Fatih GÖRBÜZ
Enstitü Müdürü

Ek: Etik Kurul Kararları (3 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSR38ZPBf2 Pin Kodu :87362

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/cK-5264&cD=BSR38ZPBf2&cS=18949>

Keş Adresi: bayunigbu01.kep.tr

Bilgi için: TUĞRUL FIDAN

Unvanı: Memur



Ek 1. Etik Kurul İzni (Devamı)



T.C. BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

Karar Sayısı : 2021/100

Karar Tarihi : 31/05/2021
Oturum Sayısı : 08

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29.04.2021 tarihli ve E-93265200-044-14468 sayılı yazısına istinaden, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Kadir ÖLMEZ'in, "IAAF Çocuk Atletizm Programı Uygulanan Ortaokul Çağındaki Çocukların Bazı Antropometrik Özelliklerinin Atletizm Performansına Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, toplantıya katılan kurul üyelerince araştırmanın etik ilkelere uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.



Prof. Dr. Mustafa TURKMEN
Kurul Başkanı

Ek 2. Veli İzni

VELİ BİLGİLENDİRME ve İZİN BELGESİ

.... /..... /2021 - / / 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilecek “IAAF Çocuk Atletizmi Programı Uygulanan 11-14 Yaş Arası Çocukların Bazı Antropometrik Özelliklerinin Atletizm Performansına Etkisi” adlı yüksek lisans çalışmasında uygulanacak olan IAAF Çocuk Atletizmi Programı kapsamındaki antrenman ve sportif alanlarda yapılacak olan tüm faaliyetlere velisi bulunduğum’ın katılmasına izin veriyorum.

Velisi bulunduğum çocuğumun yapılacak programa katılımına engel teşkil edecek her türlü yasal durum (velayet, koruma tedbiri vb.) ve sağlık durumu ile ilgili bilgilendirmeyi çalışmayı yapacak araştırmacıya yaptığımı taahhüt ediyorum.

Gereğini arz ederim.

Veli Adı Soyadı	
Adres	
İletişim 1	
İletişim 2 (Ulaşılamadığı takdirde)	

... /... / 2021

İMZA

Veli Adı Soyadı

Özgeçmiş

..... yılında’de doğdu. İlköğretim ve lise eğitimini Gürgentepe’de tamamladı. 2012 yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümünü kazandı ve 2016 yılında bu bölümden mezun oldu. 2018 yılında askere giderek Türk Silahlı Kuvvetlerinde Piyade Asteğmen olarak görev yaptı. 2019 yılında başladığı yüksek lisans eğitimini Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor bölümünde Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında devam ettirmektedir. 2007 yılında Beden Eğitimi Öğretmenleri olan Sadık ADATEPE ve İrfan Tunahan ÜNLÜ tarafından keşfedilmiş ve atletizm branşındaki sporculuk hayatı 2012 yılına kadar devam etmiştir. Kariyerine antrenör olarak devam eden ÖLMEZ, ülke çapında sporcuları ile katıldığı birçok atletizm müsabakalarında önemli başarılarla imza atmıştır.