

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

Elif KIYICI

KIZ ÇOCUKLARINDA 12 HAFTALIK KAYAK ANTRENMANININ
BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Murat TAŞ

AĞRI 2016

İÇİNDEKİLER

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

2.3. ÇOCUK VE SPOR	11
2.3.1. Çocuklarda hareket eğitimi ve spor	11
2.3.2.Spor seçimi	13
2.4.OKUL ÇAĞINDAKİ SPORCULAR	15
2.4.1.İlkokul sonu: 8-11 yaş.....	15
2.4.2..8-14 Yaş arası beden eğitimi uygulamaları	15
2.4.3. 8-10 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	18
2.4.4. 10-12 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	19
2.4.5. 12-14 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	19
2.5. KAYAK	19
2.6. BRUİNK-SOSERETSKY MOTOR YETERLİLİK TESTİ (BOYT)	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
3.GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	22
3.1. ARAŞTIRMA GRUBU.....	22
3.2.ANTRENMAN PROĞRAMI VE YAPILAN TESTLER	22
3.3.VERİ ANALİZİ.....	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	24
4.BULGULAR VE YORUMLAR	24
BEŞİNCİ BÖLÜM	30
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	30
KAYNAKÇA	36
ÖZGEÇMİŞ.....	40

ÖZET

KIZ ÇOCUKLARINDA 12 HAFTALIK KAYAK ANTRENMANININ BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

Elif KIYICI

Tez Danışmanı: Murat TAŞ

2016,40

Juri: Doç. Dr. Murat TAŞ

Doç. Dr. Murat AKYÜZ

Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

Bu çalışmanın amacı; 8-14 yaş arası kayak sporuna başlayan kızların sezon öncesi ve sonrası testlerinin değerlendirilerek kayak sporunun çocukların biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmanın çalışma grubunu Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde kayak sporuna başlayan 15 kız çocuğu, kontrol grubunu ise Erzurum Saltuk Bey Ortaokuluna giden 30 kız öğrenci olmuş, araştırmaya toplam 8-14 yaş arası 45 gönüllü katılmıştır.

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

Kayak yapan ve yapmayan kız çocuklarının ön testi motorik özelliklerinin karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durum kayak eğitiminden sonra, ince motor beceride, ince motor uyumda ve toplam puanda anlamlı bir fark olarak bulundu. Kayak eğitimi alan kız çocuklarında ince motor becerisinde, ince motor uyumda ve toplam puanında anlamlı derecede katkısı olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Kız Çocuğu, Motorik Özellikler

ABSTRACT

THE EFFECT OF 12 WEEKS OF TRAINING IN GIRLS SKIING ON SOME OF THE FEATURES BIYOMOTORIC

Elif KIYICI

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Murat TAŞ

2016, Page: 40

Jury: Assoc. Prof. Dr. Murat TAŞ

Assoc. Prof. Dr. Murat AKYÜZ

Assistant Professor. Yaşar ÇORUH

The aim of this study is investigating the effect of skiing on biomotoric characteristics of children with evaluating tests of girls between the age of 8-14 before and after season. The experiment group of this study is 15 girls started skiing in constitution of Erzurum Youth Services and Province Sport Head Office and the control group is 30 girls who are educating in Saltuk Bey Secondary School that totally 45 volunteers has joined to this study.

To follow the development of the children in the study Bruininks biomotoric - Oseretsky proficiency testing of engines , Second Edition Short Form (BOT 2 brief) test: Fine Motor Precision , Fine Motor Integration , Manual Dexterity , Bilateral Coordination , Balance , Speed and Agility , Upper-Limb Coordination , Strength and total scores were measured. All measurements were observed changes in the first test by applying the latest testing methods. For Windows SPSS 17.0 statistical package program was used to analyze the data with Independent-Sample t test to be able to find the differences between the groups. Statical meaningful levels are resulted as; $p < 0.05$ and $p < 0.001$

It is not found any meaningful difference in the comparision of motoric features of the girls who ski and don't ski in their pre-test. This situation is found as meaningful difference in fine motor skills, fine motor accord and total score after ski training. Ski training contribute fine motor skills, fine motor accord and total score to the girls.

Key Words: Skiing, girls, motoric features

ÖNSÖZ

Günümüzde, çocuklar teknoloji, bilgisayar oyunları hareketsiz bir yaşam ile fast food tarzı beslenme arasında sağlıklı bir alanda büyümektedir. Buna eğitim yıllarında giderek azalan beden eğitimi dersleri ve derslerin etkin bir şekilde işlenmemesi de eklenince çocukların spor çalışmalarına katılmaları önemli bir konu haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı; 8-14 yaş arası kayak sporuna başlayan kızların sezon öncesi ve sonrası testlerinin değerlendirilerek kayak sporunun çocukların biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesidir.

Öncelikle, tez çalışmam sırasında hiçbir konuda desteğini benden esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım sayın Doç. Dr. Murat TAŞ hocam ile Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı sayın Doç. Dr. Fatih KIYICI hocama, verim çözümleme sürecinde yardımlarını esirgemeyen Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi sayın Yard. Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN hocama, motor beceri testimizi gerçekleştirmemiz için gerekli imkanı, sporcu grubu ve öğrencilere ulaşmamızı sağlayan Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü sayın Fuat TAŞKESENLİĞİL ve kayak antrenörlerimiz ile Saltukbey Ortaokulunun değerli yöneticileri ve beden eğitimi öğretmenlerine gönülden teşekkür ediyorum.

TABLÖLAR

Tablo2.1 Motorik özelliklerin her birinin en iyi kazandırdığı yaşlar gör÷lmektedir.....	10
Tablo2.2. Spor Seçimi - Çocuğum İçin Doğru Spor Hangisi.....	14
Tablo3.1. Kayak Sporu Yapan Kız Çocuklarının 3 Aylık Antrenman Programı.....	23
Tablo 4.1. Kayak yapan kız çocukları ve spor yapmayan kız çocuklarının bazı demografik özellikleri.....	24
Tablo4.2. Kayak yapan kız çocuklarının 3 aylık kayak eğitimi sonrası değerlendirmesi.....	25
Tablo4.3. Kayak yapan kız çocuklarının ön testi ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılması.....	27
Tablo4.4. Kayak yapan kız çocuklarının son testi ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılması (Independent Samples Test).....	28

ŞEKİLLER

Şekil2.1. Gelişim ve antrenman evreleri ile önemli fizyolojik değişimler.....	9
--	---

GRAFİKLER

Grafik 4.1: Kayak Yapan Kız Çocuklarının İnce Motor Becerisi ön-son test	
karşılaştırması.....	26
Grafik 4.2: Kayak Yapan Kız Çocuklarının İnce Motor Uyum ön-son test	
karşılaştırması.....	26
Grafik 4.3: Kayak Yapan Kız Çocuklarının Toplam Skor ön-son test	
karşılaştırması.....	26
Grafik 4.4: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi il Spor Yapmayan Kız	
Çocuklarının İnce Motor Beceri Karşılaştırması.....	29
Grafik 4.5: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi ile Spor Yapmayan Kız	
Çocuklarının İnce Motor Uyumunun Karşılaştırması.....	29
Grafik 4.6: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi ile Spor Yapmayan Kız	
Çocuklarının Toplam Skor Karşılaştırması.....	29

KISALTMALAR

ZBH	: Zirve Boy Hızı
L.dk ⁻¹	: Dakikadaki litre
MOT	: Maksimum Oksijen Tüketimi
ml.kg ⁻¹ .dk ⁻¹	: Mili litre/dakika kilogram
BOT-2	: Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi 2
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
ORT	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
Cm	: Santimetre
Kğ	: Kilogram
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BOMYT	:Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi
İ.M.B	:İnce Motor Beceri
İ.M.U	:İnce Motor Uyum

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

1.1. Problem

Kayak sporunun 8-14 yaş arası kız çocukların biyomotorik özellikleri üzerine etkisi.

1.1.1. Alt problemleri

Araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

- Her iki grubunda kendi aralarında koşullar arası anlamlı fark var mı?
- Her iki grup karşılaştırıldığında koşullar arası anlamlı fark var mı?
- Her iki grubun ince motor değeri nedir?
- Her iki grubun el beceri değerleri nedir?
- Her iki grubun denge değerleri nedir?
- Her iki grubun hız ve çeviklik değerleri nedir?
- Her iki grubun kuvvet değerleri nedir?
- Toplam puan değerleri nedir?

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı; 8-12 yaş arası kayak alp disiplini sporuna başlayan kızların sezon öncesi ve sonrası testlerinin değerlendirilerek kayak sporunun çocukların biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesidir.

1.3. Önem

Kayak branşında çok büyük bir önem teşkil eden denge yeteneklerin ve motorik özelliklerin çevre, cinsiyet kalıtıma dayalı olarak farklılaştığı göz önünde bulunduracak olursak benzer çalışmaların pek çok coğrafi farklılık gösteren

ülkemizin çeşitli bölgelerinde de yapılması, elde edilecek sonuçların kayak branşı performansı ile kıyaslanması ülkemizdeki kayak sporu performansına katkı sağlayabilir. Özellikle kış aylarının yoğun olduğu bölgemizde ise çocukların daha sağlıklı ve sağlam bir yapıya sahip olabilmeleri için, eğlenerek yaptıkları bir spor branşı olarak kayak branşının katkısı araştırılması bu çalışmanın önemini belirtmektedir.

1.4. Varsayım

Kayak sporu yapan kız çocukların aynı eğitime tabi olmuşlardır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırmada Erzurum gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü bünyesinde kayak sporuna başlayan kız çocukları ile Erzurum Saltukbey Ortaokulunda eğitim gören kız öğrenciler üzerinde yapılmıştır.
- Çalışma 8-14 yaş arası kız çocuklarıyla sınırlıdır.
- Çalışma kayak (Aralık, Ocak, Şubat ayları) sezonunda düzenli olarak kayak sporu eğitiminin verildiği zaman kesiti ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

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

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

Kuvvet: Kasların bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir.

Dayanıklılık: Uzun süreli sportif egzersizlerde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİ

2.1.Gelişme

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

Gelişme terimi düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerlemeyi dile getirmektedir. Bu ilerleme organizmanın tüm boyutlarında yani bedensel, duygusal, devimsel, toplumsal ve bilişsel alanlarda meydana gelmektedir. Buna dayanarak “gelişim, organizmanın döllenmiş yumurtadan başlanarak bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal yönden belli koşulları olan en son aşamasına ulaşmaya kadar süren gelişme ” olarak tanımlanmaktadır (Senemoğlu, 1997) .

Gelişim iç ve dış etkenler sonucunda organizmada birbiri ile bağlantılı ve bir düzen içerisinde ortaya çıkan zamanla devam eden bir dizi değişiklikler olarak ifade edilir. Bireyin yüksek performansla işlev yapabilmesi için yeteneğinin ortaya çıkması ve gelişmesi gerekir. Gelişim, aşamalı ve süreklidir. Kimi dönem hızlı, kimi dönem da yavaş olan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Her bireyin kendine özgü bir gelişim şekli vardır. Gelişim süreci içinde tüm bireyler aynı gelişim aşamalardan geçerler (Özer D.S., Özer K. 2009) .

Gelişme, çocuğun daha karmaşık bir yapı kazandığı yani nicelden çok nitel değişikliği belirtir. Örneğin, çocuğun yeni bir beceri kazanması “gelişme” olarak ifade edilir. Gelişme sürecinde organizma belli dönemlerden geçerek ve olgunlaşarak belli işlevleri yerine getirir.

İnsan gelişim dönemlerini genel olarak doğum öncesi dönem ve doğum sonrası dönem biçiminde iki döneme ayırarak inceleyebiliriz (Düzgün, 2002) .

2.1.1.Doğum öncesi gelişim dönemleri

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

2.1.2.Doğum sonrası gelişim dönemleri

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

2.2.Okul Çağı Çocuğunun Gelişim Özellikleri

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

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

Çocuklar okulda ihtiyaç duydukları becerileri aktif oyunlarla öğrenirler. Kasları güçlenir ve duymusal algıları gelişir. Okuma gibi pasif eğlencelerde bile çocuklar, göz kasları koordinasyonlarını, odaklanma yeteneklerini ve uzun süreyle konsantre olma becerilerini geliştirirler, görsel ve işitsel ayırım yaparlar ve dikkatlerini parçalardan bütüne doğru kaydırıp geri toplamayı öğrenmeye başlarlar (Averbach, 2008) .

Büyüklerini kendisinden istediği davranışları öğrenmesi, yaşlıları ile oynaması, gruba uyma, kendini ve büyüyen organlarını benimseme, günlük yaşamı düzene koyma, başkalarının acılarına ve sevinçlerine ortak olmak, toplumun

törelere uymak, sosyal düzen ve kurumlara karşı iyi bir tavır geliştirmek bu çocukluk çağının gelişim özelliklerini oluşturmaktadır (Akandere, 2006) .

Bu dönemdeki çocuklar artık, özel bir öğrenme durumundan yola çıkarak yeni durumlara yönelik genellemeler yapabilir. Örneğin, buzun eridiğini görüp tüm donmuş yiyeceklerin çözülme sırasında değişime uğrayacakları sonucuna kendi başlarına ulaşabilirler (Yavuzer , 2004) .

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

- Oyunlarda gerekli olan motor becerilerde ustalık kazanma.
- Kendisine ve gelişmekte olan vücuduna karşı olumlu tutum geliştirme.
- Akranlarıyla iyi ilişkiler kurmayı öğrenme
- Uygun kız-erkek rollerini öğrenme.
- Okuma-yazma-sayısal alanlarda temel beceriler geliştirme.
- Günlük yaşam için gerekli kavramlar geliştirme.
- Değer sistemi geliştirme.
- Kişisel bağımsızlık kazanma.
- Kurum ve kişilere karşı tutumlar geliştirme (Yavuzer , 2004) .

2.2.2.Okul çağı çocuğunun zihinsel gelişim özellikleri

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

Bu dönemde, çocuklar somut işlemler gerçekleştirebilir ve muhakeme belli veya somut örneklerle uygulanabilir olduğu sürece mantıklı muhakeme yapabilir. Bu noktada, işlemler geri dönüştürülebilir zihinsel eylemlerdir ve somut işlemlerin ise gerçek, somut nesnelere uygulanabilir işlemler olduğunu bir kez daha hatırlatmakta fayda vardır. Bu dönemdeki çocuklar; nesneleri farklı gruplara ve alt gruplara ayırma ve bu grupların kendi aralarındaki bağlantılarını göz önünde bulundurabilme

becerisi, nicelikleri bir boyuta göre sıralayabilir, nesnelerin birçok özelliğine odaklanabilir (Santrock, 2011) .

Bu dönemde çocuklar hızlı bir zihinsel gelişme gösterirler. Nesnelerin konumlarının ya da fiziksel yapılarındaki değişimlerin, miktar, kütle, ağırlık, sayı gibi özelliklerde değişme yaratmadığı anlayabilirler. Başka bir deyişle, tersine çevirebilme ve korunum kavramları gelişmiştir. Algılanan görüntüye göre değil, gerçeği değişik yönlerden inceleyerek anlamaya çalışırlar.

6-12 yaş arasındaki çocuklar nesneleri birden fazla özelliklerine göre sınıflayabilirler. Bir grup nesnenin başka bir grubun alt sınıfı olabileceğini anlarlar. Örneğin, hayvanları karada yaşayanlar ve suda yaşayanlar olarak iki gruba ayırıp suda yaşayan hayvanları da denizde ve tatlı sularda yaşayan hayvanlar olarak ayırarak alt gruplar oluşturabilirler ve uzunluklarına göre ayrıntılı sıralamalar yapabilirler (Dereobalı, 2005) .

Somut işlem dönemindeki çocuklar nesneleri sıralayabilir, farklı nesnelerin büyüklük ya da alfabetik sıraya göre gruplanabileceğini öğrenirler. Nesnelerin ağırlık ya da hacim gibi özelliklere göre tanımlayabilir. Madde miktarı aynı kalma koşuluyla, maddenin biçim ya da hacim değişikliklerinin madde miktarının değişmediğini kavrayabilir (İnanç, Atıcı, Bilgin, 2005) .

Somut işlem dönemi çocuğun okula başlamasıyla eş zamanlı yaşanan dönemdir. Çocuk tersine dönüştürme, tek boyuttan daha çok boyutta düşünebilme kabiliyeti gibi zihni işlemler görülmeye başlar. Çocuk muhtelif nesneleri göreceli olarak farklı konumlarda düşünebilir. Bu dönemin en belirgin bilişsel özelliği çoklu sınıflandırmadır. Çocuk nesneleri boyut, renk ve şekil gibi çeşitli özellikleri istenilen özellikte sınıflandırabilir. Bu dönemin en belirgin zihni becerilerinden biride nesneleri büyükten küçüğe doğru sıralayabilmedir (Aydın, 2005) .

2.2.3.Okul çağı çocuğunun başlıca sosyal ve duygusal gelişim özellikleri

Bu döneme gizil dönem de denmektedir. Libido vücudun belli bir bölgesi üzerinde odaklanmamıştır. Çünkü bu dönemde çocuğun okula başlamasıyla beraber ilgisi daha çok öğrenme, yeni şeyler araştırma, çevreyi tanıma ve yeni insanlarla ilişkiler kurmaya yönelir. Kızlar kız arkadaşlarına, erkekler ise erkek arkadaşlarına

yaklaşırlar. Bu durum genellikle cinsel meraklarının son bulduğu şeklinde yorumlanır. Ama bu dönem çocuklarının kendilerini, kendi cinsiyetindeki kişileri ve karşı cinsiyettekileri tanımaya devam ettikleri unutulmamalıdır (Bayhan P. P. , Artan İ. , 2007) .

Bu dönemin sosyal ve duygusal gelişim özellikleri:

- Arkadaşlık ilişkileri giderek daha önemli hale gelir
- Kurallara sıkı sıkıya bağlıdır.
- Kızlar kız arkadaşlarıyla, erkekler de erkek arkadaşlarıyla gruplaşarak oynarlar.
- Başkalarının gözüyle de olayları görmeye başlarlar.
- Oyunları daha organize hale gelir.
- Bir grubu dâhil olmak isterler.
- Küçük çocukları korumaktan ve onlarla oynamaktan hoşlanırlar.
- Okulda başarılı olmak çok önemlidir. Küçük bir başarısızlık onları üzer.
- Öfkeleri daha kontrollü hale gelir.
- Kendileri ve bedenleriyle barışırlar (İnanç, Atıcı, Bilgin, 2005) .

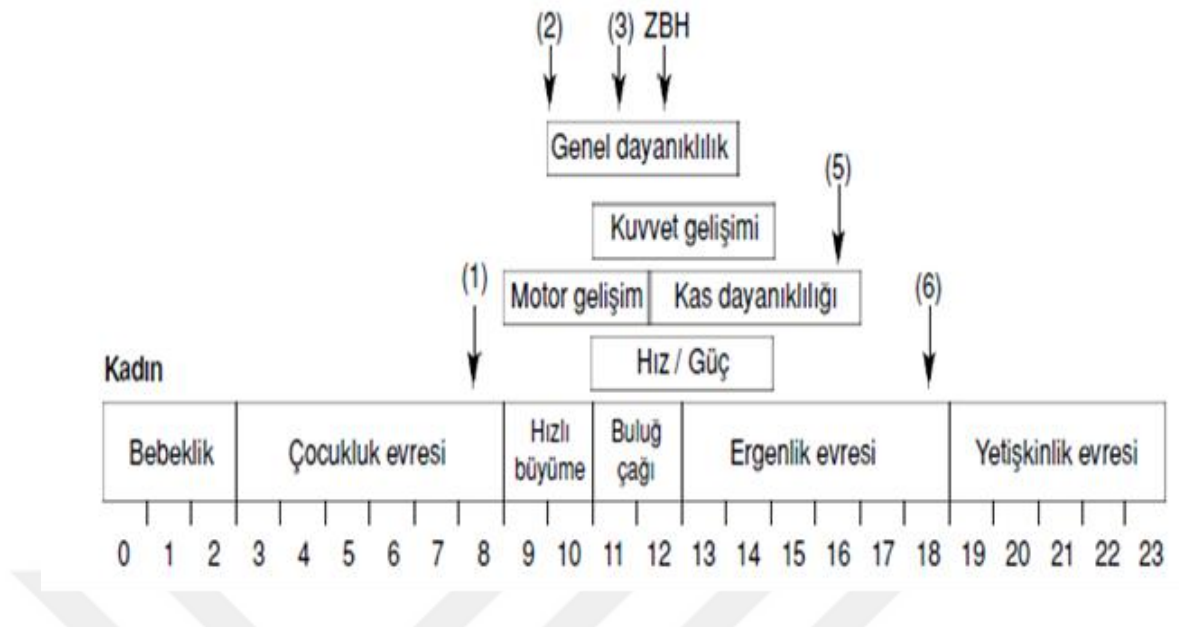
2.2.4 Okul çağı çocuğunun fiziksel gelişim ve motor becerileri

Okul çağı çocuğunun büyüme hızında önemli bir düşüş görülür. Bu dönemin en önemli özelliği sabit ve yavaş büyümedir. 6 yaşındaki ortalama bir çocuğun boyu yaklaşık 104-106 cm, vücut ağırlığıysa 18-20 kg civarındadır. Aynı yaştaki bir kız çocuğu ise 2-4 cm daha uzun ve 2-3 kg daha ağırdır. Kız çocukları, erkeklerden daha önce ergenliğe girmeleri nedeniyle, okul çağı döneminin sonlarında boy ve ağırlık yönünden daha ilerdedirler. 6-12 yaş arasında fiziksel gelişimden söz ederken beyin gelişimine de yer vermek gereklidir. Bu dönemde bütün vücutta olduğu gibi beynin ölçülerinde de son derece yavaş bir büyüme söz konusudur. Baş çevresi 5-12 yaşlarında ortalama 51-54 cm genişliktedir. Kemik ve iskelet sistemindeki gelişme, kas sisteminden daha ilerde olduğundan zaman zaman büyüme ağırlıkları ortaya çıkabilir. Bununla birlikte çocuklar bu dönemde oldukça aktiftir, yerlerinde duramazlar, oyunlarındaki hareketlilik önemli ölçüde belirginlik kazanır. Spor faaliyetlerine eğilim artar (Dereobalı, 2005) .

6-7 yaşında okul çağına gelen çocuklar koşma, zıplama, atlama gibi kaba motor hareketleri çok yetkin bir şekilde yaparlar. Ancak dar bir tahta üzerinde denge sağlamak, fırlatılan bir topa sopayla ya da raketle vurmak, atılan topu elleri veya parmaklarıyla yakalamak gibi üst düzeyde motor koordinasyon gerektiren hareketleri yapmakta güçlükleri olabilir. Hareket becerilerinin gelişiminde kızlar ve erkekler arasında farklılıklar gözlenir. Kızlar ince motor beceriler gerektiren dans, ritmik beden hareketleri ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketler konusunda daha çok ilerleme gösterirler (Dereobalı, 2005) .

Son çocukluk yılının ilk birkaç yılında ağırlık artışı iyice yavaşlar; bu yıllarda ağırlık ortalama 127-128 cm dolaylarındadır. 9-10 yaşlarına kadar erkek kızlardan daha boylu ağırlık açısından iri görülmesine karşın bu yaşlardan itibaren kızlarda bir hareketlenme başlar ve erkeklerden daha iri görünmeye başlar. Genellikle ilkokulun dördüncü ve beşinci sınıflarında kızlar erkeklerden daha iridir. Bunun nedeni kızlar erkeklere göre erinliğe bir iki yıl daha erken gireceği için hormonların etkisi ile vücut kimyasında değişimin ve erinlik öncesi hazırlığın daha başlamasıdır. Bu dönemde çocuk, yavaş yavaş güç, dayanıklılık, çeviklik kazanır ve buna bağlı olarak hareketleri düzenli ve dengeli olduğu için daha az yere düşer ve daha az yaralanır. Kızlar; iyi denge sağlama ve ayak hareketi bütünlüğü gerektiren bazı motor becerileri gerçekleştirmede daha yavaş gelişirler. Bununla birlikte bu yaşlarda motor becerilerde cinsiyete dayalı farklılık çok büyük değildir. Bu yaşlarda bazı sportif etkinlikler şu şekilde ifade edilmektedir; yüzme 5-6yaş, tenis 7-8, jimnastik, voleybol, basketbol, futbol, eskrim 9-10yaş, kürek 12 yaş olarak önerilebilir (Ergin H, Yıldız S. A., 2010) .

Hareketler giderek daha karmaşık ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. 11 yaşından sonra beceri gelişmesinde bireysel farklılıklar ve bir branşa (statüye bağlı olarak) yönelme ortaya çıkar. Kapsamlı alıştırma ile yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur (Yalçın, 2010) .



1. Hareketliliğin azalması.
2. Görece VO_2 maks'ın azalmaya başlaması.
3. Östrojen düzeyinin hızla artması.
4. Androjen düzeyinin hızla artması.
5. Aerobik ve anaerobik güç;
Büyümenin durmasına bağlı gelişme.
6. İskeletin olgunlaşması.
7. ZBH: Zirve boy hızı.



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

Çocuk ve gençlerde motorsal gelişim, takvim yaşına bağlı olarak olası biyolojik gelişimle doğrudan ilişkilidir (Sevim, 1997) .

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

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

Okul çağı çocuğunun başlıca fiziksel ve motor gelişim özellikleri:

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

2.3. Çocuk ve Spor

2.3.1. Çocuklarda hareket eğitimi ve spor

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir (Baltacı, 2008).

Hareket eğitimi, bireyin büyüme, gelişme ve davranış biçimlerine bağlı olarak belirlenen fiziksel faaliyetlerin hareket şeklinde yapıldığı bir eğitim biçimi olarak tanımlanır (İnan A.N., 2003) .

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

olarak kullanılmıştır. Amerika New York hastanesi hekimlerinden Dr. L. Linn, sporun bir yaşam tarzı içinde düzenli olarak yapılmasının insan sağlığına olan etkisinin, vitaminlerin insanlar üzerindeki etkisine eşdeğer olduğunu ileri sürer. Konu ile ilgili uzmanlar sporu, insanın sağlık durumunu iyileştiren ve devamına yardım eden fiziksel aktiviteler topluluğu olarak tanımlar (Koç, 2006) .

Çocuklar sürekli bir büyüme içinde olduğundan onların fizyolojik yapıları, ağır egzersizleri kaldırabilecek düzeyde değildir. Özellikle 12 yaşından küçük çocuklar oldukça yüksek bir sempatik sistem aktivitesine sahiptir. Bu sebepten kalp atım sayısı oldukça fazladır ve uzun süren dayanıklılık faaliyetleri onların kapasitelerinin kolaylıkla tükenmesine sebep olur. Bu dönem çocuklarının aerobik güçleri düşüktür. Yeterli düzeyde oksijen kullanma becerisine sahip değildir. Çünkü kalbin bir vücuda aktardığı kan miktarı yani kalp atım hızı düşüktür. Aynı zamanda karbonhidrat depoları da ileri yaşlarındakine oranla daha azdır (Arıcı, 2006) .

Çocuklarda maksimum oksijen tüketimi Altı yaşında kızlarda ortalama 1.0 L.dk⁻¹ olan MOT, 15 yaşına gelindiğinde 2.0 L.dk⁻¹ düzeyine çıkar (Koç, 2006) .

Kız çocuklarında, cinsiyete ve buna bağlı gelişim özelliklerine bağlı olarak MOT değerleri, erkek çocuklardan farklı bir gelişim sergiler. Yapılan çalışmalarda, kız çocuklarında ölçülen MOT değerlerinin her yaşta, erkek çocuklardan daha düşük olduğu gözlenmiştir. 8 yaşında bir kız çocuğunda yaklaşık 50ml.kg⁻¹.dk⁻¹ değerine gerilediği gözlenir. Bu gerileme, vücut kompozisyonunda cinsiyete bağlı olarak artan yağ kitlesine ve kız çocuklarının erkek çocuklara oranla çevreleriyle daha az fiziksel aktivitede bulunmalarına bağlanmaktadır (Açıkada, 2004) .

Spor eğitimi alan çocuklar, aşağıda belirtilen özellikleri kazanmaktadırlar:

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

6. Tüm yaşam içinde fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olma.
7. Fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam tarzının yararlarının anlanması.
8. Dikkat etme, düşünceyi bir araya toplama, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirme.
9. Hoşgörü ve işbirliği kazanıp kurallara saygı göstermeyi, yenilgi ve başarıyı tanıma.
10. Temel motorsal özellikleri kazanma, sağlıklı bünyeye sahip olma (Mengütay, 2006) .

2.3.2.Spor seçimi

Okul çağında koşma, zıplama, hoplama ve top becerilerinin daha geliştiği görülür. Daha hızlı koşabilirler. Top fırlatmada ve topa tekme vurmada daha uzağa, daha hızlı atabildikleri görülür. Elle top sürebilirler. Altı yaştan sonra kuralları grup oyunları şıkça oynamaya başlar. Bazıları futbol, basketbol, gibi popüler sporları tercih ederler. Bazen de yakalamaca, sek sek gibi oyunlar oynarlar. Bu yaş çocuğu olan anne babalar: Çocuklarını sevdiği spora yönlendirmeli, çeşitli spor dalları tanıtılmalı, çocuklara sporu sevdirmeli, yapılan sporun çocuğun fiziksel gelişimine paralel olmasına dikkat etmelidirler (Bayhan, Artan, 2007) .

6-8 yaş grubun da olduğu gibi, 8-11 yaş grubundakiler için de spor seçimi çoğu zaman boy ve beden ağırlığı gibi fiziksel özelliklere dayanır. Ancak çocuğun fiziksel olgunluğu da burada devreye girer. Kimi 10 veya 11 yaşındaki erkek çocuklar veya 10 yaşındaki kızlar neredeyse tamamen büyümüş görüntüsü veren, erken olgunlaşmış çocuklardır. Bu çocukların güç ve temas dayalı sporlarda başarılı olma şansları daha yüksektir. Geç olgunlaşan çocuklar, boyun ve beden ağırlığının belirleyici olmadığı veya belki de bir dezavantaj yarattığı örneğin, jimnastik ve artistik patinajda gibi spor dallarında genellikle daha başarılı olurlar. Diğer sporlarda (raket kullanma sporlarda, koşmada) boy ve ağırlık ne bir avantaj, ne de dezavantajdır. Ayrıca bir çocuğun kişisel özellikleri de hesaba katılmalıdır (Small, 2006) .

Tablo2.2 Spor Seçimi– Çocuğum İçin Doğru Spor Hangisi

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

2.4.Okul Çağındaki Sporcular

2.4.1.İlkokul sonu: 8-11 yaş

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

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

İlköğretim çağında çocuklar yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha hızlı ve düzgün olarak ortaya koyarlar. Motor gelişimin bu dönemine, temel hareketlerin gelişim aşaması olarak tanımlanır. Bu dönemin çocukları spor terimi; yarışmak ve performansla birlikte geniş anlamda boş zamanı değerlendirme, oyun, dans gibi etkinlikleri kapsayan bir araç olarak örmektedirler (Muratlı, Şahin 2007) .

Çocuklar bir gelişme ve büyüme dönemi içindedir. Bu dönemde genç çocukların fizyolojik yapıları, ağır egzersizlerin getirdiği yüklenmeleri kaldırabilecek düzeyde değildir. Bu düzeye ancak gelişim çağı sonrası bulaşabilmektedirler. Bu dönmede çocukların aerobik güçleri düşüktür. Yeterli oksijen kullanım kapasitesine sahip değildir (Kumartaşlı M., Topuz R., Dağdelen S, 2004) .

8-11 yaş arasındaki çocuklar daha karmaşık spor becerilerinde neredeyse ustalaşmışlar ve artık bu becerileri organize spor dallarında kullanabilir hale

gelmişlerdir. Koşmak, zıplamak, kesme yapmak (aniden yön değiştirmek ve zikzak çizmek) , atmak ve ayakla vurmak gibi karmaşık kas denetim becerilerini bir arada sergileyebilirler ve bu becerileri bir spor oyununda veya antrenmanda kullanabilirler. Bu becerilerin çok çeşitli ortamlarda tatbik edilebilmesi gerekir: evde, arkadaşlarla, resmi bir uygulamada ve spor karşılaşmalarında. Bunlara ek olarak bu hünerlerin takım arkadaşları, yetişkinler ve antrenörlerce de sergilenmesi gerekir.

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

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

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

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

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

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

2.4.2 8-14 Yaş Arası Beden Eğitimi Uygulamaları

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

Okul öncesinden ortaöğretimin sonuna kadar beden eğitimine dersine ve spora katılımın; çocukların bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirmede önemli bir fonksiyona sahiptir. Bu süreçlerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinden öncelikle; çocuklara hareket yeteneklerini geliştirmede, hareketli ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmada yol gösterici ve destekleyici olması beklenmektedir. Aynı zamanda çocukların, beden eğitimi ve spor dersi sayesinde öz-kontrol, sosyal ve zihinsel becerilerini de geliştirmesi beklenmektedir (MEB,2013).

Bu derste temel amaç her çocuğun aynı seviyeye gelmesi değil, herkesin kendi yetenekleri ölçüsünde gelişmesidir. Taklitlerin geniş hareket olanağı sağlanmalı, ritim duygusu geliştirmeli, uzun süreli, kanları yorucu hızlı hareketlerden kaçınılmalıdır. Beden eğitimi ve oyun seçiminde: öğrencinin yaş ve hangi gelişim döneminde olduğu, öğrencinin cinsiyetine, öğrencinin sayısı, çevresel koşullar, oyunun basitten zora doğru olması, oyunun zevkle bitmesine, her öğrencinin oyuna katılmasına dikkat edilmelidir (Güneş, 2002) .

Beden eğitimi dersi, çocukların gelişim özelliklerine dikkat ederek, fert yönden ve toplum yönünden sağlıklı, huzurlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmesi için gerekli kişilik eğitimidir (MEB, 1997) .

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

2.4.3. 8-10 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

- Küçük kasların gelişimi hızlanmıştır.
- Sinir, kas ve eklem koordinasyonu sağlanmaya başlamıştır.
- Boyuna büyüme yavaş, enine büyüme daha hızlıdır.
- Kas ve organ gücü gelişimi arasında uyum sağlanmıştır, Dönemin sonunda
- Vücut ve hareket gelişimi yönünden "çocukluk olgunluğuna" ulaşır.
- Erkekler kızlara oranla biraz daha dayanıklı ve kuvvetlidir.
- Gerçekçi düşünmeye başlamıştır. Başkaları ile olan ilişkilerini gerçek yönleri ile görür, kendini eleştirebilir.
- Yorulduğunun farkına varamaz (Türkozan, 2009) .

2.4.4. 10-12 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

- Çabukluk, beceriklilik ve hareket gelişimine yönelik çalışmalar.
- Bileşik ve bağlantılı hareket serileri.
- Becerilerini sergileyebileceği, eğlenceli takım oyun ve yarışmaları.
- Ritim ve tempo çalışmaları.
- Halkoyunları ve danslar.
- Hava yürüyüşleri.
- Açık çalışmalardan sonra çocukların dinlenmesine ve dış ortama uyum sağlamalarına özen gösterilmeli (Harmandal, 2004) .

2.4.5. 12-14 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

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

2.5. Kayak

Kar üzerinde bazı araçların yardımı ile seyahat etmek çok eskilere dayanır. Eski yunan tarihçileri de kaydırıcı veya ayakkabıların bu amaç için kullanıldığını yazar. Buna benzer deşindirmeler İskandinav mitolojilerinde de yer almaktadır. Bilinen en eski kayaklar İsveç ve Finlandiya da bulunan bataklardan çıkarılmıştır. Bunların 4000-5000 yıllık olduğu düşünülmektedir. Bunlar deri ile kaplı eğri

çerçevelerden oluşmaktadır. Modern kayak sporu 19. Yüzyılın ortalarında Norveç'te başlamıştır ve kısa sürede tüm İskandinav ülkelerine yayılmıştır. 1880-1890 yıllarında kayak sporu Avrupa'nın diğer ülkelerine de popüler bir spor olmuştur.

1. Dünya savaşı (1914- 1918) kayak sporunun gelişmesi için bir sıçrama olmuştur. Özel kayak birimlerinin oluşturulması ve bunların eğitimi, kayak konusundaki teknik bilgilerin yaygınlaşmasını ve geliştirilmesini sağlamıştır. 1924 yılında Uluslararası kayak federasyonu merkezi Stockholm/ İsveç'te oluşturularak Kuzey disiplin kayak (Nordick Skiing) bu yıl yapılan olimpiyat oyunlarına dâhil edilmiştir. 1936 yılına kadar uluslararası yarışlarda yalnızca kuzey disiplini yarışları yapılır iken bu yıldan sonra kış olimpiyatlarına alp disiplini de dâhil edilmiştir. 1967 yılında alp disiplini de dünya kupası yarışları organizasyonu başlamıştır (Cerrahoğlu, 1998) .

2.6. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testleri(BOYT)

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

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

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

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



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın deney grubunu Erzurum Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde 8-14 yaş arası kayak sporuna başlayan 15 kız çocuğu, kontrol grubunu ise Erzurum Saltukbey ortaokuluna giden 8-14 yaş arası 30 kız öğrenci oluşturmaktadır.

3.2. Antrenman Programı ve Yapılan Testler

Deney ve kontrol gruplarının antropometrik özelliklerini değerlendirmek için: test öncesi her iki grubunda yaş, boy, kilo ve vücut kitle endeksi ölçümleri alınmıştır. Boy uzunluğu (cm) fisco marka çelik metre kullanılarak, çıplak ayak, ayaklar yere düz basmış, topuklar bitişik, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda iken 1 mm hassasiyetinde ölçülmüştür. Vücut ağırlığı (kg) üste tişört altta olabildikçe hafif eşofman altı olacak şekilde 100 gr hassasiyetinde ölçülmüştür. Vücut kitle endeksi: vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (cm) karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının biyomotorik özelliklerini ölçmek için: BOT-2 (Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi 2) kısa form testi kullanılmıştır. BOT-2 'de kullanılan malzemeler: 45 adet sınav yanıt kitapçığı, 45 adet kayıt formu, kursun kalem, tenis topu, aktarma pedi, tebeşir ve caasu marka kronometre kullanılmıştır.

BOT 2 kısa formda; İnce Motor Becerisi, İnce Motor Uyum, El Becerisi, İkili Kordinasyon, Denge, Hız ve Çeviklik, Üst Ekstremité Koordinasyon, Güç testleri uygulanmış ve toplam puan ölçülmüştür

Tablo 3.1. Kayak Sporunu Yapan Kız Çocuklarının 12 Haftalık Antrenman Programı

1. Hafta	Kayak Takma Çıkarma Düzlükte Yürüme/ Yan yan Yürüme.
2. Hafta	Yan Yana Dağa Doğru Tırmanış. Baton Kullanma Tekniği
3. Hafta	Merdivan Adım Tırmanış Düz Kayma
4. Hafta	Karsapani durma. Karsapani Dönüşler
5. Hafta	Bsit Dönüş Alıkomalı Dönüşler
9. Hafta	Yamaç Kayma Genel Tekrar.
7. Hafta	Yana Kayma Dağa Doğru Dönüşler
8. Hafta	Temel Paralel Dönüşler Düz Kayma
9. Hafta	Kısa Paralel Dönüşler Genel Tekrar.
10. Hafta	Bombe Tekniği Düz Kayma
11. Hafta	Carving Tekniği Düz Kayma
12. Hafta	Genel Tekrar Düz Kayma

3.3. Veri Analizi

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

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR VE YORUMLAR

Bu çalışmada 8-14 yaş arası kayak yapan kız çocukları ve spor yapmayan kız çocuklarının bazı demografik özelliklerinin karşılaştırılması, 8-14 yaş arası kayak sporuna başlayan kızların 3 aylık kayak eğitimi öncesi ve sonrası bazı biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması, 8-14 yaş arası kayak yapan kız çocukları ile spor yapmayan kız çocuklarının bazı biyomotorik özelliklerinin karşılaştırmaya ilişkin bulgular ortaya konmuştur.

Tablo4.1: Kayak yapan kız çocukları ve spor yapmayan kız çocuklarının bazı demografik özellikleri

Değişkenler	KAYAK YAPAN KIZ ÇOCUKLARI (n=15)				SPOR YAPMAYAN KIZ ÇOCUKLARI (n=30)			
	Ort± SS				Ort± SS			
Boy(cm)	145,47±16,37				144,90±7,88			
Kilo(kg)	39,67±13,28				34,97±5,48			
	Sağ		Sol		Sağ		Sol	
Baskın El	14		1		28		2	
Baskın Ayak	9		6		27		3	
VKI	Normal		Kilolu		Normal		Kilolu	
	9		6		24		6	
Doğum Dönemi	1.Dönem	2.Dönem	3.Dönem	4.Dönem	1.Dönem	2.Dönem	3.Dönem	4.Dönem
	3	4	4	4	7	6	11	6

Çalışmaya katılan kayakçı kız çocukların boy ortalaması 145,47±16,37 iken spor yapmayan kız çocuklarının boy ortalaması 144,90±7,88'dir. Kayakçı kız çocukların kilo ortalaması 39,67±13,28 iken spor yapmayan kız çocuklarının kilo ortalaması 34,97±5,48'dir.

Kayak yapan kız çocuklarında 14 kişi sağ el, 9 kişi sağ ayağını baskın kullanırken, 1 kişi sol elini, 6 kişide sol ayağını baskın olarak kullanmaktadır. VKI 9 kişinin normal sınırlarda bulunurken, 6 kişi kilolu olduğu tespit edildi. Kız

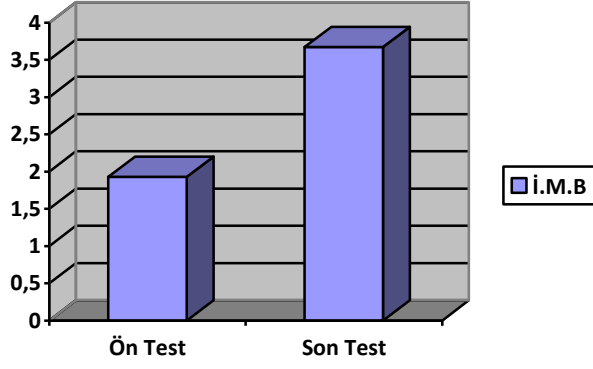
çocuklarının yıl içerisindeki doğum dönemlerine bakıldığında, 3 kız 1. Dönem, 4 kız 2. Dönem, 4. Kız 3. Dönem ve 4 kız 4. Dönemde doğmuştur.

Spor yapmayan kız çocuklarında 28 kişi sağ el, 27 kişi sağ ayağını baskın kullanırken, 2 kişi sol elini, 3 kişide sol ayağını baskın olarak kullanmaktadır. VKI 24 kişinin normal sınırlarda bulunurken, 6 kişi kilolu olduğu tespit edildi. Kız çocuklarının yıl içerisindeki doğum dönemlerine bakıldığında, 7 kız 1. Dönem, 6 kız 2. Dönem, 11. Kız 3. Dönem ve 6 kız 4. Dönemde doğmuştur.

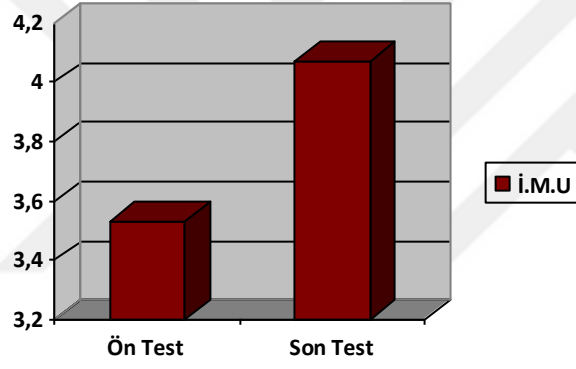
Tablo 4.2: Kayak yapan kız çocuklarının 3 aylık kayak eğitimi sonrası değerlendirmesi

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Paired Differences		t	p
		Ort	Std. Dev		
İnce Motor Becerisi	1. Test	,000	,378	,000	1,000
	2. Test	-1,733	,799	-8,404	**
İnce Motor Uyum	3. Test	-,533	,743	-2,779	*
	4. Test	-,467	,915	-1,974	,068
Hız ve Çeviklik	9. Test	-,333	,900	-1,435	,173
Üst Ekstremitte Koordinasyon	10. Test	,267	1,280	,807	,433
	11. Test	,200	,775	1,000	,334
Kuvvet	12. Test	-,133	,915	-,564	,582
Toplam Puan		-2,733	2,492	-4,248	**

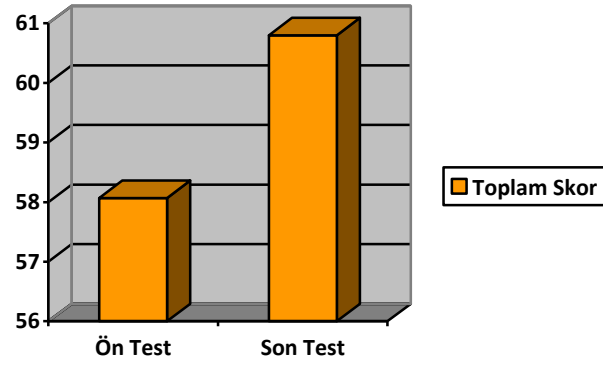
Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık kayak eğitimi sonrası ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) ($P<0.001$)' ince motor uyumda 3. test (daire kopyalama) ($P<0.005$)' e göre ve toplam puanda ($P<0.001$)' e anlamlı bir fark bulunmuştur.



Grafik 4.1:Kayak Yapan Kız Çocuklarının İnce Motor Becerisi ön-son test karşılaştırması



Grafik 4.2: Kayak Yapan Kız Çocuklarının İnce Motor Uyum ön-son test karşılaştırması



Grafik 4.3: Kayak Yapan Kız Çocuklarının Toplam Skor ön-son test karşılaştırması

Tablo 4.3: Kayak yapan kız çocuklarının *ön testi* ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılması (Independent Samples Test)

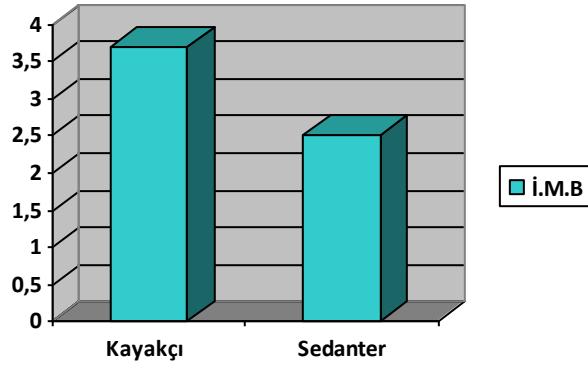
Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Ort	Std. Dev	t	p
İnce Motor Becerisi	1. Test	,719	,033	,363	,719
	2. Test	,071	-,567	-1,848	,071
İnce Motor Uyum	3. Test	,705	,067	,381	,705
	4. Test	,205	-,200	-1,286	,205
Denge	8. Test	,486	,033	,703	,486
Hız ve Çeviklik	9. Test	,276	,533	1,104	,276
Üst Ekstremit Koordinasyon	10. Test	,087	,633	1,750	,087
	11. Test	,140	,300	1,504	,140
Kuvvet	12. Test	,472	-,233	-,726	,472
Toplam Puan		,480	,700	,712	,480

Yapılan çalışmada kayak yapan kız çocuklarının ön testi ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır (tablo 3).

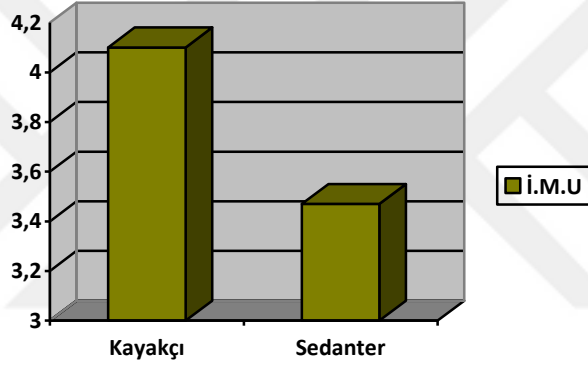
Tablo4.4: Kayak yapan kız çocuklarının *son testi* ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılması (Independent Samples Test)

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Kayak Yapan Kızlar (n=15)	Spor Yapmayan Kızlar (n=30)	t	p
		Mean±SS	Mean±SS		
İnce Motor Becerisi	1. Test	2,93±,258	2,90±0,31	,363	,719
	2. Test	3,7±1,34	2,50±1,04	3,209	*
İnce Motor Uyum	3. Test	4,1±,46	3,47±0,57	3,533	**
	4. Test	2,9±,80	2,67±0,48	1,400	,169
Hız ve Çeviklik	9. Test	8,40±1,35	7,5±1,76	1,675	,101
Üst Ekstremité Koordinasyon	10. Test	4,40±,99	4,0±1,3	,946	,349
	11. Test	7,0±,00	6,90±,55	,703	,486
Kuvvet	12. Test	7,40±1,40	7,50±1,11	-,261	,795
Toplam Puan		60,80±3,08	57,37±3,45	3,259	*

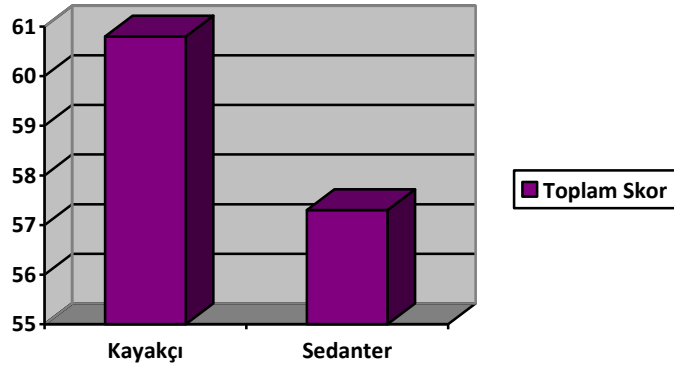
Yapılan çalışmada, 3 aylık kayak eğitimi alan kız çocukları ile, spor yapmayan kız çocukları arasında ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) ($P<0.05$)’e göre, ince motor uyumda 3. test (daire kopyalama) ($P<0,001$)’ e göre ve toplam puanda anlamlı bir fark bulunmuştur. ($P<0.05$)



Grafik 4.4: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi ile Spor Yapmayan Kız Çocuklarının İnce Motor Beceri Karşılaştırması



Grafik 4.5: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi ile Spor Yapmayan Kız Çocuklarının İnce Motor Uyumunun Karşılaştırması



Grafik 4.6: Kayak Yapan Kız Çocukların Son Testi ile Spor Yapmayan Kız Çocuklarının Toplam Skor Karşılaştırması

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde, çocuklar teknoloji, bilgisayar oyunları hareketsiz bir yaşam ile fast food tarzı beslenme arasında sağlıksız bir alanda büyümektedir. Buna eğitim yıllarında giderek azalan beden eğitimi dersleri ve derslerin etkin bir şekilde işlenmemesi de eklenince çocukların spor çalışmalarına katılmaları önemli bir konu haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, kayak yapan ve spor yapmayan 8-14 yaş grubu kız çocuklarının bazı biyomotor özelliklerini karşılaştırmaktır (Bale, 1992) .

Motorik özelliklerin gelişimi; bedensel büyüme ile merkezi sinir sisteminin gelişimiyle aynı doğrultuda organizmanın isteğiyle hareketlilik kazanmasıdır (San-Bayhan ve Artan, 2004). Çocukların çevresini keşfetmesi, idare etmesi ve özgürlüğünü elde etmesi, toplumsal adaptasyon ve sosyal etkinliklere katılmasında önemli rol oynamaktadır. Bağımsızlığını kazanması, sosyal adaptasyon ve faaliyetlere atılmasında önemli rol oynamaktadır (Haywood ve Getchell, 2005) .

Grupların temel değerleri alındığında aralarında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Yapılan çalışmada kayak yapan kız çocuklarının ön testi ile spor yapmayan kız çocuklarının motorik özelliklerinin karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 3) .

Bunun temel sebebi bu yaş çocukların gelişim çağına olmasıdır. Hızlı büyüme dönemine gelene kadar, kız ve erkek çocukların işlevsel ve bedensel hareket gelişimlerinin aynı doğrultuda olduğu gözlemlenirken, hızlı büyüme döneminde bu doğrultunun bozulduğu belirtilmektedir. Bu ifade ile çalışmamızdaki bulgular paralellik göstermektedir.

Çalışmaya katılan kayakçı kız çocukların boy ortalaması $145,47 \pm 16,37$ iken spor yapmayan kız çocuklarının boy ortalaması $144,90 \pm 7,88$ 'dir. Kayakçı kız çocukların kilo ortalaması $39,67 \pm 13,28$ iken spor yapmayan kız çocuklarının kilo ortalaması $34,97 \pm 5,48$ 'dir.

Ziyagil ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışma da 8-14 yaş arasındaki kız çocuklarının boy ve kilo ortalamaları; 8 yaş çocuklarında 126.1 cm. ve 25.0 kg. 9

yaş çocuklarında 134.4 cm., ve 27.9 kg., 10 yaş çocuklarında 137.7 cm., ve 31.6 kg., 11yaş çocuklarında 144.6 cm., ve 37.8 kg., 12 yaş çocuklarında 152.9 cm., ve 44.9 kg., 13 yaş çocuklarında 151.6 cm., ve 43.2 kg., 14 yaş çocuklarında 153.0cm., ve 51.5 kg. bulmuşlardır.

Akgün ve arkadaşlarının İzmir'in farklı bölgelerindeki okullarda yaptıkları araştırmada 11-12 yaşlar arasındaki kız öğrencilerin boy ve ağırlık ortalamalarını; 11yaş için 147.2 cm. ve 38.6 kg. 12 yaş için 148.4 cm.ve 40.7 kg. olarak bulmuşlardır.

Yıldız, 11-15 yaş aralığındaki bayan milli badminton sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada; yaklaşık olarak; boy:161cm.,kilo: 53.16 kg., sürat (30 m): 5.08 sn., sonucuna ulaşmıştır.(Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008) .

Literatürlere baktığımızda bizim bulgularımızda elde edilen değerlerle örtüştüğü görülmektedir.

Üç aylık kayak eğitimi alan kız çocuklarının ön ve son test sonuçlarına bakıldığında; ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) ($P<0.001$)'e göre, ince motor uyumda 3. Test (daire kopyalama) ($P<0,05$)' e göre ve toplam puanda($P<0.001$)'e göre, kayda değer fark belirlenmiştir. (Tablo 2) . Yapılan çalışmada kız çocukları hafta üç gün kayak eğitime tabi olmuştur. Sonuç olarak ince motor ve ince motor uyum anlamlı farklılıklar görülürken, denge, hız-çeviklik, üst ekstremita koordinasyonunda ve kuvvetteki değişimlerin anlamlılık derecesinde bir etki etmediği ancak toplam puanda anlamlı bir gelişime katkı ettiği söylenebilir.

Açıkada (2004) çocuk ve antrenman başlıklı makalesinde motor gelişimin kız çocuklarında 8-12 yaş aralığında olduğu ve çalışma grubumuzun yaş aralığı ile örtüştüğü görülmektedir. Makalede belirtildiği gibi bir sonucu çalışmamızda da görmekteyiz (Açıkada, 2004).

Sheikh ve ark. İlkokul 3. Sınıfa giden kız çocuklarında uyguladıkları değişik oyunları kapsayan program neticesinde; denge, uyum, hız, çeviklik ve hareket duyarlılığı gibi becerilerinin geliştiği görülmüşlerdir. Bizim çalışmamızda da ince motor uyumda anlamlı fark görülürken; denge, hız ve çeviklikte anlamlı fark görülme de toplam puanda anlamlı bir değişim görülmektedir.

Pagona ve Costas 3. Sınıfta okuyan gören 9 yaşındaki çocuklara has beden eğitimi programı hazırlayarak yaptıkları çalışmayla motor gelişim açısından 9, 10 ve 18 yaş aralığındaki çocukları değerlendirmişlerdir. Çalışmada her üç yaş grubunda da kontrol grubun da anlamlı gelişim gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmayla bu programın etkilerin yanında yapılan programdaki yaş grubunun önemi ve gelişim sürecinin etkilerine vurgu yapılmıştır. Bu dönemlerde motorsal özelliklerini geliştiren çocukların ergenlikte ki bu gelişimlerini arttırdıkları ortaya konmuşlardır.

Van Beurden ve ark. Temel motorik becerilerine yönelik belirlenmiş antrenman programının ilköğretim dönemindeki çocukların temel motorik yetilerini artırdığı sonucuna varmışlardır (Ersöz,2012) .Bizim çalışmamızda da toplam puan da anlamlı fark olduğu görülmektedir. Erkan Kızılakşam gelişim döneminde olan 12-14 yaş grubu, faal spor yapan öğrenciler ile faal spor yapmayıp, sadece haftalık Beden Eğitimi derslerine katılan öğrencilerin Euro fit Testleri açısından ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla yaptığı tez çalışmasında faal spor yapan ile faal spor yapmayan kızların antropometrik değişkenlerinin; boy ve vücut ağırlığı mukayesesinde istatistikse olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bunun yanında, faal spor yapan ve faal spor yapmayan kızların Euro fit Testleri; flamingo denge, disklere dokunma ve otur-uzan testleri karşılaştırmalarında kayda değer farklılıklar bulunamamıştır. Lakin bu iki grubun mukayesesinde pençe kuvveti sağ ve sol parametreleri arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunurken, durarak uzun atlama, mekik, bükülü kol ile asılma ve 10x5 m mekik koşusu mukayesesinde $p<0,01$ düzeyinde kayda değer farklılıklar belirlemiştir (Kızılakşam, 2006) .

8-10 yaş grubu çocukları, son çocukluk dönemi içerisinde yer almakta olup, psikomotor gelişim dönemi açısından sporla ilişkili hareketler evresinde yer almaktadır. Bu evrede bedensel değişim, çocuğun bedenini daha iyi tanımasına ve kullanmasına imkân sağlar. Dolayısıyla çocuk uyum ile kontrol gerektiren becerilerde büyük aşama kayıt ederler (Koç, Ali, 2011) .Bizim çalışmamızda da görüldüğü gibi ince motor uyumda anlamlı bir fark görülmektedir.

Pekel ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, 10- 13 yaş grubundaki erkek ve kız sporcularda, Vücut boyutlarından çap, çevre ve uzunluk ölçümleri ile hız, güç ve kuvvet test performansları arasında genel olarak düşükten yükseğe kadar pozitif ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Bizim çalışmamızda da hız, güç ve kuvvet test performansları arasında anlamlı fark görülmesi de toplam puanda ki anlamlı fark gelişim olduğunu desteklemektedir (Kürkçü, R. , Özdağ, S. , Çalışkan, E ., Şirinkan, A., 2008).

Türkiye’deki literatür de bu konuyla alakalı olarak okul öncesi dönemdeki çocuklara veya engelli çocuklara yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Kerkez’ in 5-6 yaş grubu çocuklar üzerine yaptığı çalışmada; geliştirilmiş oyun ve egzersiz programının çocukların hareket becerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma ile anaokulunda motor gelişim hedeflerini geliştirmeye yönelik programlara daha fazla önem gösterilmesini ve bu çocuklara bu yönde fırsatların sağlanması vurgulanmıştır.

Çelebi okul öncesi eğitimi alan 5–6 yaş grubu çocuklarına yönelik verilen hareket eğitiminin çocukların antropometrik ve motor gelişmelerine tesirini incelemeye yönelik yaptığı çalışmasında, plânlı ve uzun vadeli uygulanan hareket eğitimi programının, 5–6 yaş grubu çocuklarda bazı antropometrik özelliklerini (vücut ağırlığı, BKİ, biceps, triceps, subscapula) olumlu yönde etkilemiş ve motor performanslarını olumlu yönde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar yaş grupları açısından farklılık gösterse de çocuklarda motor gelişim açısından hareket eğitimi ve fırsatları gibi çevresel faktörlerin gelişim açısından önemini vurgulamaktadır (Ersöz,2012) . Yapılan farklı bir başka çalışmada King ve Dunn (1989) evvela birinci, ikinci ve dördüncü sınıfa giden öğrencilerin motor performanslarını düşük ya da yüksek olarak değerlendirilebilmesi için öğretmen gözlem formlarını kullanılmıştır. Çalışma neticesinde öğretmenler tarafından, yüksek ve düşük motor performans olarak değerlendirilen çocukların ($p<.05$) ‘e göre BOMYT puanlarında anlamlı derece farklılık olduğu saptanmıştır (Mülazımoğlu, 2012) .

Piek ve Dyck gelişimden kaynaklanan uyum bozukluğu, hiperaktif dikkat bozukluğu ve otizm tanısı olan çocukların duyusal-motor yetersizliklerini belirlemeye yönelik yaptıkları araştırma da, otistik çocukların büyük ile küçük kas gruplarının motor uyumu yönünden düşük puanlı sonuç aldığını, büyük kasların motor uyumunun küçük kasların motor uyumundan anlamlı ifade edilebilecek değerden düşük olduğunu belirtmişlerdir (Günel, 2007) .

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

Araştırmamıza katılan çocukların sürat performansları arasında istatistiksel olarak. ($p>0,05$)'e göre kayda değer fark olmadığı bulunmuştur. Bunun temel nedeni, spor çalışmalarına ek olarak bu yaş grubu çocuklarda koşu hızının gelişme evresinde olmasıdır (Muratlı, 2007: 215) .

Spor yapan çocuk ve gençlerde, büyüme ve olgunlaşma ile fiziksel yapılarında ve sportif performansta meydana gelen değişimlere yönelik farklı çalışmalar yapılmıştır ve büyümenin performans gelişimine etkili olabileceği belirtilmiştir (Bale ve ark, 1992: 142) .

Bu konu da yapılan bir çok çalışmada, spora katılım ile çocukların 30 m koşu performanslarında anlamlı gelişmeler olmadığı bildirilmiştir (Sevim ve ark, 1996 :18; Savucu ve ark, 2005: 199) .

Bu araştırmaların sonuçları bizim çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Sürat yeteneğinin erken yaşlarda eğitime başlanmasında bazı zorlukları vardır. Psikolojik olarak hazır olabilmek, sürat eğitimiyle aynı zamanda başlaması gereken sportif tekniklerin eğitimi ve bunun ön şartı olan koordinatif eğitimin de devreye girmiş olması, sürat gelişiminin diğer geliştirici yeteneklerle yakından ilgili olması ve sürat çalışmalarının çabuk yorgunluğa sebep olması ve diğer geliştirici

özelliklerin gelişmişliğini göz önünde bulundurma gereği süratin antrene edilmesi konusunda ortaya çıkan güçlüklerdir. Sürat değişik yaş gruplarına göre farklı gelişim özellikleri de göstermektedir (Muratlı, 2007) .

Yapılan çalışmada, 3 aylık kayak eğitimi alan kız çocukları ile, spor yapmayan kız çocukları arasında ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) ($P<0.05$)'e göre, ince motor uyumda 3. test (daire kopyalama) ($P<0,001$)' e göre ve toplam puanda($P<0.05$)'e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Yaptığımız çalışmada 8-14 yaş arasında kayak eğitimi alan kız çocuklarında ince motor becerisinde, ince motor uyumda olumlu gelişimine görülmüştür.

Yapılan çalışma sonrası bulunan sonuçlara dayanarak şu önerilerde bulunabiliriz:

- > Çalışma erkek çocuklarda da uygulanabilir.
- > Çalışma diğer spor branşlarında da uygulanabilir.
- > Çalışmamız yurt içi ve yurt dışında yapılmış emsalleri ile karşılaştırılabilir.
- > Öğrencileri çeşitli branşlara yönlendirerek motor gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi sağlanabilir.
- > Anne ve babaları sporun ve bedensel aktivitelerin çocukların gelişimine etkileri konusunda bilinçlendirmek gerekir.
- > 8-14 yaş aralığında motorik özelliklerin gelişimi için spor aktiviteleri ve beden eğitimi dersleri oldukça önemlidir. Bunun için eğitim sisteminde bu derse daha fazla önem verilmelidir.

KAYNAKÇA

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

Ağaoğlu, S.A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y., Hazar, F., (2008) Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (3), 159-166

Akandere, M., (2006) *Eğitici Okul Oyunları*, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Eylül, Ankara

Aracı, H., *Okullarda Beden Eğitimi*, 6. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Nisan, Ankara

Atasavun Uysal S., Düger T., (2011) *Farklı Görme Keskinliklerine Sahip Türk Çocuklarının Motor Yeteneklerinin Karşılaştırılması*, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 22 (1), 23-29

Averbach S., (2008), *Anne Baba İçin Çocuk Yetiştirmede Oyunun Önemi*, (Çev. Maide Meltem AÇAN), Yakamoz Yayınları, 1. Baskı, Ocak, İstanbul

Aydın B., (2005), *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, Atlas Yayınları, 2. Baskı, Ocak, İstanbul

Bale, P., Mayhew, J.L., Piper, F.C., Ball, T.E., Willman, M.K., *“Biological and performance variables in relation to age in male and female adolescent athletes”* [Kadın ve Erkek Adolesan Sporcularda Biyolojik ve Performans Değerlerinin Yaşla İlişkisi], *J Sports Med Phys Fitness*, 32 (2), 142-8.

Baltacı G., (2008), *Çocuk ve Spor*, Klasmat Matbaacılık, Şubat, Ankara

Bayhan P.S., Artan İ., (2007), *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Morpa Yayınları, İstanbul,

Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi, Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayısı, (Mayıs 2011), 9-17

Cerrahoğlu, L., (1998), *Kayak Sporuna ve Rehabilitasyonu*, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

Deitz J., Kartin D., Koop K., (2009), Ağ sitesi: http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/J006v27n04_06

Demirci A., (2006), *İlk Öğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*, Değişim Yayınları, 1. Baskı, Şubat, İstanbul

Dereobalı, N., (2005), *Okul Çağı Gelişimi ve Eğitimi*, 1. Baskı, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

Düzgün, Ş., (2002), *İnsanda Gelişim ve Öğrenme*, Baskı Ofset, Erzurum,

Ergin H, Yıldız S. A., (2010), *Gelişim Psikolojisi*, Nobel Yayınları, 1. Baskı, Mart,

Ersöz, Y., *Çoklu Beceri Spor Eğitim Programının 7-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi*, (Yüksek lisan), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2012. Erişim tarihi 05 November 2015, Ağ adresi: <http://eSearchgate.net/publication/27417150>

Günel A, Bumin G., (2007), *Otistik Çocuklarda Motor Performansın İncelenmesi*, Fizyoterapi Rehabilitasyon, 18 (3), 179-186

Güneş A., (2002) *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Pegem Yayıncılık, 2. Baskı, Temmuz, Ankara

Günsel A.M., (2004), *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*, Anı Yayıncılık, Şubat,

Harmandal H.İ., (2004), *Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri*, 1. Baskı, Ocak

Haywood KM, Getchell N., (2005), *Life Span Motor Development*, 4th Edition, Human Kinetics, USA

<http://www.meydan.com.tr/makale/turgay-turkozan/yas-guruplarına-gore-bedensel-gelisim-ve-sporda-yetenek/17.htm>

İnan A.N., (2003), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Nobel Yayınları, Ankara,

İnanç B.Y., Bilgin M., Atıcı M.K., (2005), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Nobel Kitap Evi, 2. Baskı,

Kılıç Ş., (2014), *Ortaöğretim Sağlık Bilgisi 9 Ders Kitabı*, Tuna Matbaacılık San.ve Tic. A.Ş., Ankara,

Kızılakşam, E., (2006), *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*, (Yüksek lisans), Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne

Koç, S., (2006), *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul,

Kumartaşlı M., Topuz R., Dağdelen S.,(2004), “10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi” International Journal of Science Culture and Sport ,Special Issue 2, August, 101-113

Kürkçü, R., Özdağ, S., Çalışkan, E., Şirinkan, A., (2008), “ *Minik Futbolcuların Fiziksel Yapılarının Bazı Fizyolojik ve Biyometrik Özellikleri Üzerine Etkisinin Araştırılması*”,Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,10316-422

Mengütay, S.,(2006) *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul,

Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Genel Müdürlüğü, (1997), *Beden Eğitimi Öğretmen Kılavuzu İlköğretim 1.Kademe*, İstanbul,

Milli Eğitim Bakanlığı, (2000), Okul içi Beden Eğitimi ve İzcilik Daire Başkanlığı, *Beden Eğitimi Öğretmenleri Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi*,Milli Eğitim Basımevi, Ankara,

MİLLÎ Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, (2013), *Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı*, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara,

Muratlı S, Şahin G., (2007),Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayınevi, 2.Baskı, Ankara,

Muratlı, S., (2007),*Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*,Nobel Yayınları, Ankara,

Mülazımoğlu,B. Ö., Gürsoy, F., (2012), *Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Beş-AltıYaş Grubu Türk Çocuklar İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences,23(3), 104-118 Yayına Kabul Tarihi: 14.11.2012, Ağ sitesi: udergipark.ulakbim.gov.tr

Mülazımoğlu.B, Ö., *Brininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Geçerlilik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi*,(Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara2006, Ağ sitesi: acikarsiv.ankara.edu.tr

Nebioğlu D., (2004), *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları& Planlaması Denetimi*,Alp Yayınları. Bursa,

Özalp E., (1998), *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri,1.Baskı,Temmuz,Eskişehir

Özer D.S., Özer K., (2009), *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayınları, 2009

Santrock, J.W.,(2011), *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi*,(Galip yüksel),Nobel Yayıncılık, 13. Baskı, Ekim,

Sevim, Y., (1997), *Antrenman Bilgisi*, Tutibay Ltd.Şti, Ankara

Small, E.,(2006),*Çocuk ve spor*, (Çev. Hatice Pınar Şenoguz), Acar Basım ve Cilt, Mayıs ,İstanbul,

Tamer K.,(1987) , *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Meteksan Ltd. Şti., Nisan, Ankara,

Toprakaya İ.,(2004), *Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*, Nobel Yayınları, Ocak, Ankara

Yalçın, H.,(2010),*Çocuk Gelişimi*, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Kasım

Yavuzer, H.,(2004), *Okul Çağı Çocuğu*, 11.Baskı, Remzi Kitab Evi, Kasım,İstanbul,

Yazgan İnanç,(2005),B., *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 2. Baskı, Nobel Kitap Evi,

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Elif KIYICI
Doğum Yeri ve Tarihi	Trabzon, 1982
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi, BESYO
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	
İletişim	
E-Posta Adresi	
Tarih	11.08.2016

