

K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**12-15 YAŞ ARASI FUTBOLCULARA UYGULANAN 12
HAFTALIK ANTRENMANIN FİZİKSEL PARAMETRELERİ
ÜZERİNE ETKİSİ, SOSYAL BECERİ VE SPORA YÖNELİM
DÜZEYLERİNİN SPOR YAPMAYAN GENÇLER İLE
KARŞILAŞTIRILMASI**

Hüseyin GÜNERALP

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA 2019

K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**12-15 YAŞ ARASI FUTBOLCULARA UYGULANAN 12
HAFTALIK ANTRENMANIN FİZİKSEL PARAMETRELERİ
ÜZERİNE ETKİSİ, SOSYAL BECERİ VE SPORA YÖNELİM
DÜZEYLERİNİN SPOR YAPMAYAN GENÇLER İLE
KARŞILAŞTIRILMASI**

Hüseyin GÜNERALP

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Cevdet TINAZCI

KKTC 2019

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Hüseyin Güneralp tarafından hazırlanan “12-15 YAŞ ARASI FUTBOLCULARA UYGULANAN 12 HAFTALIK ANTRENMANIN FİZİKSEL PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ, SOSYAL BECERİ VE SPORA YÖNELİM DÜZEYLERİNİN SPOR YAPMAYAN GENÇLER İLE KARŞILAŞTIRILMASI” adlı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Şahin Ahmedov

Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi

Üye (Danışman): Prof. Dr. Cevdet TINAZCI

Yakın Doğu Üniversitesi

Üye Doç. Dr. Nazım Burgul

Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez; KTFF U15 Liginde oynayan 12-15 yaş grubu genç futbolcuların spora yönelim ve sosyal beceri düzeylerini hem de bazı fizyolojik ve biyomotor özelliklerini belirlemek ve spor yapmayan çocuklarla aralarındaki farklılıkları ortaya koymak için yapılmıştır.

Araştırmanın başından sonuna kadar her safhasında desteğini esirgemeyen tez danışmanın sayın hocam Prof. Dr. Cevdet Tınazcı'ya teşekkür ederim. Ölçümlerin alınmasında bana imkan sağlayan Küçük Kyamaklı Spor Kulübü'ne, Yenicami Ağdelen Spor Kulübü'ne , Gençlik Gücü Spor Kulübü'ne ve Yakın Doğu Ortaokulu'na teşekkür ederim. Bana bu çalışmada bilimsel araştırma ekipmanlarını sağlayan Yakın Doğu Üniversitesi'nde sonsuz teşekkür ederim.

Bana bugüne kadar maddi-manevi her konuda yanımda olan aileme ve bu süreçte bana hep destek olan eşime teşekkür eder ve sonsuz minnettarlığımı sunarım.

ÖZET

Güneralp, H. 12-15 Yaş Arası Futbolculara Uygulanan 12 Haftalık Atrenmanın Fiziksel Parametreleri Üzerine Etkisi, Sosyal Beceri Ve Spora Yönelim Düzeylerinin Spor Yapmayan Gençler İle Karşılaştırılması, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, LEFKOŞA-2019

Bu çalışmanın amacı; sporun önemini ortaya koymak ve K.T.F.F U15 Liginde futbol oynayan futbolcuların 12 haftalık antrenmanın etkisini saptamak ve hem fizyolojik ve fiziksel uygunluk parametreleri hem de sosyal beceri ve spora yönelim düzeylerinin spor yapmayan gençler ile karşılaştırılarak incelenmesidir. Araştırmaya K.T.F.F U15 Liginde yer alan Küçük Kaymaklı T.S.K, Gençlik Gücü T.S.K ve Yenicami Ağdelen T.S.K'den spor yapmasında sağlık açısından herhangi bir engeli bulunmayan gönüllü 61 adet futbolcu ve Yakın Doğu Ortaokulu'ndan 20 adet spor yapmayan gönüllü çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılanların yaş, boy ve vücut ağırlıkları ön ve son testte oluşan ortalama değerleri sırasıyla Yaş ortalamaları ön testte $13,07 \pm 0,95$ yıl, son test $13,54 \pm 0,99$ yıl şeklindedir. Boy değişkenleri ön test ölçümünde $1,62 \pm 0,10$ son test ölçüldüğünde $1,64 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlık ölçüm değişkenleri ön test $56,08 \pm 12,65$ kg, son test $57,67 \pm 12,65$ kg şeklinde çalışmaya toplamda 81 kişi katılım göstermiştir. Spor yapan ve spor yapmayan çocuklara bazı fiziksel , sosyal beceri ve spora yönelim özelliklerini belirlemek için sırasıyla esneklik testi, şınav testi, mekik testi, durarak uzun atlama testi, dikey sıçrama testi, flamingo denge testi ve hüfa testi, 10,20,30 m toplu ve topsuz sürat testleri, 20 m mekik koşusu testi uygulanmıştır deri kıvrım ölçümleri yapılmıştır. İstatistiksel analizi t- testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi ($p=0,05$) olarak kabul edilmiştir. Testler sonucunda elde edilen değerler vücut ağırlığı testi ve spora yönelim envanterinin alt boyutu olan kazanma yönelimi ve hedef yönelimi dışında bütün testlerde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak spor yapan çocuklara uygulanan 12 haftalık antrenmanın fizyolojik ve fiziksel parametreler ile üzerinde olumlu bir artış sağladığı görülmüştür. Sporun çocuklar üzerinde spor yapmayan çocuklarla

karşılaştırıldığında sosyal beceri ve spora yönelim düzeylerinde de olumlu yönde gelişimler sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Futbol; Antrenman;Spora Yönelim;Sosyal Beceri.

ABSTRACT

Güneralp, H. The Effects of 12-Week Intervention Between 12-15 Years Old Athlete on Physical Parameters, Comparison of Social Skills and Sport Orientation Levels with Non-Sports Teens, Near East University, Health Sciences Institute, Physical Education and Sports, Master Thesis, Nicosia, 2019

Purpose of the study; to determine the importance of sports and to determine the effect of the 12 week training of football players who play football in K.T.F.F.Kuçük Kaymaklı T.S.K, Gençlik Gucu T.S.K and Yeniciami Ağdelen T.S.K, who didn't have any obstacles in terms of health, participated in the study. There were 61 volleyball players and 20 non-sports volunteers from Near East Middle School. The age, height and body weights of the participants were $13,07 \pm 0,95$ years in the pre-test and $13,54 \pm 0,99$ years in the pre-test, respectively. In the pre-test measurement, when 1.62 ± 0.10 final test was measured, 1.64 ± 0.09 cm, body weight measurement variables pre-test 56.08 ± 12.65 kg, final test was 57.67 ± 12.65 kg. A total of 81 people participated in the study. In order to determine some physical, social skills and sport orientation characteristics of sports and non-sports children, flexibility test, push-up test, shuttle test, stop long jump test, vertical jump test, flamingo balance test and augmentation test, 10,20,30 m batch and ball speed tests, 20 m shuttle run test was applied. Leather fold measurements were made. Statistical analysis was compared with the t-test and Wilcoxon Signed Ranks test. The error level for all statistical methods was accepted as ($p=0.05$). Statistically significant differences were found in all tests except the gain orientation and target orientation which are the sub-dimensions of body weight test and fitness orientation inventory ($p<0.05$). As a result, it was observed that the 12-week exercise applied to the children who exercise sports had a positive increase with the physiological and physical parameters. It has been observed that sports provide positive improvements in social skills and sport orientation levels compared to children who do not do sports on children.

Keywords: Football; Training, Sports, Social Skills.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Hipotez ve Problem.....	5
1.1.1Alt Problemler.....	5
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
1.3.Sayıtlar.....	7
1.4.Sınırlılıklar	7
1.5.Tanımlar.....	7
2.GENEL BİLGİLER	9
2.1.Futbolun Tanımı.....	9
2.2.Futbol Tarihçesi	9
2.3.Futbolda Temel Motorik Özellikler	10
2.4.Fiziksel Uygunluk	11
2.4.1. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk	12
2.4.2.Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	13
2.5. Kuvvet.....	14
2.5.1.Kuvvet Antrenmanları.....	15
2.5.2.Çocuklarda Kuvvet.....	15

2.5.3.Çocuklarda Kuvvet Antrenmanı İlkeleri.....	17
2.6.Dayanıklılık.....	18
2.6.1.Dayanıklılığın Sınıflandırılması	18
2.6.2.Çocuklarda Dayanıklılık.....	19
2.7.Sürat.....	20
2.7.1.Süratin Sınıflandırılması.....	21
2.7.2.Çocuklarda Sürat.....	21
2.8.Esneklik	23
2.8.1.Çocuklarda Esneklik	23
2.9.Denge.....	24
2.10.Vücut Kompozisyonu.....	25
2.11.Sosyal Beceri.....	26
3.GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1.Gereç.....	28
3.2.Yöntem	28
3.2.1.Araştırma Gurubu.....	28
3.2.2.Veritoplama Araçları.....	30
3.2.3.Sosyal Beceri Ölçeği	30
3.2.4.Spora Yönelim Envanteri	30
3.2.5.Araştırmada Uygulanan Ölçüm ve Testler.....	31
3.2.5.1.Boy uzunluğu ölçümü.....	31
3.2.5.2.Vücut ağırlığı ölçümü.....	31
3.2.5.3.Vücut yağ yüzdeleri.....	31
3.2.5.4.El Kavrama Kuvvet Testi	32
3.2.5.5.Esneklik Testi.....	32
3.2.5.6.Dikey Sıçrama Testi	32
3.2.5.7.Denge (Flamingo Denge Testi - FDT)	32

3.2.5.8.HUFA Sürat ve Çabukluk Testi.....	33
3.2.5.9.30 saniye şınav testi.....	33
3.2.5.10.30 saniye mekik testi	33
3.2.5.11.10 metre ve 30 metre Sürat Koşusu Testi.....	34
3.2.5.12.20 metre Sürat Koşusu testi	34
3.2.5.13.Mekik Koşusu Testi:.....	34
3.2.5.14.Durarak Uzun Atlama :.....	34
3.2.5.15.Verilerin Analizi.....	35
4.BULGULAR.....	36
5.TARTIŞMA	46
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	56
6.1.SONUÇ.....	56
6.2 ÖNERİLER.....	57
7.KAYNAKLAR	58
EKLER	63

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Cm	:Santimetre
Df	:Serbestlik Derecesi
Sn	:Saniye
Dkö	:Deri Kıvrım Ölçümü
HÜFA	:Hacettepe Üniversitesi Futbol :Araştırmaları
Kg	:Kilogram
KTFF	:Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu
M	:Metre
Mm	:Milimetre
N	:Denek Sayısı
Ort.	:Ortalama
P	:İstatistiksel Anlam
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences
SS.	:Standart Sapma
Z	:Standart Normal Dağılım

TABLOLAR LİSTESİ

TABLO 4.1. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukları tanımlayıcı yaş, boy ve vücut ağırlık değişkenleri.....	36
TABLO 4.2. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların vücut ağırlıkları ve deri kıvrım ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.....	37
TABLO 4.3. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların sağ ve sol el kavrama kuvvet testi,otur eriş testi , dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi ve flamingo denge testi ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.....	38
TABLO 4.4. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların hüfa testi, top sürerek hüfa testi, şınav testi,mekik testi,10m, 20m, 30m toplu ve topsuz sürat testleri, mekik koşu testi ve Vo2 maksimum ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.....	39
TABLO 4.5. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının karşılaştırılması t- testi.....	40
Tablo 4.6.Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan çocukların antrenman öncesi spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının karşılaştırılması.....	40
TABLO 4.7.Araştırmaya katılan spor yapanve yapmayan çocukların antrenman sonrası sporayönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü , kazanma yönelimive hedef yönelimiboyutlarının karşılaştırılması.....	41
TABLO 4.8. Araştırmaya katılan sporyapan ve spor yapmayan çovukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyaldavranışların ön test karşılaştırılması.....	43
TABLO 4.9. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların son test karşılaştırılması.....	44

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların ön test karşılaştırılması

.....44

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların son test karşılaştırılması.....45

1.GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar

Günümüzde bireylerin fiziksel, duygusal ve toplumsal anlamda gelişimini, grup çalışmasının kolaylaştırmaya indirgenmesi, karşılıklı birlik ve beraberliğin sağlanması ve toplum üyelerinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spor olgusudur.(God eve Alkan 1998).

Spor bilindiği üzere bir eğitim faaliyetidir; bu nedenden dolayı ortak hedefleri belirleme ve başkalarının başarısını beğenebilme gibi güçlü hisleri ortaya koyabilmemizi sağlamaktadır. Bununla birlikte spor, hoşgörü ve sorumluluk alma, iş birlikçi bir yaklaşım göstererek düzen kurma yeteneğini bize kazandırmaktadır. Kendinden emin, fiziksel yeteneği yüksek olan, bir sosyal gruba ve topluma ait olma hissiyatını bireye kazandırmakta ve kişilerin sosyal ilişkilerinde çok daha uyumlu olmasını sağlamaktadır (Çiriş, 2014, 1).

Spor, bireylerin yaşamında düzenli, devamlı ve bilimsel olarak yer alıyorsa, yakın ve etkili ilişkiler kurma olanağı sağlayan, önemli bir iletişim aracıdır.Spor, toplumsal ilişkileri geliştirir ve ileriye taşır; sosyal alandaki mesafeleri kısaltır. Hem empati yapmayı gerektirir hem de empati alışkanlığını geliştirir. Çocuk ve gençlerin kendilerini, daha doğru ve daha güzel ifade edebilmelerine katkı yapar.Spor, bir grubun önemli ve anlamlı bir parçası olması süreci içerisinde, etkili bir araçtır.Çocuk ve gençlerin, toplumsal bir grup içerisinde var olmalarına ve bu grup ile birlikteliklerine katkı yapar.Grup içi dayanışma hislerine pekiştirici bir rol oynar. Kurallara, kararlara uyma alışkanlığı kazandırır. Spor, her yaş sınıfından bireylerin toplumsallaşmalarına; toplumsallaşma süreci kesintiye uğramış yetişkinlerin yeniden toplumsallaşmalarına önemli katkılar yapar, rehabilite eder. Bu katkıları da göz önünde bulundurularak, spora, sosyal yaşamda ve eğitim programlarında daha geniş ve etkin alan verilmelidir. Bu nedenle, başta çocuk ve gençler olmak üzere, bireyler, spora yönlendirilmeli, özendirilmelidir. (Kaplan & Çetinkaya, 2014)

Sosyal uyum becerilerinin kazanılması çok önemlidir çünkü insan ruh sağlığının kabul edilir seviyede olmasının önkoşulu sosyal uyumdur (Özbey, 2006). Sosyal Beceri tanımı “Social Skills” karşılığıdır ve İngilizce aslı çoğuldur (Bacanlı, 1999).Sosyal becerinin literatürde birçok tanımı yapılmıştır. Bunlardan birkaçı şunlardır: Hops’a göre (1983) sosyal beceri, sosyal durumda sunulan davranış biçimidir. Marlowe (1986)’ göre sosyal beceri bireyler arası

durumlarda, kişinin kendisi dâhil insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve anlayışa uygun davranma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Marlowe, 1986). Sorias (1986) sosyal beceriyi; bireyin çevresi ile pozitif ilişkiler kurması, ihtiyaç duyulduğunda diğer insanlardan yardım isteyebilmesi ve kendisine ters gelen istekleri geri çevirebilmesini kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlamıştır (Sorias, 1986). Bacanlı(2001) sosyal beceriyi, bireyin diğer insanlarla başarılı bir şekilde etkileşiminde bulunmasını sağlayan davranışlar olarak tanımlamaktadır(Bacanlı, 2001).

Sporun hayatımızda önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir.Spor da başka bilim alanlarında olduğu gibi başarıya ulaşabilmek için izlenilmesi gereken yolların bilimsel temellere dayandırılması gerektiği düşünülmektedir.Spordeki hedef; kitlelere ulaşmak, en üst noktayı yakalamak ve ötesine geçebilme olarak belirlenmelidir.Yapılan bilimsel çalışmaların hedefi de bu doğrultuda olmalı ve insan sınırlılıklarını tahmin ederek en iyi performansın yakalaması amaçlanmalıdır (Duyul, 2005).Buna bağlı olarak antrenman kavramı; planlı ve yapılandırılmış olan, tekrarlanan fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla unsurunu geliştirmeyi amaçlayan devamlı aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Özer, 2010).Uygulanacak olan antrenman programının hedefi, sporcuların, fizyolojik kapasiteleri ile fiziksel yeteneklerini geliştirmesi olarak belirlenmelidir.Antrenman planlaması diğer spor alanlarında olduğu gibi futbolda da motorik özelliklerin geliştirilmesinde en önemli unsur olduğu düşünülmektedir.(Koç ve diğerleri, 2006).Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olup, elit seviyede oynandığında sporculardan istenilen fiziksel yaptırım yüksektir.Kontrol gereken bir takım ve temas sporu olması nedeniyle üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi sportif performans istemektedir bu nedenle günümüzde kaleci dahil tüm pozisyonlardaki oyuncuların her türlü motorik özelliklere sahip olmasını gerektirmektedir (Köklü ve ark 2009).

Futbol antrenmanları; kısa bir hazırlık, uzun bir müsabaka dönemi ve en son olarak geçiş veya dinlenme programı şeklinde uygulanmaktadır.Hedefi futbolcuyuyarışmalara hazırlayıp en yüksek form düzeyine ulaştırmak, olan hazırlık dönemi antrenmanlarında dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik gibi özellikler ele alınmaktadır (Matveyev 1981, Harre 1982, Açıkada ve ark 1996).Çocuk ve gençlerde ise uygulanacak olan futbol antrenmanının hedefi, sistemli ve çok yönlü güçlü bir temel oluşturarak, bu temel üzerinde çocuğun sporsal verim yeteneğini ilerletmektir (Kurban,2008). Sporunun yetenek anlamında antrene edilmesi ve geliştirilmesi

nispeten basit olmakla birlikte, en önemli ve en büyük problem, yeteneğin ilk olarak tespit edilmesi ve keşfedilmesidir (Jones,1998).

Çocuklarda anatomik ve fizyolojik özellikler çocuğun yaşına göre farklılık gösterir.Bu nedenle gelişim yaş dönemlerine bağlı olarak incelenir (Özer, 2005). Çocuk ve genç kalbi, kan dolaşımı ve solunum özellikleri sportif antrenmanla gelişim sağlamaktadır. Buradan oksijen alışverişi, kan dolaşımı ve solunum özelliklerinin, özel yüklenmelerle gelişim gösterdiği görülmektedir (Muratlı, 2003). Kalp ve dolaşım sisteminin görevi ihtiyaç olan kan akımını sağlamak, vücut dokularının beslenmesini ve homeostasisini sağlamaktır. Egzersizle birlikte organizmanın ihtiyaçları artış gösterir.İşte bu ihtiyaçları karşılamak ve egzersize adapte olmak için kardiovasküler sistemde değişimler meydana gelir (Günay, 2005).

7–14 yaş performans yeteneğinde, önemli gelişim özellikle bu çağda saptanır. Bu çağ öyle bir gelişim bölümüdür ki, çocuk bildiği hareket formlarını çok hızlı düzeltir, geliştirir ve yenilerini çabuk kazanır.

Bu nedenle, bu gelişim periyodu hem performans yaşına özgü olarak hem de çocuğun en verimli öğrenme yaşı olarak belirgindir. Fiziksel performans bu yaşta çok iyi anlaşılır düzeye ulaşmıştır.Özellikle sürat, aerobik dayanıklılık ve çeviklik bu dönemde gelişir (Muratlı, 2003).Çocukların fiziksel yüklenmelere verdikleri yanıtlar yetişkinlerden farklıdır ve büyümeyle bağlantılı gelişen fizik, fonksiyonel ve cinsel özelliklerle birlikte değişkenlik sergilemektedir.Çocuklarda ele alınan herhangi bir kondisyonel özellik büyüme ve gelişme dönemlerinden ayrı olarak değerlendirilmemelidir (Açıkada, 2004, Borms, 1986, Koşar ve ark., 2004).Kondisyonel özellikler büyüme ve olgunlaşmanın yanı sıra antrenmandan veya fiziksel aktivite seviyesinden de etkilenebilmektedir (Açıkada, 2004, Borms, 1986, Koşar ve ark., 2004).

Bu özellikleri daha ileri seviyeye taşımak için yardımcı olarak core antrenman yaptırılabilir. Bunun nedeni core gücü ne kadar fazla olursa kollarda ve bacaklarda ki güç üretkenliğide o kadar çok olur (Willardson 2007). Core antrenman bu özelliğinden dolayı futbol takımlarının sık bir şekilde uyguladığı bir antrenman türüdür. Çok fazla uygulandığı için core antrenmanın hangi özellikleri geliştirdiği hangi dönemlerde kullanılması gerektiği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.Antrenman biliminde, motor performansın önemli bileşenlerinden biri olan

kuvvetin ve gelişiminin çocuklar üzerindeki etkisinin incelenmesi önem taşımaktadır (Yıldız 2009).

Kuvvet; yaş, boy, kilo ve bütün vücudun kas kütleindeki artışa bağlı olarak gelişmektedir (Muratlı 2007).Sportif verim de kuvvet özelliğindeki artışa bağlı olarak gelişmektedir.Spor bilimciler çocuk ve gençlerde kuvvet çalışmalarını uygulamanın sportif başarıyı ileriye götürmek ve arttırmak için gerekli olduğunu savunmaktadır (Muratlı 1997).Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine ilişkin olarak değişiklik göstermektedir (Özer 1998).

Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Birliği (NSCA), çocuklara yönelik kuvvet antrenmanının doğru bir yöntemle uygulandığında güvenliği olabileceği, kuvvetlerinde, motor becerilerinde, spor performanslarında artışa yardımcı olacağını ve sakatlıkları önleyeceğini belirtmektedir (Faigenbaum ve ark 2009).

Hettinger'e göre 11 yaşından itibaren, Martin'e göre ise 10 yaşından itibaren cinsiyet farklarının gözlemlenmeye başlamasıyla hızlanan kuvvet gelişimi, 13-14 yaşlarında büyük bir gelişim düzeyine erişir. Gelişimin her basamağı, kuvvet çalışmalarıyla ilgili uygulamalar açısından ayrıntı sayılacak özellikler gösterir.Sporla ilişkili hareketler dönemi; genel evre, özel hareket becerileri evresi ve uzmanlaşma evresi olmak üzere 3 çeşit gruba ayırmaktadır (Muratlı 1997).

Gelişimin adolesan dönemi sonrası ve ilk gençlik yıllarını kapsayan evresi uzmanlaşma dönemini içemektedir. Bu evre motor gelişim sürecinin en üstnoktasıdır. Bu evrenin en önemli özelliği bireyin belli bir branşda uzun yer almasıdır. Bu dönemde genç nöro-musküler sistem yönünden tam olarak gelişir ve daha karmaşık yeni hareketleri yoğun olarak yapabilir (Muratlı 2007).

Bir sporcunun, elit bir futbol oyuncusu oluncaya kadar gerekli olan antrenman sayısının 7000-10000 adet olduğu ve yaklaşık 10 yıl boyunca günde 2-3 saat antrenman yapması gerektiği düşünülürse, bu uzun zaman diliminin çok iyi planlanması gereklidir (Eniseler 2009:7-13). Bu uzun eğitim sürecin de ise futbol eğitiminin içeriğinin nelerden oluşması gerekliliği sürekli tartışılan konulardan birisidir (Balyan ve ark. 2009). Futbol kulüplerinin yapılandırılma aşamasında ise alt yapılarında eğitim ve öğretim gören sporcuların içerisinde olduğu eğitim

çevresinin, ailelerin görüşlerinin, kulüp organizasyonlarının durumunun ve antrenörlerin özelliklerinin iyi bir şekilde incelenmesi; doğru eğitim süreçlerinin yapılandırılmasına yardımcı olacaktır. (Acar 2000:1-7).

Bu doğrultuda çalışmanın amacı; U15 Liginde futbol oynayan futbolcuların 12 haftalık antrenmanın etkisini saptamak ve spor yapmayan gençler ile karşılaştırılarak hem fiziksel uygunluk parametreleri hem de sosyal beceri ve spora yönelim düzeylerinin incelenmesidir.

1.1.Hipotez ve Problem

Hipotez

Spor yapan gençlerle, spor yapmayan gençler arasında fiziksel, spora yönelim ve sosyal beceri düzeyi açısından fark olacaktır.

Problem

Spor yapan gençlere uygulanan antrenmanın fiziksel parametreler üzerinde ve spor yapmayan gençler ile spor yapanlar arasında fiziksel, spora yönelim ve sosyal beceri düzeyleri arasında bir fark var mıdır ?

1.1.1Alt Problemler

1. Spor yapan ve yapmayan gençlerin fiziksel parametreler arasında fark var mıdır ?
- 2.Spor yapan ve yapmayan gençlerin, spora yönelim düzeyleri arasında fark var mıdır ?
- 3.Spor yapan ve yapmayan gençlerin, sosyal beceri düzeyleri arasında fark var mıdır ?

1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Adölesan dönemi, bireyin yaşamını önemli ölçüde etkileyen insan yaşamının en kritik gelişim dönemidir.WHO (World Health Organisation) tarafından 10-19 yaşları arası adölesan dönemi olarak tanımlanmaktadır.Adölesan çağındaki hızlı fiziksel büyüme ve gelişme, anatomik, fizyolojik, mental ve psikolojik değişimlere sebep olmaktadır. Adölesan çağındaki çocukların fiziksel aktivitelerinde sporun yeri büyüktür .

Çocukların oldukça hızlı psikolojik, fizyolojik ve fiziksel değişimler yaşadığı bu dönemde iyi gözlemlenmeleri kaçınılmaz bir zorunluluktur. Aynı yaştaki çocuklar hem fiziksel hem de psikolojik olarak farklı özelliklere sahip olabilirler (Eniseler 2009:7-13). Bu nedenlerden dolayı sporcuların yönlendirme ve yönetimleri bakımından zor bir dönem içerisine girdiklerisöylenebilir. Bu dönemde doğru hedeflerin belirlenememesinden dolayı futboldan ve spordan tamamen uzaklaşmaların çok fazla rastlandığı görülmektedir (Başer,1996:36).Oluşturulacak çevre koşulları, sporcuların spordakimüsabaka yönelimlerini istenilen yönlerde geliştirmek ve özellikle de olumlu sosyal becerileri sporcuya kazandırmak zorundadır. Bu yönde çevre ile iletişimin arttığı sportif faaliyetler çocuklarınspordaki yarışma yönelimlerini ve olumlu sosyal becerilerini oluşturmada ve geliştirmede çok önemli bir yer tutar (Pauer ve Pangrazzzi 1989:3-5, Özmen 1999:29, Röthig ve Grössing 2002:11; Çamlıyer ve Çamlıyer 1997:40, 1st EUPEA Symposium on Quality Physical Education, 2002:43).

İnsan başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal bakımdan kabul göreceği davranışlara sahip olmak ister ki bu davranışlar genel olarak sosyal beceriler olarak adlandırılmaktadır (Yüksel,2001). Olumlu sosyal beceriler ise çocuğun hem branşında daha başarılı olmasını hem de toplum ile ilişkilerini daha iyi organize etmesini sağlayabilir. Öğrenmeyi etkileyen süreçleri düşündüğümüzde ise sosyal beceri kavramı karşımıza çıkmaktadır.Öğreticiöğrenen ilişkisi (antrenör-sporcu), isteklilik, çevresel etkiler (ebeveyn, arkadaş vb.), grup içi iletişim, dikkat, görev bilinci gibi bir çok psikolojik özelliğin sosyal beceriler içerisinde düşünülmesi gerekmektedir.Ayrıca sporcuların yarışma yönelimlerinde, spor branşına göre farklılıklarınolabileceği gibi branşa ait tesis, antrenörlerin tutumları, sosyo-ekonomik durumları da spora yönelimi etkileyebilir.Yarışma yönelimlerinin ise bireyin psikolojik özelliklerinin oluşmasında özellikle grup içindeki uyumunun oluşturulmasında etkili olacağı düşünülebilir. Çalışmanın amacı; sporun önemini ortaya koymak ve K.T.F.F U15 Liginde futbol oynayan

futbolcuların 12 haftalık antrenmanın etkisini saptamak ve hem fizyolojik ve fiziksel uygunluk parametreleri hem de sosyal beceri ve spora yönelim düzeylerinin spor yapmayan gençler ile karşılaştırılarak incelenmesidir.

1.3.Sayıtlar

1. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, anketlerde yer alan tüm maddeleri doğru, yansız ve içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçümlere içtenlikle ve isteyerek hazır halde geldikleri varsayılmaktadır.
3. Öğrencilerin, tüm anketlere doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.4.Sınırlılıklar

- 1.Bu araştırma gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmaya istekli öğrenciler ile sınırlıdır.
- 2.Anketi uygulayacak sporcuların belirlenmesi ve bu sporculara ulaşmak araştırmayı sınırlayabilecek en önemli sıkıntıdır.
3. Diğer bir güçlük ise bu yaşlardaki gençlerin anketi okuma ve işaretlemedeki isteksizliğidir. Ancak bu isteksizlik tüm sporcularda gözlenen bir davranış değildir. Çoğu sporcu büyük bir keyif ile bu çalışmaya katkıda bulunmuştur.

1.5.Tanımlar

- **Futbol:** Futbol, değişik tempolarda yapılan koşular ve nereye gideceği bilinebilen, kontrol edilebilen küresel bir top ile gerçekleştirilen hareketler sonunda, gol atma ve gol yememeye yönelik hareketlerin gösterildiği bir takım sporudur (Arslan, 2009).

- **Antrenman:**Hollmann ve Hettingere göre antrenman “verimliliği geliştirmek amacıyla yapısal ve işlevsel uyum yaratan eşik üzeri, sistemli tekrarlanan kassal yüklenmelerdir” (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2011).
- **Kuvvet:**Çeşitli dirençlerin sinir ve kas sistemlerinin yüksek bir kasılma hızıyla yenilenmesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 380).
- **Sosyal beceri:**Kişiler arası ilişkilerde sosyal bilgiyi alma, çözümleme ve uygun tepkilerde bulunma, hedefe yönelik ve sosyal bağlama göre değişen; hem gözlenebilen hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 2004, 5).

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Futbolun Tanımı

Futbol, belirli bir alanda ve belirli kurallar çerçevesinde on birer kişilik iki takım şeklinde oynanan bir takım sporudur.Oyun alanı 90–120 m x 45–90 m boyutlarında olup yan ve dik çizgilerle sınırlanmış dikdörtgen bir alandır (Şahin 2002).

Futbol, dünyada ve ülkemizde popülaritesi fazla olan spor türlerinden birisidir.Milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmesinin ve kitlelere mal olmasının nedeni; İlgi çekiciliğinin, seyir ve oyun zevkinin çok yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (Seyis, 2011).Futbol branşı teknik becerinin ve taktiksel bilginin yanısıra dayanıklılık, kuvvet, sürat, koordinasyon, esneklik olmak üzere bütün motorik özellikler ile performans kriterlerinin kombinasyonlarını gerektirmektedir (Arslan, 2009).Futbol, bir takım oyunudur ve bu nedenden dolayı takım içerisindeki oyuncuların sahip oldukları teknik ve taktiksel becerilerini oyun içinde birleştirmeleri ve tek vücut halinde ekip ruhuyla mücadele etmeleri gerekmektedir.Futbol bir takım oyunu olmasına rağmen aynı zamanda da oyuncuların bireysel becerilerini göstermelerine de imkan sağlamaktadır (Gülşen, 2008).

Futbol bilimi sayesinde, gerek futbolcuların çalışma şartlarını iyileştirmek ve gerekse de seyircilere daha iyi izleme, zevk ve haz duyma imkanı sağlayabilecek gelişmeler; futbolcunun gelişmesine ve futbolun daha geniş toplumlarayayılmasına hız kazandırılmaktadır (Günay ve Yüce 2008).

2.2.Futbol Tarihçesi

Futbolun ilk olarak nerede, hangi tarihte ve kimler tarafından oynandığı tamolarak bilinmemektedir.MÖ 2697 tarihinde Çin İmparatoru Huang–Ti, askerlerine çeviklik kazandırmak amacıyla futbola benzeyen bir oyun oynatmıştır (Stemmler 2000). Eski Mısır duvar kabartmalarında ise top oynayan insanları gösteren resimler bulunmaktadır (Koludar 1988).

Güney Amerika'da ise Meksika ve Peru yerlilerinin futbola benzer oyunlar oynadığı bazı tapınaklardan, anıtlardaki duvar kabartmalarından ve heykellerden anlaşılmaktadır. Orta Amerika'da Azteklerde top Ay'ı simgelerken; dört köşeli saha ise dört tarafıyla Dünya'yı simgeliyordu. Avrupa'da ise İngiltere'de 12.yüzyıldan başlangıcından itibaren futbol oynanmaya başlanmıştır. İtalyanlara göre futbolu İngiltere'ye götüren Jül Sezar'ın lejyonierleridir. Fransızlara göre ise akıncı birlikler futbolu İngiltere götürmüştür (Urartu 1987, Stemmler 2000).

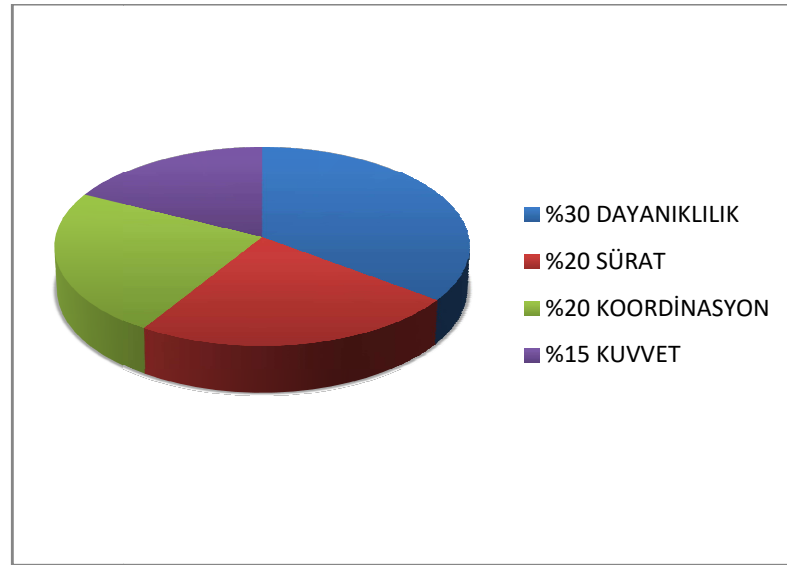
Modern futbolun çıkış tarihi 26 Ekim 1863 olarak kabul edilmektedir. Bu tarihte 11 kulüp yöneticisi Londra'da Futbol Birliğini (Football Association) kurmuşlardır. İngiliz Futbol Birliği bu alanda dünyada kurulan ilk milli federasyondur. Bu tarihin ardından dünyada birçok ülkede futbol federasyonu kurulmuş ve bunlar Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) bünyesinde bir araya gelmiştir (Urartu 1987, Stemmler 2000). FIFA ise 1904 yılında Belçika, İsviçre, Hollanda, Danimarka, Fransa, İsveç ve İspanya federasyonları tarafından kurulan; İsviçre yasaları ile yönetilen, merkezi Zürih'te bulunan ve 208 ülke futbol federasyonunun üye olduğu bir birliktir (Aydın 1988, Elsner 2004, Ünüvar ve ark 2010).

2.3.Futbolda Temel Motorik Özellikler

Büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönem çocukluk çağını kapsadığından, egzersiz çocuklar için önemlidir (Akgün 1989). Bugün genellikle sporun çocukların her açıdan gelişiminde büyük bir rol oynaması ve elit spordabaşarının giderek daha genç yaşlarda elde edilmesi, uzun yıllar antrenman yapılmasını zorunlu kılmaktadır (Açıkada 2004).

Bir takım sporu olan futbolda, aerobik ve anaerobik eforların dönüşümlü olarak kullanıldığı; kuvvet, sürat, esneklik, çeviklik, gerek kardiyovasküler gerekse kassal dayanıklılık ve koordinatif yetenekler gibi motorik becerilerin performansa beraber etki ettiği bilinmektedir (Akgün 1992, Eniseler 1994, Polat 1996). Bir spor branşında çok yüksek seviyede performans sergilemek için ilgili spor dalıyla uğraşan kişi ya da kişilerin kalıtsal ve sonradan kazanılmış olan yetenek ve yetkinliklerinin o spor dalına uygun olması gerekir (Çetin 1994).

Futbolda spor motorsal özelliklerin dağılımı Şekil 1.1 de gösterilmiştir.



Şekil 1.1 Futbolda Temel Motor Özelliklerin Dağılımı (Aracı,2004).

2.4.Fiziksel Uygunluk

Sağlıkla ilişkili olarak fiziksel uygunluk, bireyin kalp, kan damarları, akciğerleri ve kaslarının günlük aktiviteler için minimum yorgunluk yaratacak fonksiyonel seviyede olması, başka bir deyişle bireyin daha çok iş yapabilme kapasitesinin bulunmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre fiziksel uygunluk, fiziksel bir işi başarılı bir şekilde yapabilme yeteneğidir. Bir başka tanımlamada ise, insanların sahip oldukları veya kazandıkları fiziksel aktivite yapabilme becerisi ile ilişkili bir seri nitelik olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk kavramsal olarak, fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde uygulayabilme yeteneği olarak ifade edilebilir, basit olarak günlük işleri zorluk hissetmeden yapabilme olarak da tanımlanabilir. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi, yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir. Fiziksel uygunluk psikolojik zindelik, kardiovasküler sistem dayanıklılığı, fiziksel kapasitelerin gelişmesi ve sportif etkinlikleri başarılı bir şekilde yapabilme gibi özellikleri de içerir. Fiziksel uygunluk ve performansın fizyolojik fonksiyonları yedi gruba ayrılabilir; 1) Kuvvet ve güç, 2) Dayanıklılık, enerji ihtiyacı ve toparlanma, 3) Sıvı kaybı ve sıvı alımı, 4) Esneklik, 5) Doku gelişimi, 6) Serbest radikal antioksidan kapasitesi 7) Bağışıklık fonksiyonu. Kısaca hem sağlıkla hem de beceri ile ilişkili öğeleri kapsar. Bunlar kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (VO₂max), güç, kas

kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, vücut kompozisyonu, çeviklik, denge ve koordinasyon olarak belirlenebilir. Bu özelliklerden kalp-dolasım sistemi dayanıklılığı yada kardiovasküler dayanıklılık (VO2max), kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esneklik sağlıklı ilgili fiziksel uygunluğun bileşenleridir. Bu özelliklerin bir arada bulunması fiziksel uygunluğu meydana getirir (ACSM 2000, Gutin ve ark. 1992, Güler 2003, Looney ve Plowman 1990, Özer 2001, Saris ve ark 2003, Tekelioglu 1999, Zorba 2001, Kusböz 2005).

2.4.1. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk

Fiziksel aktivitenin, organizmanın normal işlevlerinin devamı ve sağlıklı gelişimi için çok önemli bir yeri vardır. Bir çocuk veya gencin fiziksel gelişimi sadece boyunun uzaması değil aynı zamanda kas kitlelerinin artması ayrı organ ve sistemlerinin farklılaşmış gelişimi, fiziksel fonksiyonların olgunlaşması ve bireysellesmesidir. Sporsal antrenman fiziksel ve zihinsel gelişmeye yardım eder (Dündar 2003, Kılınç 2007).

İnsan vücudu doğuştan itibaren gelen özellikleri nedeniyle sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Uygarlığın getirmiş olduğu kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde daha az hareket eder duruma gelmektedir. Bütün bir zamanı alan televizyon ve bilgisayar; bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazandırmaktadır. Teknolojinin sunduğu bu olanaklar, hareketliliği kaybettirmektedir. Yapılan araştırmalara göre dünyada iki büyük sağlık probleminden bir tanesi kalp-damar rahatsızlıkları diğeri ise şişmanlıktır. Aşırı kilolu ve fiziksel olarak uygun olmayan çocuklar koroner kalp rahatsızlıkları, yüksek kolesterol ve yüksek tansiyonun erken habercileridir. Buna karşılık olarak bulgular ve fiziksel uygunlukta azalmalar sonucunda çocuklar için fiziksel uygunluk testleri batılı ülkelerde popüler olmuştur (Zorba 2001, Kılınç 2007, ACSM 2000). Aktif yaşam için gerekli alışkanlıkların temelini diğer alışkanlıklar gibi çocukluk çağında atıldığı unutulmamalıdır. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren aktif bir yaşam tarzının kazandırılması geleceğin sağlıklı toplumunu oluşturmak bakımından büyük bir yatırım olacaktır. Çocukların fiziksel ve motor uygunluk yetenekleri sadece spor eğitimcileri ve sağlık personeli için değil, herkes için büyük anlam taşımaktadır (Özer ve Özer 2005).

Performans ile ilgili fiziksel uygunluk olarak ayırdığımızda, çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk seviyeleri esneklik, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve vücut kompozisyonu ile ilişkili olurken performans özellikleri veya spor için seçilecek yetenek özellikleri ise çeviklik, güç, hız, koordinasyon ve dengeyle ilişkilidir (Baltacı 2001). Bireylere sağlıklı ve mutlu yaşam olanakları sağlayan aktif bir yaşam tarzı düzenli olarak esnekliği, koordinasyonu, dayanıklılığı ve kuvveti arttıran faaliyetlere katılmayı, dengeli beslenmeyi ve gerektiği kadar uyumayı içemektedir. Özellikle hareketsizlik ve yanlış beslenmenin sebep olduğu şişmanlık, fiziksel sorun olmanının yanı sıra psikolojik bir sorun olarak da kabul edilmektedir. Çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılması için hareketin, motor gelişimin ve iyi hazırlanmış beden eğitimi programında önemi üzerinde de durmak gerekmektedir (Özer ve Özer 2005).

2.4.2. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Fiziksel uygunluğun hem sağlıkla, aynı zamanda beceri ile ilişkili öğeleri kapsadığı bilinmektedir. Bazı antropometrik ölçümler, vücut kompozisyonu, kalp-dolasım sistemi dayanıklılığı (VO₂ maks), güç, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik (hareketlilik), çeviklik, denge ve koordinasyon gibi özelliklerin bir arada bulunması fiziksel uygunluğu meydana getirmektedir. Çeşitli test bataryalarında bu bileşenlerin farklı kombinasyonları, fiziksel uygunluğu tespit etmek ve değerlendirmek için kullanılmaktadır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri; kardiovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik olarak kabul görürken, performansla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri; sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerine ilaveten çeviklik, güç, hız ve denge bileşenlerini de içermektedir (ACSM 2000, Bouchard ve Shephard 1994, Freedson ve ark 2000, Gutin ve ark 1992, Güler 2003, Looney ve Plowman 1990, Özer ve Özer 2005, Pate 1983, Saris ve ark 2003, Tekelioğlu 1999, Ergun 2009).

2.5. Kuvvet

Temel motorik özelliklerden biri olan kuvvet kavramının tanımı birçok spor bilimciye göre farklı ifadelerle tanımlanmıştır.(Erkan,1972) kasların tek tek ya da bir bütün şeklinde iş yapabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. (Atha,1981)'e göre kuvvet, herhangi bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir.

Kuvvet, karmaşık bir özelliktir.Kuvvetin tanımını yapabilmek için, yapılacak antrenmanın kuvvetin hangi özelliklerinin geliştirmek istendiğinin belirlenmesi gereklidir. Bu kavramlar iç içe girmiştir. Biri diğerinin koşulu durumunda olduğu için birbirlerinden soyutlanamaz ve tek başına değerlendirilemezler (Dündar 2007).Kuvvet yetisinin değişebilirlik özelliği büyük önem taşır. 20 yaşa kadargelişim hızı üst düzeydeyken 20–30 yaşları arasında bu hız düşerek devam eder(Dündar, 1998). Sporda kuvvet tabiri, kasların tek, tek iş yapabilme özelliği veyainsan vücudu kas dinamiğinin birleşmesi ile bir insanın yapabileceği işin büyüklüğünü anlatan genel bir tabirdir (Erkan, 1972).

Kuvvet erkek çocuklarında yaşla birlikte gelişir ve 13-14 yaşlarında kuvvet gelişiminde atılım gerçekleşir.Kızlarda kuvvet gelişiminde böyle bir atılım söz konusudeğildir. Kızlarda kuvvet, 3 yaşından itibaren 16-17 yaşlara kadar doğrusal olarak yaşlabirlikte artar (Özer D., Özer K. (2004).

Amerikan Genel Cerrahisi'nin Fiziksel Aktivite ve Sağlık'la ilgili son raporunda, düzenli fiziksel aktivitelere katılan çocukların sayısını arttırarak, çocukların kas kuvvetive dayanıklılığının geliştirilmesi ve korunması amaçlanmıştır (Faigenbaum AD., Westcott W.L., Loud R.L., Long C. 1999).

2.5.1.Kuvvet Antrenmanları

Kuvvet antrenmanının amacı, küçük kas liflerini geliştirmek, büyük kas lifi haline getirebilmektir (Fox ve Bowers 1988). Gençlerde kuvvet antrenmanının hedefi ise; sporcunun bireysel olarak, performans sporuna kuvvet açısından hazırlanmasıdır (Sevim,2002).

Ergenlik döneminde ki kas kitlesindeki gelişim ile birlikte kuvvette büyük bir gelişim oranına ulaşır (Muratlı,2003) ve kuvvet antrenmanlar sonucunda kasların kasılabilme büyüklüğüne, kasılma süre ve kapsamına, antrenman kalitesine, sayısına, uygulanan metotlara, çalışma sıralarına, eklemlerin çalışma açısına, beslenme ve mevsim şartları gibi dış etkenlere bağlı şekilde geliştirilebilir (Ergen ve ark 1993, Erol ve Sevim 1993, Özen 1998, Şen 1998).Gençlerde ve çocuklarda uygulanacak kuvvet antrenmanlarının yaş ve gelişim ilkelerine uyması gerekmektedir.Bu nedenle tek taraflı bir antrenmanla erkenbranşlaşmaya gidilmemeli, doğal güçlerin üzerinde bir antrenman yükü ile kas ve kemik gelişimleri engellenmemelidir.Çocuklarda kas ve kemik gelişimleriniuyarmak için; ip atlanma, ipe tırmanma, asılma, çekme, tırmanma vb. Faaliyetleruygundur.Artan yaş ile beraber gençlere dinamik kuvvet çalışmaları uygulanmaktaolup; eşli, sağlık topuyla, kendi vücut ağırlıklarıyla, hafif ağırlıklarla kuvvetantrenmanları uygulanmalıdır. Ayrıca kuvvet çalışmaları fiziksel performans için değil,aynı zamanda sakatlıktan korunmak içinde önemlidir. (Günay ve Yüce 2008, Eniseler 2009).

2.5.2.Çocuklarda Kuvvet

Çocuklarda kuvvet gelişim süresi büyük bireylere oranla daha hızlıdır.10-11 yaşlarından itibaren cinsiyet farklarının görülmeye başlamasıyla hızlanan kuvvet gelişimi, 13–14 yaşlarında büyük bir gelişim seviyesine erişir. Ancak birçok araştırmacı 10 yaşına kadar kuvvet gelişimini ortaya koymuştur. Bununla birlikte on yaş öncesi dönemde kas kütlesinde bir artış gerçekleşmediğini belirtilmektedir.Kuvvet yaşla birlikte; boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve tüm vücudun kas kütlesindeki artışına bağlı olarak artar.

7–18 yaşları arasındaki gelişim profiline bağlı olarak, okul çocuğu çağı sonunda kuvvet yeteneğinin gelişimi sınırlı kalır. Buna ek olarak yapılan kulüp çalışmaları bu dönemdeki çocuklarda önemli farklar oluşturmaz. Bununla birlikte erkek ve kız çocuklarında (antrenmanlı ve antrenmansız) gelişim eğilimi aynı değildir. Kulüplerde çalışan çocukların ortalama verim düzeyi biraz daha yükselmektedir (Muratlı, 1997). Gençlerde ve çocuklarda yapılacak kuvvet antrenmanlarının yaş ve gelişim ilkelerine uyması gerekmektedir. Bu yüzden tek taraflı bir antrenmanla erken branşlaşmaya gidilmemeli, doğal güçlerin üzerinde bir antrenman yükü ile kas ve kemik gelişimleri engellenmemelidir. Çocuklarda kas ve kemik gelişimlerini uyarmak için; ip atlanma, ipe tırmanma, asılma, çekme, tırmanma vb. Faaliyetler uygundur. Artan yaş ile birlikte gençlere dinamik kuvvet çalışmaları uygulanmakta olup; eşli, sağlık topuyla, kendi vücut ağırlıklarıyla, hafif ağırlıklarla kuvvet antrenmanları verilmelidir. Ayrıca kuvvet çalışmaları fiziksel performans için değil, aynı zamanda sakatlıktan korunmak içinde önemlidir. (Günay ve Yüce 2008, Eniseler 2009).

Yaşları 3-7 ve 7-11 arasında olan çocuklarda, kendi vücut ağırlığı ile bütün kaslarına yönelik genel kuvvet gelişimi, oyun sal formlarda yapılır. Bayrak yarışı, çeşitli sıçrama çalışmaları, düşük yoğunluktaki istasyon çalışmaları, çok yönlü kuvvet çalışmaları (itme, çekme ve tırmanma gibi) bu dönemde yapılabilir. Yaşları 11-14 arasında olan çocuklarda, yoğun tempoda olmayan sıçrama alıştırmaları, ek ağırlıklarla çalışmalar yapılır. 14-18 yaşlar, spor dalına özgü aşamalı bir biçimde sıçrama atma ve vuruş çalışmaları yapılır. Yukarıda gelişim ve ergenlik dönemlerinde açıklanan kuvvet çalışmalarında temel amaç; sporcunun bireysel olarak, performans sporuna kuvvet açısından hazırlanmasıdır. Kasa yapılanmasının istenilen seviyeye getirilmesi uzun süre ve dikkatli çalışmalarla gerçekleştirilmelidir (Hay WW, Levin MJ, Deterding RR, Abzug MJ, Sondheimer JM, 2011).

Çocuklarda kuvvet antrenmanlarında kendi vücut ağırlığı ile yapabileceği hareketler seçilmelidir. Lastik çalışmaları da çabuk kuvvet ve direnç gelişimi için önemlidir (Sevim, 1995). Kas kuvveti ve dayanıklılığının geliştirilmesi eklemlerin aktif stabilizörlerini etkili kılar. Kasların sinir sistemi ile olan etkileşiminin de geliştirilmesi gerekir (Koz ve ark., 2010). Genel olarak futbolcular, vücudun büyük kas gruplarından çoğunun güçlü olmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Çünkü kas kuvveti, tackling (top kapma) ve sprint gibi birçok maç aktivitesinin önemli bir elementidir. Ancak kas kuvveti ihtiyacı, bir oyuncunun oyun stili ve takım içerisindeki

pozisyonu gibi çeşitli etkenlere bağlıdır.Örneğin, bir maçta kaleci yapmak zorunda olduğu, patlayıcı özelliği olan hareketlerden dolayı, yüksek seviyede bir kas kuvvetine özel ihtiyaç duyar.Kas kuvveti ve kas dayanıklılığı çalışmalarıyla bir kasın performansı sadece futbol oynayarak kazanılabilenden daha yüksek bir seviyeye yükselebilir.Özel kas antrenmanında etkili bir program yapmak için çeşitli faktörler göz önünde tutulmalıdır.En önemli konu, antrenmanda kullanılan hareketlerin çeşidi ve süratidir.Kaslar, futboldaki benzer hareketlerin özelliğine göre çalıştırılmalıdır (Sevinç, 2008).

2.5.3.Çocuklarda Kuvvet Antrenmanı İlkeleri

Gençlik dönemi erkeklerde en yüksek ve çok hızlı bir şekilde kuvvet artışının olduğu evredir. Yük / kuvvet oranı da genç erkeklerde daha iyi duruma gelmiştir. Uygun uyarılar olduğu halde kuvvet dayanıklılığı da maksimal kuvvete uygun olarak gelişir.(Dündar 2003).

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki, bireyler için kuvvet antrenman programlarının güvenli ve etkili olabilmesi için kuvvet antrenmanlarında doğru teknik ve güvenlik önlemlerine uyulmalıdır. Ergen ve ergenliğe girmemiş çocuklar fiziksel ve iskelet olgunluğuna gelinceye kadar rekabete dayanan halter, vücut geliştirme ve maksimal ağırlık kaldırmadan uzak durmalıdır. Çocuklara kuvvet antrenmanı uygulatırken dikkat edilmesi gereken ilkeler şunlardır (Scott 2002);

- Isınma
- Önce büyük kas gruplarının çalışması
- Yavaş, düzenli ve rahat çalışılmalı
- Düzenli bir şekilde solunum yapılmalı
- Tam hareket açıklığı kullanılmalı
- Setler arasında dinlenilmeli
- Soğuma egzersizleri yapılmalı
- Gelişmeler takip edilmeli
- Çocuklar maksimal ağırlıklarla çalışmamalı

- Çocuklar kendileri ile rekabet etmelidirler. Başkaları ile rekabet etmemelidirler.

2.6.Dayanıklılık

Dayanıklılık, sporcunun, fiziki ve fizyolojik yorgunluğa karşı dayanma gücüdür. Fery'e göre ise dayanıklılık, tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür. Dayanıklılık bir başka tanımlamada ise, tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak ifade edilmiştir. Dayanıklılık kavramı yorgunlukla ilgili olup, dayanıklılığın azalmasına neden olan yorgunluk, tam anlamıyla açıklığa kavuşturulabilmiş bir konu değildir. Genel anlamda dayanıklılığın azalmasına neden olan yorgunluğu; ruhsal, zihinsel, fiziksel yorgunluk olarak ayırmak mümkündür. Kassal yorgunluk; kasların çok uzun sürelerde, çalışma kapasitelerini sürdüremeyip, geçici olarak kassal performansının düşmesi ve uzamaması durumu olarak tanımlanabilmektedir. Kasılma genişliği küçülürken, yorgunluğun fazla olması halinde ise kasta gevşeme durumu görülmez (Sevim, 2010).

2.6.1.Dayanıklılığın Sınıflandırılması

Dayanıklılık; spor dalına özgü olma bakımından genel ve özel, kassal enerji üretimi açısından aerobik ve anaerobik, süresel bakımdan bakıldığında ise kısa, orta ve uzun süreli dayanıklılık olarak sınıflandırılır (Weineck 2011). Spor türüne göre; genel ve özel dayanıklılık olarak incelediğimizde. Genel dayanıklılık; her sporcuda olması gereken dayanıklılık özelliğini ifade ederken. Özel dayanıklılık; her spor dalının özelliğine göre, o spor dalının gerektirdiği teknik taktik uygulaması ile ortaya konan kombine bir dayanıklılıktır (Zorba 2001, Günay ve Yüce 2008).

Enerji oluşumu açısından ise; aerobik ve anaerobik dayanıklılık olarak inceleyebiliriz. Aerobik dayanıklılık: organizmanın oksijenli ortamda uzun süreli yorgunluğa karşı koyma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Aerobik kapasite olarak isimlendirilen bu terim, organizmanın

egzersiz sırasında maksimal düzeyde kullanabildiği enerji miktarıyla açıklanabilmektedir. Aerobik dayanıklılıkta, enerji maddelerinin yeterli düzeyde oksijenle oksidasyonu söz konusudur ve oluşması içingerekli ölçüt, enerji sağlayan maddelerin oksidasyonu için yeterince oksijenin devreye girmiş olmasıdır (Dündar 2000, Zorba 2001, Sevim 2002).

Aerobik performans üç önemli etmene bağlıdır: Maximal oksijen tüketimi (MaxVO_2), koşu ekonomisi ve laktat eşiğidir. Giderek artan bir iş yükünde O_2 miktarı da doğrusal bir şekilde artar. Öyle bir noktaya gelinir ki, bu noktadan itibaren artış artsa bile O_2 kullanımı, aynı düzeyde kalmaktadır. Bu noktada kişinin kullandığı O_2 maksimum olmakta ve maksimum aerobik kapasite (MaxVO_2) adını almaktadır. MaxVO_2 'yi belirleyen en önemli faktör dolaşım sisteminin kapasitesidir. Maksimum aerobik kapasite bireyin kardiorespiratuar dayanıklılık kapasitesinin ve kondisyonunun önemli bir kriteri olarak kabul edilmektedir (Dündar 2000). Koşu ekonomisi ise yapılan iş miktarının harcanan enerji miktarına oranı şeklinde ifade edilmektedir (Bassett ve Howley 2000). Şiddeti artan bir egzersiz sırasında, gerekli enerji belli bir noktaya kadar aerobik mekanizmalarla sağlanmaktadır. Ancak bu noktadan sonra aerobik mekanizmalar yetersiz kalmakta ve anaerobik mekanizmalar devreye girmektedir. Bu noktaya da laktat (anaerobik) eşik adı verilmektedir (Hoff 2005).

2.6.2. Çocuklarda Dayanıklılık

Dayanıklılık çocuklarda erken yaşta görülen bir özelliktir. Çocukların yetişkinler kadar ve onlardan daha yüksek maksimal kalp atım sayılarında iş yapabilme kapasitelerine sahip oldukları bilinmektedir (Orkunoğlu, 1990). Çocuklukta dayanıklılığın en hızlı geliştiği dönem büyümenin hızlandığı dönemlere rastlar. Bu dönemde kondisyonel motorik özelliklerden dayanıklılık ve kuvvet, boy ve vücut ağırlığının artışına bağlı olarak artmaktadır (Şahin 1999).

Çocuklukta dayanıklılığın en hızlı geliştiği dönem, büyümenin hızlandığı dönemlere rastlar. Çocuk ve gençlik dönemindeki dayanıklılık antrenmanları, aerobik kapasiteyi geliştirmeye yönelik olmalıdır (Şen 1998, Muratlı 2003). Çocuklarda çok erken yaşlarda görülen bir özellik olmasına rağmen, dayanıklılık çalışması oksijen borçlanması olmadığı ve sinir sisteminin

herhangi bir stress altında bulunmadığı bir ortamda yapılmalıdır (Sevim 2002). Bu yaşlarda Aerobik dayanıklılık antrenmanlarına ayrılan zaman ve antrenman yoğunluğu arttırılır. Aerobik dayanıklılık sporlarında, MaxVO₂ başarıyı belirleyen en önemli faktörlerden biridir ve ortalama olarak erkek çocuklarda kızlara oranla daha yüksektir. MaxVO₂ artışı kızlarda 14–15 yaşına kadar, erkeklerde 18–20 yaşına kadar devam eder. Büyümeye bağlı olan bu artış, özellikle düzenli, yoğun ve uzun süreli çalışmalar ile önemli derecede geliştirebilir (Kızılet 2011). Bu dönemlerde yeterince yüklenmelere yapılmazsa dayanıklılık yeteneği tam olarak geliştirilemez (Muratlı 2003).

Çocuklarda dayanıklılık oksijen borçlanması olmaması ve sinir sisteminin herhangi bir baskı altında olmadığı ortamda gelişebilir. 8-14 yaş döneminde genel dayanıklılığı geliştirebilmek için tekrar yöntemi ile dayanıklılık uygulamaları yaptırılabilir. Ayrıca futbolda topla uygulanan dayanıklılık antrenmanları sporcular tarafından da istenilen bir durum olduğundan küçük çocuklarda 3*3, 4*4, 5*5 gibi küçük saha oyunlarının faydalı olabileceği saptanmıştır (Diker, 2011).

2.7. Sürat

Spor genelinde sürat; dayanıklılık, kuvvet, hareketlilik gibi önemli bir motorik özelliktir. Sürat, bireyin kendisini en kısa sürede bir noktadan bir başka noktaya taşıyabilme yeteneğidir (Leger ve Lambert 1982).

Sürat doğuştan var olan genetik bir yetenektir. Ancak buna rağmen antrenmanlarla ve özel alışmalarla sürat özellikleri geliştirilebilmektedir. Hızdaki verim artışı, iyi bir antrenman programlaması yanında kas liflerinin özelliklerine (aktin miyozin oranına), hareketleri düzenleyen sinir sistemi ile kasların işbirliğine, esneklik ve kuvvet özelliklerine bağlıdır. Burada sürat doğuştan gelen bir özellik olmakla birlikte sistemli bir çalışma ile % 10–15 oranında geliştirilebileceği öne sürülmektedir (Tutkun, 2007). Sürat çalışmalarına mümkün olduğunca erken yaşlardan itibaren amaca yönelik olarak başlanması gerekir (Şen 1998, Muratlı 2003). 12 yaş üstü çocuklarda sürat ve çabukluk antrenmanlarına başlanabilir. Bu çalışmalar, top, kale ve rakibi içermeli ve futboldaki sürati içeren pozisyonları taklit etmelidir (Eniseler 2009). Sürati

geliştirmek için yapılacak antrenmanlar; maksimal yoğunlukta ve % 75–100yüklenme şiddetinde uygulanmalıdır.Sürat gelişiminin devamı sporcunun var olansüratini aşma çabasına bağlıdır (Kaplan 1997).

2.7.1.Süratin Sınıflandırılması

(Ozolin,1971)'e göre sürat; genel ve özel sürat olmak üzere ikiye ayrılırken, (Zorba,2001), buna ek olarak süratte devamlılığa da eklemiştir.

Genel sürat; herhangi bir hareketi (motor tepki) hızlı bir şekilde sergileyebilme yetisi olarak tanımlanır.Genel ve özel fiziksel hazırlığın her ikisi de genel sürati arttırmaktadır.Özel sürat ise; belirli bir süratte (genellikle çok yüksek) bir egzersizi veya beceriyi yapabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Özel sürat, yapılan branşa özgüdür ve birçok durumda başka spor dallarına aktarılması ya da dönüştürülmesi beklenmemelidir (Bompa 2013).Süratte Devamlılık; yüksek bir anaerobik dayanıklılık ve maksimal yüklenmelerde organizmanın enerji depolarından faydalanarak sportif faaliyeti devam ettirebilmesidir (Zorba 2001).

2.7.2.Çocuklarda Sürat

Bütün sürat özellikleri, sinirsel süreçlerin gösterdiği hareketliliğe bağlıdır.Bu hareketlilik, ergenlik çağında maksimum değerlerine ulaşır ve gelişimini tamamlar.Reaksiyon konusundaki koşullar, yetişkin değerleri dediğimiz en zirve değerlerine erişir. Kısa mesafedeki sprint süreleri üzerine yapılan çalışmalar, hareket süratinin olgunlaşmaya bağlı olarak erkek ve kızlarda ergenlik dönemine kadar aynı gelişmeyi gösterdiğini, diğer bir deyişle sürekli arttığı ve performans farklarının neredeyse hiç ortaya çıkmadığını göstermektedir. Ancak sürat erkeklerde artmaya devam ettiği halde, kızlarda ergenlikle birlikte duraksamaktadır (Muratlı, 1997).Kızlarda kilo artışı ve enine büyüme bu dönemde başlar. Erkeklerde ise 15 yaşlarına kadar boy uzaması devam edip, ardından enine büyüme başlar. Ergenlik döneminde yapılan antrenmanlarla, boy ve vücut

ağırlığı açısından daha iyi bir gelişme gösterdikleri ve vücut yağının gittikçe azaldığı kanıtlanmıştır (Jarver, 1991). Bu dönemde gelecekte iyi hareket performansını götürecek yetenekler oluşur. Genellikle koordinasyon yeteneği, hareket anatomisi, motorsal öğrenme yeteneği, uyum yeteneği, fiziksel yetenekler (özellikle çabukluk) bu dönemde gelişir (Muratlı, 1997).

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemi başlangıcında sürat antrenmanı (6-14 yaş) : Bu yaşa özgü eğitim anlayışı, özellikle reaksiyon ve lokomotor (yer değiştirme) sürati gelişmekle birlikte, ivmelenme (hızı arttırabilme) yeteneğinin geliştirilmesini de kapsamaktadır. Süratte devamlılık antrenmanları yapılmaz. Bu yaş döneminin sonlarına doğru uygun düşen hareket genişliği, çabuk kuvvet gelişimi ve teknik mükemmelliği içeren, branşa özgü sürat çalışmalarına yer verilmelidir. Ergenlik döneminde maksimal yüklenmeli sürat çalışmalarına yer verilmelidir. Önemli olan yüklenme sürelerinin (yaklaşık 5 s süren) alaktasit enerji oluşumu bölgesi içinde yer almaya devam edecek şekilde kısa tutulmasıdır. Anaerob alaktasit enerji sisteminin 6 s kadar süren maksimal yüklenmelerde etkili olduğunu göz önüne alırsak, en iyi sprinterlerde bile 100 m yüklenmesinin bir kısmı laktasit ortamda gerçekleşir. Bu bakımdan çocuklarda sürat eğitiminde, ergenlik çağıının ortalarından başlayarak süratte devamlılık antrenmanlarında interval yönteme baş vurulur (Letzelter ve Letzelter, 1990).

Ergenlik ve gelişim döneminde sürat antrenmanı (13-17 yaş): Genç atletlerin iki yıllık antrenmanın ilk yılı spor branşının özelleşmeye başladığı dönemdir. Bu iki yıl boyunca ana hedef, genel fiziksel kapasitenin çok yönlü olarak geliştirilmesi ve ilerlemesini sağlamaktır. Bunun yanında sürat kapasitesinin geliştirilmesi için, hala hazırda bulunan maksimum sürat kapasitesinin standart koşullar altında geliştirilmesi üzerinde durulmamalıdır. Daha etkili ilerleme için tepe yukarı, kum üzerinde, ağırlık yelekleriyle vb.. koşular standart koşullara alternatif koşulardır. Bu dönemde antrenmanlardaki farklılık, farklı koşullar altında koşu süratinde sürekli değişmeyi gerektiren basketbol, futbol, hentbol gibi faaliyetlerde değişik sprint koşularının temel antrenmanlarının öğrenilmeye başlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu dönemin süratin geliştirilmesi için mükemmel bir yaş döneminin olduğu unutulmamalıdır. Fakat hareket yeteneğinin geliştirilmesinin fiziksel kapasitenin geliştirilmesinden önce gerçekleştirilmiş olması gerekir. Bundan dolayı takoz çıkışıyla startın öğretilmesi için acele etmeye gerek

yoktur.Çocuklara başlangıçta, çeşitli pozisyonlarda farklı komutlarla ayakta çıkış ve ivmelenmeyi öğretmek gerekir (Tabashnik ve Timoschenko, 1987).

2.8.Esneklik

Esneklik kelimesi; açma, germe, bükme, uzaklaştırma ve yakınlaştırma gibi terimlerin hepsini içermektedir.Esneklik, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğun ayrılmaz bir parçasıdır (Zorba 2001).Esneklik üç farklı şekilde sınıflandırılır:

1. 1-Aktif ve pasif esneklik: Bireyin kendi kas gücüyle hareketin uygulanmasına
2. aktif, dışarıdan bir kuvvetle elde edilen hareketliliğe pasif esneklik adı verilir.
3. 2-Dinamik ve statik esneklik: Kas kullanımının daha yoğun olduğu, çalışma uygulanırken belirli bir ritim ve hızın bulunmasına dinamik, eklem açısının bir süre korunması ilkesine dayalı olanlara statik esneklik denir.
4. 3-Genel ve özel esneklik: Bedendeki tüm eklemlerin hareket genişliğine genel, sportif branşa özgü kullanılan belirli eklem gruplarını içereye özel esneklik denir (Karacabey, 2000).

2.8.1.Çocuklarda Esneklik

Hareketliliğin en yüksek olduğu dönem, çocukluktan ergenliğe geçiş dönemidir (5 yaştan 8 yaşa kadar sabittir). Henüz kemik ve eklem gelişimini tamamlamamış olan okul öncesi çocuklar, oldukça esnektir ve esneklik genç erişkinliğe girene kadar artar. 12-13 yaşlarında en uç noktaya ulaşır.Ardından özellikle yaşla yani kas gelişiminin tamamlanması ile azalır. Bunun sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte, doku değişimleri ile, hareket tarzının değişmesine bağlanmaktadır(Özer ve Özer 2005, Sevim 2002, Zorba 2001, Balcı ve Tamer 2005, Akandere 1993).

Genel esneklik gençlik yıllarında yavaş yavaş azalır. Çalışan eklemler ileri yaşlara gelinceye kadar esneklik özelliğini korurlar. Özel esnekliğin gençlik yıllarında geliştirilmesi oldukça kolaydır. Fakat egzersiz yapılmadığı sürece zamanla kaybolur. Esnekliğin üst düzeyde geliştirilebilmesi için en uygun yaşın 11-14 yaşları arasında olduğu saptanmıştır. Kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu kabul edilen esnekliğin belirli devrelerdeki durumu aşağıdaki gibi açıklanmıştır. İlkokul çağı (7- 10 yaş): Esneklik genel olarak iyidir, aletli jimnastik, buz pateni ve ritmik jimnastik çalışmaları ile esneklik pekiştirilir. Okul yaşı (kız 10 – erkek 10-13): Bu yaşlarda omurga, kalça, omuz eklemlerinin esnekliği geliştirilebilir. Eğer esneklik çalışmaları uygulanmazsa, esneklikte azalma görülür. Bu yüzden bu yaşlarda planlı olarak antrenmanda esneklik çalışmaları yapılmalıdır. I. Puberte(ergenlik)(Kız 11-14, Erkek 12-15): Bu devrede cinsiyetler arasında esneklik farkı önemli yer tutar. Tüm çocukluk ve gençlik yaşlarında, esneklik, kızlarda erkeklere göre daha fazladır. Genel esneklik pubertenin başlangıcı ile geriler. II. Puberte (ergenlik)(Kız 13-18, Erkek 14-19): Bu devrede de esneklik sistemli antrenmanlar ile geliştirilebilir, çünkü eklemler en iyi değerlere 20 yaşlarında ulaşır (Zubari 1994).

2.9.Denge

Denge, çok sayıdaki motorsal görevin performansında gereklidir. Denge tahtasında yürüyüş testi en çok kullanılan denge testidir. Denge performansı yaşla beraber artmaktadır, çocukluk döneminde kızların ortalama denge performansı daha iyidir (Malina ve Bouchard 1999).

Denge, iyi bir performans için temel oluşturmakta ve kas, sinir sistemi içinde iletici olarak tanımlanmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motorsistemlerin gelişmesinde belirleyici bir etken olarak tanımlanabilir (Aksu S. 1994). Dengenin sporsal becerilerde, iyi performans gösterenler ve gösteremeyenler arasında ayırım yapılmasında bir etken olduğu ve motor becerilerin sergilendiği bedensel gelişim için önemli yönde bir ivme kazandırdığı düşünülmektedir. Dengenin sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. Bu nedenle hareket örüntüsünde ani değişiklikler içeren dinamik sporlar için temel oluşturmaktadır. Tüm sporlar belirli düzeyde denge içermektedir (Altay F. 2001). Bazı görevler, stabilite pahasına uygun bir oryantasyonu sürdürmede önemli konumdadır. Futbolda, bir golün kurtarılması veya basketbolda, havadaki topu

yakalanmasını başarmak, oyuncunun daima topla ilişkili bir konumda kalmasını, bazen golü engellemek veya yakalamak için bir çaba sırasında yere düşmesin gerektirir. Bu şekilde; postural kontrol çoğu hareketin sahip olduğu ortak bir gereksinim iken, her bir hareket ile stabilite ve oryantasyonun gereksinimleri değişir. (Shumway-cook A., Woolacoot M. H. 2001).

2.10. Vücut Kompozisyonu

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri, geleneksel olarak insan vücudunun boyutlarının belirlenmesi için temel birimlerdir. Bu ölçümlerin bileşimi vücudun büyüklük orantısını anlamamızı sağlar, gelişme çağlarında genel sağlığın, beslenme durumlarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi için en kolay ve en iyi yöntemdir. Boy uzunluğu ölçümünde genel vücut büyüklüğü ve kemik uzunluğu en önemli göstergelerdir. Vücut ağırlığı kısa zaman içerisinde beslenme biçimi ve çevre faktörlerinden çok etkilenir (Ross ve Ward, 1984).

Çevre ölçümleri beden kitlesinin çevresel ölçütlerinin belirlenmesi için önemlidir. Çevre ölçüsü yalnız başına kullanılabildiği gibi aynı bölgedeki deri kıvrım kalınlıkları ve diğer çevre ölçümleri ile bağlantılı olarak büyüme ve beslenme durumlarıyla beden yağının belirlenmesinde de kullanılabilir. Kol çevresi ölçümü kullanılarak kas volümü ve kuvvet arasındaki dolaylı ilişki hesaplanabilir. Kol çevresi ölçümü sıklıkla, büyüme ve gelişme çalışmalarında kullanılmaktadır (Özer 1993). İnsan vücudu büyüklük ve şekil olarak tanımlanabildiği gibi, içerik olarak da incelenebilmektedir. Vücut kompozisyonu, genel olarak toplam vücut kitlesini oluşturan kas, yağ, kemik, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılar olarak ifade edilen farklı doku ve maddelerin bir araya gelmesiyle oluşur. Fakat fiziksel uygunluk testlerinde vücut kompozisyonu terimi genelde vücudun sadece yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi olmak üzere iki ögeye dayandırılan vücut yağ oranının tahmini anlamında kullanılmaktadır (Zorba 1999).

Sporda başarılı bir performans ortaya koymak için fiziki uygunluk gereklidir. Fiziksel ve fizyolojik yapı, yapılan spor dalına uygun olmadıkça yüksek sportif performans tam olarak gerçekleştirilemez. Ancak fiziksel uygunluk yüksek performansın tek önemli şartı değildir. Sporda performansı etkileyen bazı fiziksel faktörler boy ve kilo, vücut kompozisyonu, aerobik güç, anaerobik güç, kuvvet, sürat, esnekliktir. Ayrıca teknik ve taktik başarıda müsabaka için

gereklidir. Vücut ağırlığı değişik egzersizlerle enerji harcanmasını etkileyen önemli bir faktördür. Belli egzersizler vücut ağırlığı fazla olan bir kişinin hafif olan kişiye oranla harcayacağı enerji daha fazladır. İnsan vücudu yağ, kemik, kas hücreleri ile hücre dışı sıvılardan oluşur. Vücut kompozisyonu bu dört grubun belirli oranlarda bir araya gelmesiyle mükemmel bir hale gelir (Kalyon T. A. 1990).

2.11. Sosyal Beceri

Sosyal gelişim bireyin doğumdan itibaren yetişkin oluncaya kadar ki diğer bireylerle olan ilişkilerinin, onlara karşı geliştirdiği ve ilgi duyduğu davranışların tümüdür. Başka bir deyişle sosyal gelişim, kişilerin toplum içerisinde diğer insanlarla ilişkiler kurması ve toplum yaşamına uygun davranışlar sergilemesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 127). Psikologlar, 1920’li yıllardan bu yana sosyal davranıştaki ustalık, beceri ve kabiliyetleri çeşitli kavramlar ile ele almışlardır. En yaygın olan kavram, “sosyal zekâ” kavramıdır. İlerleyen yıllarda bu kavramın yerini, zekâ değil, yetenek ve beceri olarak, “sosyal beceri” almıştır (Bacanlı, 2014, 1). Sosyal beceriler, insan ilişkilerinde, sosyal bilgiyi alma, anlama ve uygun davranışta bulunma, amaca dönük sosyal bağlama göre değişen, bilişsel ve duyuşsal öğeleri içine alan, gözlemlenebilen ve gözlemlenmeyen öğrenilebilir davranışlardır, şeklinde açıklanabilir (Yüksel, 2004, 5). Sosyal beceri, sosyal becerisizlik ortaya çıktığı zaman anlaşılır. Sosyal anksiyete ve sosyal fobi kavramları ile birbirine çok benzer ve bazen birbirinin yerine kullanılır (Bacanlı, 2014, 3-4). Toplumu oluşturan fertlerin oluşturdukları toplum içerisinde özgür olarak yaşayabilmeleri, nitelikli ve kaliteli bir yaşam sürmeleri için çevresi ile olan ilişkileri oldukça önemlidir. Yardımlaşmak olumlu ve olumsuz eleştiri taşıyabilmek, ikili ilişkiler kurmak, toplumun kurallarına uymak, sosyal beceriler olarak dile getirilebilir. Kişinin, çevresiyle olan bu iletişimindeki uyum, onun toplumla bütünleşmesini ve sosyal ilişki başarısını belirler. Bu sosyal beceri başarısı da bireyleri hem akademik, hem iş, hem de sosyal ilişkilerinde ileriye taşır. Sosyal becerilerdeki başarısızlıkları da kişiyi aynı biçimde olumsuz etkiler (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012, 9). Sosyal becerileri ve sosyal zekâsı yüksek olan kişiler çevrelerinde sevilen bireylerdir. Kişilerin çevrelerinde olumlu yönde etkileşimler sergileyebilmeleri, onların etrafındaki kişilerle karşılıklı olarak gösterdikleri yapıcı sosyal ilişkileri ile gerçekleşmektedir (Yüksel, 2004, 2).

Sosyal beceriler, fertlerin içerisinde bulundukları toplum tarafından yerine getirmesini bekledikleri davranışlar bütünüdür. Gelişim çağındaki her birey, yeterli sosyal beceri sergileyemez ve bu becerileri uygun bir ortamda kullanamaz ise, akran kabulü sorunu yaşayabilir. Bu sorun çocuklar arasında iletişim kopukluğu yaratır. Çocukluk yaşlarında yaşanan sosyal beceri olumsuzlukları uygun şekillerde çözülmez ise, ileriki dönemlerde ve yetişkinlikte ciddi problemlere yol açabilmektedir. Sosyal becerilerin geliştirilmesi toplumla bireyleri bütünleştiren bir öğrenim sürecidir. Çocukluğun ilk yıllarında, birçok birey akranları ile gözlemlene ve deneyim yolları ile sosyal becerileri kendiliğinden öğrenmektedirler. Fakat, bazı bireylerde, sosyal becerilerin kazanımı istenilen şekillerde gerçekleşmeyebilir. Bu gibi durumlarda, çocukları sistemli bir eğitim ile desteklemek sosyal becerileri kazanmalarını sağlayabilmektedir. Sosyal beceri öğretiminde uygun olan yöntemin seçilmesi çok önemlidir (Avcıoğlu, 2009, 5).

Doğumdan itibaren insan çevresi ile bir iletişim içerisinde. Çevresi ile ilişkileri iyi olan insan toplumun kurallarına uygun davranışlar sergiler ve bu yeteneğini geliştirerek güçlü bir iletişim becerisi kazanır. İletişim yeteneği güçlü olan insanlar toplum tarafından sevilen ve sayılan kişiler olarak toplumda öne çıkarlar ve bu özellikleri onlara sosyal statüler kazandırmaktadır (Megep, 2014).

Bireyin, öğrenerek kazandığı olumlu davranışların tümü, sosyal beceriler olarak tanımlanır. Herhangi bir sosyal becerinin sergilenmesi, birçok davranış ile ortaya konulmaktadır. Bu ifade ile sosyal davranış tanımlanmaktadır. Sosyal davranış kişisel ve gözlemlenebilen davranışlardır. Örneğin, sosyal bir beceri olan selamlaşmanın beceri analizi yapıldığında; göz kontağı kurma, el sıkışma gibi, alt beceri basamakları elde edilirken, bu basamakların tümünde mevcut sosyal beceriyi oluşturmaktadır (Çiftci ve Sucuoğlu, 2012, 21)

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Gereç

Bu çalışma, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 03.01.2019 tarihli ve YDÜ/EB/2018/250 proje numaralı etik kurul kararına uygun olarak yapılmıştır.

3.2.Yöntem

3.2.1.Araştırma Gurubu

Araştırmaya K.T.F.F U15 Futbol Liginde oynayan Gençlik Gücü T.S.K 'den 20 futbolcu, Yenicami Ağdelen Spor Kulübü'n'den 21 futbolcu, Küçük Kaymaklı T.S.K ' dan 20 futbolcu ve Yakın Doğu Ortaokulu'ndan spor yapmayan 20 öğrenci katılmıştır. Toplamda araştırmaya 81 gönüllü öğrenci ve sporcu katılmıştır. Program sonuna kadar deney grubundan antrenmanlara düzenli olarak Gençlik Gücü TSK'dan 20,Yenicami TSK'dan 21 ve Küçük Kaymaklı TSK'dan 20 futbolcu katılmıştır. Kontrol grubunu ise Yakın Doğu Orta Okulundan spor yapmayan 20 öğrenci oluşturmuştur. Deney ve kontrol grupları program öncesi araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü onay formları reşit olmadıkları için velileri tarafından imzalanmıştır. Uygulanan antrenman programı 12 hafta boyunca, haftada 3 gün, 40-50 dakika sporcuların normal futbol antrenman programlarının içerisine kor antrenman eklenerek düzenli olarak uygulanmıştır. (Tablo 1) 12 Haftalık antrenman periyodu öncesinde ön test ve sonrasında son test uygulanarak aradaki fark tespit edilmiştir.

Tablo 1: KTFF U15 Liginde yer alan3 takıma uygulanan 1 haftalık örnek antrenman programı

PAZARTESİ: Dinlenme
SALI: 10 dk. ısınma koşusu, 10 dk dinamik esneklik çalışması, 20 dk kor antrenmanı, 30 dk. çift kale maç, 10 dk statik açma germe çalışması
Çarşamba: Dinlenme
Perşembe: 7 dk saha etrafında ısınma koşusu,15 dk kor antrenmanı, , 20 dk. plyometrik antrenmanı, 20 dk taktik çalışma 10 dk statik açma germe çalışması
Cuma: Dinlenme
Cumartesi : 10 dk. ısınma koşusu, ,20 dk. sürat antrenmanı, 10 dk şut antrenmanı, 25 dk. taktik çalışma, 10 dk. soğuma
Pazar : Dinlenme

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sosyal beceri düzeylerini ölçmek için ;Matson, Rotarory ve Hessel(1983) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye uyarlamasını ,geçerlik ve güvenirliliği Erdoğan ve Bacanlı (2003) yaptığı iki alt boyuttan oluşan Sosyal Beceri Ölçeği (akt:2014) uygulanmıştır.

3.2.3. Sosyal Beceri Ölçeği

5'li likert tipinde olan ölçeğin; 1,7,8,10,11,14,16,19,20,22,23, 26, 27,28,30,34,35, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 46, soruları “olumlu sosyal davranışlar” alt boyutunda;2,3,4,5,6,9,12,13,15,17,18,21,24,25,29,31,32,33,38,41,42, 45, 47 soruları ise “olumsuz sosyal davranışlar “ alt boyutuna aittir.

3.2.4. Spora Yönelim Envanteri

Spora yönelim envanteri başarı motivasyonunun çok boyutlu ölçümü için Gill ve Deeter tarafından geliştirilmiş bir ankettir. Gill ve Deeter yaptıkları faktör analizi inceleme ve doğrulama çalışmalarında envantere üç faktör tutarlılık göstermiştir. Bu alt ölçekler rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimidir. Bu çalışmada orijinali İngilizce olan SYE Türkçeye çevrildi. Konusunda uzman ve her iki dili de iyi derecede bilen beş kişi tarafından Türkçe formun dilsel geçerliliği incelendi ve gerekli düzeltmelerden sonra ölçek formunun son haline karar verilerek (bkz. Ek 1) uygulama sürecine geçildi. Yirmi beş madde ve üç faktörlü yapıdan meydana gelen SYE maddeleri beşli likert üzerinden yanıtlanmaktadır. Envanterdeki maddelerden 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25'inci maddeler rekabet gücünü ölçerken, 4, 8, 12, 16, 20, 24'üncü maddeler hedef yönelimini, 2, 6, 10, 14, 18, 22'inci maddeler ise kazanma yönelimini ölçmektedir.

3.2.5.Araştırmada Uygulanan Ölçüm ve Testler

Katılımcıların,kilo,vücut kitle indeks değerleri, Tanita kompozisyon analizörü(Tanita TBF 300M,Tokyo-Japan) ile, boy uzunluğu ölçümü, hassaslık derecesi 0.01 cm. olan Seca 769 (Hamburg, Germany) ile, vücut yağ yüzdeleri skin fold caliper(deri kıvrımı ölçümü) ile, pençe kuvveti el dinamometresi ile sağ ve sol elden ayrı ayrı (kg) cinsinden alınmış ,esneklik ölçümleri otur uzan testi ile ,anaerobik güç ölçümleri dikey sıçrama testi vedurarak uzun atlama ile ,denge ölçümleri flamingo testi ile yapılmıştır.Kuvvet ölçümleri şınav ve mekik (30 sn) testleri ,çabukluk ve sürat ölçümleri için HUFA testi ile 10m, 20m ve 30m toplu ve topsuz sürat ölçümleri, aerobik dayanıklılık ölçümü için 20 metre mekik koşu testi gerçekleştirilmiştir.

3.2.5.1.Boy uzunluğu ölçümü:hassaslık derecesi 0.01 cm. olan Seca 769 (Hamburg, Germany) ile ölçüldü. Ölçüm sırasında gönüllülerin ayak ve baş bölgelerinde ölçümü değiştirebilecek herhangi bir giysi bulundurmadılar (Mala ve ark, 2015).

3.2.5.2.Vücut ağırlığı ölçümü:Tanita vücut kompozisyonu analizörü (Tanita TBF 300 M, Tokyo–Japan) ile yapıldı. Ölçümler, katılımcıların üzerindeki metal aksesuarlar çıkarılarak, cihazın üzerine vücut dik, yüz tam karşıya bakacak şekilde ve cihazda belirtilen yerlere çıplak ayakla çıkarak ve minimum kıyafet ile yapıldı (Jebb ve ark, 2000).

3.2.5.3.Vücut yağ yüzdeleri:Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri triseps, subskapula, suprailiak ve abdomen bölgelerinden yapılmış ve ölçümler deneklerin sağ tarafından alınmıştır. Deri kıvrımı kalınlıklarının ölçümünde baş parmak ile işaret parmağı arasındaki deri altı yağ tabakası kalınlığı kas dokusundan ayrılacak kadar hafifçe yukarı çekilmiştir. Kaliper parmaklardan yaklaşık 1 cm uzağa yerleştirilmiştir ve tutulan deri altı yağ tabakası kalınlığı kaliper üzerindeki göstergeden 2-3 saniye içinde okunarak milimetre cinsinden kaydedilmiştir.

Triseps: Sağ dirsek 90 derecelik açıya getirilerek kolun posterior yüzünde akromion çıkıntı ile olekranın çıkıntı arasındaki mesafe mezura ile ölçülmüş ve orta noktası işaretlenmiştir. Daha sonra bu orta noktadan ölçüm (Harrison ve ark.) önerdiği şekilde kolun eksenine paralel olarak yapılmıştır.

Suprailiak:Denek ayakları bitişik dik duruşta, kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumdayken iliak krestin üstünden aksilla çizgisi üzerinden çapraz olarak ölçüm (Harrison ve ark.) önerdiği şekilde yapılmıştır.

Abdomen: Ölçüm karın kasları gevşek konumda iken göbek çukurunun 3 santim yanından yatay olarak (Harrison ve ark.) önerdiği şekilde yapılmıştır.

3.2.5.4.El Kavrama Kuvvet Testi: Takei marka el dinamometresi (hand grip) ile ölçümler gerçekleştirildi. 5 dk. ısınmadan sonra, denek ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden, kol vücuda 45 derecelik açı yaparken ölçüm alındı.3 defa tekrar edildi ve en yüksek değer kaydedildi (Yıldız 2014).

3.2.5.5.Esneklik Testi: Esnekliğin belirlenmesi için otur-uzan testi uygulandı. Test sehпасı, uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yükseklik 32 cm'dir. Otur-eriş testi hamstring ve sırt kaslarının esnekliğinin ölçülmesi için kullanılmıştır. Denekler ayak tabanlarını otur-eriş sehпасının üzerine doğru dizlerini bükmeden ileri uzanabildiğikadar uzanarak sabit beklemiştir ve uzanılabilen mesafe santimetre olarak kaydedilmiştir. Test iki defa tekrar edilmiş ve en iyi sonuç esneklik değeri olarak kabul edilmiştir (Ercan 2012).

3.2.5.6.Dikey Sıçrama Testi:Sporcu iki ayak üzerinde bir duvarın yanında durur. Tebeşir tozuna bastırılmış parmakları ile kolunu uzatarak, duvara işaret koyar.Bu noktada sporcunun ayaklarının yerden kalkmaması ve kol uzunluğunun tam olmasına dikkat edilmelidir.Aynı pozisyonda durarak, tüm gücüyle sıçrar ve dokunabildiği en yüksek noktaya işaretini bırakır.Bu 2 noktanın arasındaki mesafe sporcunun dikey sıçrama yüksekliğini verir.3 kez tekrarlanır ve en iyi derece seçilir. Her sıçrama arasında toparlanma için 30 ile 60 sn. arasında dinlenme süresi verilir (Ürer 2013)

3.2.5.7.Denge (Flamingo Denge Testi - FDT) :Araştırma grubunun statik dengelerini belirlemek amacıyla Flamingo Denge Testi kullanıldı. Bu teste göre Araştırma grubu; 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkararak dengede durur. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru

çekerek, aynı taraftaki eli ile tutar. Araştırma grubu bu şekilde tek ayakla dengede iken, süre başlar ve 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa ve benzeri) süre-zaman durdurulur. Araştırma grubu, denge aletine çıkarak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam eder. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam eder. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılır ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, araştırma grubunun puanı olarak kaydedilir.

3.2.5.8.HUFA Sürat ve Çabukluk Testi : Sporcuların toplu topsuz çabukluk becerilerini tespit etmek amaçlı, geçerlilik ($r=0.85$) ve güvenilirliği ($r=0.94$) Özkara, A, (1997) tarafından belirlenen HUFA testi kullanılmıştır. HÜFA testi, başlangıç ve bitiş noktası arasında 6 farklı yön değiştirme noktasından oluşan toplam uzunluğu 30 metre olan futbola özgü bir sürat testidir. Ölçüm platformu sporcuların alışabilmeleri için topsuz olarak iki defa orta şiddetle denenmiştir. Başlangıç ve bitiş noktalarına fotosel yerleştirilerek geçiş zamanları tespit edilmiştir. Ölçümler toplu ve topsuz olmak üzere iki türlü yapılmıştır. Teknik indeks ve teknik puanları oluşturulmuş olan formüllere koyularak hesaplanmıştır.

3.2.5.9.30 saniye şnav testi: Katılımcıların 30 sn şnav testi için 1/1000 hassasiyetli el kronometresi kullanıldı. Katılımcı yerde bulunan cimmastik minderi üzerinde, kollar omuz genişliğinde açık, dirsekler gergin, dizler yere temas etmeyecek ve bel bölgesi de aşağı sarkmayacak biçimde başlangıç pozisyonu aldı. Başla komutu ile birlikte sporcu gövdesini 90 derece zemine yaklaştırdı ve tekrar başlangıç pozisyonuna döndü. Bu şekilde test 30 saniye boyunca devam ettirildi ve test süresinin bitiminde katılımcının elde ettiği değer test skoru olarak bilgi formuna kaydedildi (Mackenzie, 2005).

3.2.5.10.30 saniye mekik testi: Katılımcıların 30 sn. mekik testi için 1/1000 hassasiyetli el kronometresi kullanıldı. Katılımcılara, sırt üstü yatar durumda, dizler 90° bükülü, eller ensede ve ayak tabanları yere temasta iken başla komutuyla 30 saniye süreyle tekrar edebildikleri kadar mekik yaptırıldı. Mekik çekme esnasında ayakların yerden temasının kesilmemesi için ayaklar tutuldu ve test başlamadan önce her katılımcıya bir deneme yaptırıldı. Katılımcıların yere yattıklarında omuzlarının yere, doğrulduklarında ise dirseklerinin dizlerine değmesine dikkat edildi, 30 saniye içerisinde tekrar edebildiği mekik sayısı bilgi formuna kaydedildi (Pekel, 2007).

3.2.5.11.10 metre ve 30 metre Sürat Koşusu Testi:Süratin belirlenmesinde 10 m ve 30 m sürat testi top sürerek ve topsuz şekilde uygulandı. Test, 10 m ve 30 m’lik bir mesafe belirlenerek başlangıç çizgisinden sporcuların alçak çıkışlarıyla yapıldı ve casio marka kronometre ile ölçüm alındı.Her sporcu aynı anda iki kronometre ile ölçülmek (iki kronometrenin ortalaması bir ölçüm olarak değerlendirildi) kaydıyla iki ölçüm yapıldı ve en iyi sonuç bilgi formuna kayıt edildi.

3.2.5.12.20 metre Sürat Koşusu testi: Amaç süratin belirlenmesidir. Denekler, 20 m belirlenmiş alanda yüksek çıkış ile maksimal hız ile 20 m koşar.Koşulan süre sn cinsinden kronometre ile kaydedilir. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

3.2.5.13.Mekik Koşusu Testi:Futbolcuların aerobik dayanıklılıkları 20 m mekik koşusu testi ile değerlendirildi ve testten önce çocuklara gerekli bilgiler verildi. Koşu hızı, bir kasette kayıtlı olan ses sinyalleri ile düzenlendi .Aerobik gücün elde edilmesinde; 1988 yılında Loughborough Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Bölümü’nde kullanılmak üzere hazırlanan 20 m Mekik Koşusu Testi değerleri için Maksimal Oksijen Tüketimi (VO₂max)’nin tahmini tablosundan yararlanıldı ve VO₂ max, mekik düzeyi ve sayısına bağlı olarak tahmin tablosundan ml/kg/dk cinsinden kayıt edildi.

3.2.5.14.Durarak Uzun Atlama :Durarak uzun atlama, horizontal (yatay) bir sıçramadır. Durarak uzun atlamanın ve yukarı doğru sıçramanın ortak bir kaynaktan çıktığı varsayılmaktadır. Her iki hareket de, iki ayak üzerinde ileri ve yukarı doğru hareket etmeyi gerektirmektedir; ancak ileri ve yukarı doğru hareket etme dereceleri farklıdır .Testin amacı, deneklerin bacak kaslarının yatay sıçrama kuvveti ile alaktik anaerobik gücünü ölçmektir.Bu test, TÜ KBESYO 75. Yıl Spor Salonunda, taraplex zemin üzerinde gerçekleştirilmiş olup, ölçüm değerleri test alanı üzerine monte edilen şerit metre aracılığıyla okunmuştur. Durarak uzun atlamanın ölçülmesinde sporcu daha önceden; kaymayan, düz ve engelsiz bir zemin üzerinde belirlenmiş bir çizginin gerisinde ayak parmak uçları çizgiye temas edecek şekilde durmuş olup, sporcunun hız almasına izin

verilmemiş ve sporcu kollarını geriden öne doğru savurarak yatay sıçramasını gerçekleştirmiştir. Deneğin ayak parmak ucu ile topukların ilk temas ettiği alan ölçülerek önceden hazırlanmış sayısal değer listesine kaydedilmiştir .Testte, her sporcuya 3 deneme hakkı verilmiş ve en başarılı yatay sıçrama, sporcunun durarak uzun atlaması olarak kabul edilmiştir.

3.2.5.15.Verilerin Analizi

Verilerin analizi: SPSS (versiyon 15) paket programı kullanılmıştır. Analizlerde 1.tip hata olasılığı $p=0,05$ olarak alınmıştır. Dolayısıyla yapılan analizler %95 güven düzeyinde yorumlanmıştır.Ön ve son test değerlerine ait tanımlayıcı istatistikler belirlenmiş olup ortalamaların karşılaştırılmasında t-Test kullanılmıştır.Matson Sosyal Beceri Envanteri ve Spora Yönelim Envanteri içinWilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu araştırmada 12-15 yaş grubu futbolculara ait fiziksel ve bazı motorsal özellikler aynı yaş grubu kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların tanımlayıcı yaş, boy ve vücut ağırlıkları ön ve son testte oluşan ortalama değerleri tablo 4.1’de gösterilmiştir. Yaş ortalamaları ön testte $13,07 \pm 0,95$ yıl, son test $13,54 \pm 0,99$ yıl şeklindedir. Boy değişkenleri ön test ölçümünde $1,62 \pm 0,10$ son test ölçüldüğünde $1,64 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlık ölçüm değişkenleri ön test $56,08 \pm 12,65$ kg, son test $57,67 \pm 12,65$ kg şeklinde saptanmıştır

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukları tanımlayıcı yaş, boy ve vücut ağırlık değişkenleri.

Değişken		N	Ort.± SS
Yaş	Ön Test	81	$13,07 \pm 0,95$
	Son Test		$13,54 \pm 0,99$
Boy	Ön Test	81	$1,62 \pm 0,10$
	Son Test		$1,64 \pm 0,09$
Vücut Ağırlığı	Ön Test	81	$56,08 \pm 12,65$
	Son Test		$57,67 \pm 12,65$

Tablo 4.2.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların vücut ağırlıkları ve deri kıvrım ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.

Değişken	Grup	n	Ort.Ön	Ort.Son	SS.Ön	SS.Son	t.Ön	t.Son	P.Ön	P.Son
Vücut Ağırlığı (kg)	Spor Yapan	61	55,15	56,53	12,35	12,24	-1,17	-1,42	0,24	0,15
	Spor Yapmayan	20	58,94	61,14	13,43	13,56				
Dkö/Triceps	Spor Yapan	61	13,52	12,81	6,51	5,87	-4,14	-5,19	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	21,05	21,20	8,57	7,39				
Dkö/Suprailiac	Spor Yapan	61	14,58	11,34	8,01	6,24	-4,27	-6,02	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	23,70	21,80	9,11	8,12				
Dkö/Abdomen	Spor Yapan	61	15,28	15,48	7,92	7,69	-4,56	-4,64	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	25,18	24,70	9,84	7,92				
Dkö/Supscapula	Spor Yapan	61	10,42	10,99	4,79	4,97	-4,53	-3,47	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	17,20	16,25	8,24	8,14				
Dkö/Toplam	Spor Yapan	61	53,80	50,51	25,96	23,37	-4,65	-5,14	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	87,38	83,15	33,71	28,23				
Tanita Fat%(Yağ Yüzdesi)	Spor Yapan	61	14,72	13,56	7,35	7,06	-4,89	-5,27	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	25,98	25,20	12,72	12,15				
Tanita Fat/Mass (Yağ Ağırlığı)	Spor Yapan	61	8,73	8,18	5,98	5,56	-4,10	-4,75	0,00*	0,00*
	Spor Yapmayan	20	16,39	16,67	10,26	10,12				

*(p<0,05)

Tablo 4.2’de spor yapan ve yapmayan grupların ön test ve son test ortalamalarının karşılaştırmaları verilmiştir.Buna göre spor yapan grubun triceps, suprailiac bölgelerinin deri altı yağ ortalamalarında anlamlı bir azalma görülürken, abdomen ve supscapula bölgelerinin ortalamalarında ise spor yapmayanlarda da anlamlı bir azalma görülürken spor yapanlarda artış tespit edilmiştir (p<0,05). Vücut ağırlığı ölçümünde ise anlamlı bir fark saptanamamıştır (p>0,05). Deri kıvrım ölçümlerinin toplamında,tanita fat ölçümlerinde her iki grubda da anlamlı bir azalma görülürken tanita fat/mass parametresinde spor yapmayanlarda anlamlı bir artış olurken spor yapanlarda anlamlı bir azalma görülmüştür (p<0,05).

Tablo 4.3.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların sağ ve sol el kavrama kuvvet testi,otur eriş testi, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi ve flamingo denge testi ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.

Değişken	Grup	n	Ort.Ön	Ort.Son	SS.Ön	SS.Son	t.Ön	t.Son	P.Ön	P.Son
Sağ El Kavrama Kuvvet Testi (kg)	Spor yapan	61	31,22	32,15	8,42	7,62	4,26	4,32	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	22,30	23,90	7,18	6,76				
Sol El Kavrama Kuvvet Testi (kg)	Spor yapan	61	28,78	29,98	7,72	7,85	4,73	4,15	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	19,76	22,02	6,31	5,97				
Otur Eriş Testi (cm)	Spor yapan	61	25,82	27,04	6,59	6,83	1,19	2,12	0,23	0,03*
	Spor yapmayan	20	23,50	23,10	9,97	8,36				
Dikey Sıçrama Testi (cm)	Spor yapan	61	27,89	29,44	8,70	10,79	2,67	3,50	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	22,15	20,45	6,81	6,70				
Durarak Uzun Atlama (cm)	Spor yapan	61	1,57	1,69	0,32	0,28	3,13	4,93	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	1,33	1,31	0,23	0,35				
Flamingo Denge Testi (sayı)	Spor yapan	61	3,74	2,52	3,53	2,99	-3,04	-5,11	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	6,55	8,15	3,80	6,90				

*(p<0,05)

Tablo 4.3 incelendiğinde sağ el kavrama kuvvet testi, sol el kavrama kuvvet testi ortalamalarında deney ve kontrol gruplarında anlamlı artış görülürken otur eriş testinde, dikey sıçrama testinde, flamingo denge testi ve durarak uzun atlama test ortalamalarında spor yapanlarda anlamlı bir artış görülürken spor yapmayanlarda anlamlı bir düşüş saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 4.4.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların hüfa testi, top sürerek hüfa testi, sınav testi,mekik testi,10m,20m,30m toplu ve topsuz sürat testleri,mekik koşu testi ve Vo2 maksimum ölçümlerinin karşılaştırılması t-testi.

Değişken	Grup	n	Ort.Ön	Ort.Son	SS.Ön	SS.Son	t.Ön	t.Son	P.Ön	P.Son
Hüfa Testi (sn)	Spor yapan	61	9,89	9,07	1,18	1,86	-5,80	-3,76	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	12,12	10,79	2,21	1,46				
Hüfa Testi T.S.(sn)	Spor yapan	61	13,62	11,46	1,99	2,38	-7,14	-5,36	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	19,75	15,06	5,79	3,23				
Sınav Testi (süre)	Spor yapan	61	20,46	22,60	9,20	9,77	5,37	4,52	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	8,10	11,25	7,98	9,69				
Mekik Testi (sayı)	Spor yapan	61	21,56	22,76	3,40	4,93	2,61	2,25	0,01*	0,02*
	Spor yapmayan	20	18,95	19,85	5,07	5,24				
10 m Sürat (sn)	Spor yapan	61	2,49	2,44	0,22	0,46	-5,59	-0,51	0,00*	0,61
	Spor yapmayan	20	2,88	2,50	0,41	0,37				
10 m Sürat T.S. (sn)	Spor yapan	61	2,77	2,58	0,33	2,58	-7,57	-2,29	0,00*	0,02*
	Spor yapmayan	20	3,70	2,90	0,77	2,90				
20 m Sürat (sn)	Spor yapan	61	4,09	3,92	0,41	0,60	-4,75	-4,41	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	4,71	4,64	0,75	0,73				
20 m Sürat T.S.(sn)	Spor yapan	61	4,70	4,52	0,58	0,83	-7,08	-4,72	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	6,01	5,54	1,03	0,87				
30 m Sürat (sn)	Spor yapan	61	5,82	5,47	0,68	1,09	-2,57	-3,78	0,01*	0,00*
	Spor yapmayan	20	6,32	6,57	0,92	1,25				
30 m Sürat T.S.(sn)	Spor yapan	61	6,55	6,31	0,75	2,67	-3,77	-2,16	0,00*	0,03*
	Spor yapmayan	20	7,40	7,66	1,21	1,39				
Mekik Koşu Testi (sayı)	Spor yapan	61	56,85	63,44	22,47	20,58	5,86	6,77	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	25,55	28,65	13,85	17,86				
VO2 Maksimum	Spor yapan	61	37,47	39,86	8,88	39,86	5,36	6,90	0,00*	0,00*
	Spor yapmayan	20	26,27	27,73	4,88	27,73				

*(p<0,05)

Tablo 4.4’de yapılan 12 haftalık antrenman sonucunda spor yapanlarda hüfa testi,hüfa testi top sürerek,sınav testi,mekik testi, 20 ve 30 metre toplu ve topsuz sürat testlerinde ,mekik koşusu testinde ve vo2 maksimum testlerinde anlamlı bir artış görülürken (p<0,05). 10 metre sürat testinde ön testte anlamlı bir farklılık varken son testte spor yapmayanlarla spor yapanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.5.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının karşılaştırılması Wilcoxon İşaretli Sıralar testi.

Değişken	Grup	n	Ort.Ön	Ort.Son	SS.Ön	SS.Son	z.Ön	z.Son	P.Ön	P.Son
Rekabet Gücü	Spor yapan	61	4,46	4,53	0,26	0,17	-1,098	-3,182	0,27	0,00*
	Spor yapmayan	20	4,58	4,12	0,25	0,27				
Kazanma Yönelimi	Spor yapan	61	4,07	4,26	0,32	0,32	-0,105	-1,787	0,91	0,07
	Spor yapmayan	20	4,08	3,94	0,38	0,16				
Hedef Yönelimi	Spor yapan	61	4,45	4,37	0,39	0,34	-0,674	1,153	0,50	0,24
	Spor yapmayan	20	4,48	4,25	0,29	0,17				

*(p<0,05)

Tablo 4.5’deyapılan spora yönelim envanterinin alt boyutlarında rekabet gücünün spor yapanların spor yapmayanlara göre son testte anlamlılık gösterdiği (p<0,05) diğer kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Araştırmaya katılan spor yapan çocukların spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının antrenman öncesi değerlerinin karşılaştırılması Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan çocukların antrenman öncesi spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının karşılaştırılması

	n	Ort	sd	F	p
REKABET GUCÜ					
G1	21	4,43	0,46	,711	,548
G2	20	4,42	0,39		
G3	20	4,52	0,32		
G4	20	4,58	0,38		
HEDEFYON					
G1	21	4,40	0,42	2,763	,048*
G2	20	4,30	0,39		
G3	20	4,64*	0,35		
G4	20	4,48	0,38		
KAZ. YONETİMİ					
G1	21	4,17	0,72	,225	,879
G2	20	4,00	0,54		
G3	20	4,04	0,59		
G4	20	4,08	0,83		

*p<0.05, G1: Yenicami G2: Gençlik Gücü G3 K. Kaymaklı G4: Spor Yapmayan

Tablo 4.6 incelendiği zaman HedefYönetimi puanlarının spor yapmayanlarla sporyaptıklarıklüplerdeğişkenine göre anlamlıbirfarklılıkgösteripgöstermediğininbelirlemekamacıylagerçekleştirilenvaryansanalizi F testisonucunda, gruplarınaritmetikortalamalarıarasındakifark K. Kaymaklı yönünde istatistikselolarakanlamlıbulunmuştur. (p< 0,05)

Araştırmaya katılan spor yapan çocuklarınspora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının antrenman sonrası değerlerinin karşılaştırılmasıTablo 4.7’da verilmiştir.

Tablo 4.7.Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan çocukların antrenman sonrası spora yönelim envanterinin alt boyutları olan rekabet gücü, kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarının karşılaştırılması

	n	Ort	sd	F	p
REKABET GUCU					
G1	21	4,53	0,48	3,630	,017*
G2	20	4,59	0,31		
G3	20	4,47	0,49		
G4	20	4,12	0,65		
HEDEFYONETİMİ					
G1	21	4,38	0,51	,266	,850
G2	20	4,39	0,38		
G3	20	4,33	0,57		
G4	20	4,25	0,73		
KAZ.YONETİMİ					
G1	21	4,21	0,77	,739	,532
G2	20	4,18	0,53		
G3	20	3,97	0,64		
G4	20	3,98	0,67		

*p<0.05, G1: Yenicami G2: Gençlik Gücü G3 K. Kaymaklı G4: Spor Yapmayan

Tablo 4.7 incelendiği zaman Rekabet Gücü puanlarının spor yapmayanlarla sporyaptıklarıklüplerdeğişkenine göre anlamlıbirfarklılıkgösteripgöstermediğininbelirlenmekamacıylagerçekleştirilenvaryansanalizi F testisonucunda, gruplarınaritmetikortalamalarıarasındakifark Gençlik gücü yönünde istatistikselolarakanlamlıbulunmuştur. (p< 0,05)

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların grup olarak matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların ön test karşılaştırılması Wilcoxon İşaretli Sıralar testi.

*($p < 0,05$)

Değişken	Grup	Ortalama	Standart sapma	z	p
Olumlu Sosyal Davranışlar	Spor yapanlar	3,92	0,42	0,09	0,92
	Spor yapmayanlar	3,97	0,35		
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Spor yapanlar	1,66	0,32	-3,58	0,00*
	Spor yapmayanlar	2,01	0,43		

Tablo 4.8’da matson sosyal beceri envanterinin ön test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda bir farklılık söz konusu değilken olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapanların spor yapmayan çocuklara göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 4.9.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların grup olarak matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların son test karşılaştırılmasıWilcoxon İşaretli Sıralar testi.

Değişken	Grup	Ortalama	Standart sapma	z	p
Olumlu Sosyal Davranışlar	Spor yapanlar	3,98	0,45	-3,91	0,00*
	Spor yapmayanlar	3,37	0,40		
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Spor yapanlar	1,67	0,30	-4,19	0,00*
	Spor yapmayanlar	2,51	0,30		

*(p<0,05).

Tablo 4.9’damatson sosyal beceri envanterinin son test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda ve olumsuz sosyal davranışlar boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 4.10.Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların ön test karşılaştırılması

	n	Ort	sd	F	p
OLUMLUSOS.DAV.					
G1	21	3,78	0,56	,75	,52
G2	20	3,95	0,46		
G3	20	4,04	0,73		
G4	20	3,97	0,57		
OLUMSUZSOS.DAV					
G1	21	1,65	0,39	3,92	,01*
G2	20	1,80	0,41		
G3	20	1,52	0,53		
G4	20	2,01	0,55		

*P<0.05, G1: Yenicami G2: Gençlik Gücü G3 K. Kaymaklı G4: Spor Yapmayan

Tablo 4.10 incelendiği zaman Olumsuz Sosyal Davranış puanlarının sporyaptıkları klüplerdeğişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi F test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Olumsuz Sosyal davranışlar spor yapmayanlarda en yüksek iken K. Kaymaklı sporcularında ise en düşüktür.

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların matson sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz sosyal davranışların son test karşılaştırılması

	n	Ort	sd	F	p
OLUMLUSOS. DAV.					
G1	21	3,70	0,84	8,654	,00*
G2	20	4,28	0,31		
G3	20	3,97	0,44		
G4	20	3,37	0,61		
OLUMSUZSOS.DAV.					
G1	21	1,73	0,43	13,110	,00*
G2	20	1,62	0,39		
G3	20	1,67	0,54		
G4	20	2,51	0,67		

* $P < 0,05$, G1: Yenicami G2: Gençlik Gücü G3 K. Kaymaklı G4: Spor Yapmayan

Tablo 4.11. İncelendiği zaman Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranış test sonrası puanlarının sporyaptıkları klüplerdeğişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi F test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Olumlu ve Olumsuz sosyal davranış Gençlik Gücünde en yüksek ve en düşük iken spor yapmayan grupta en düşük ve en yüksektir.

5.TARTIŞMA

Bu çalışmaya, KTFF U15 Liginde bulunan Küçük Kaymaklı T.S.K, Yenicami Ağdelen Spor Kulübü ve Gençlik Gücü T.S.K’de faaliyet gösteren, 12-15 yaş aralığında toplamda 61 sağlıklı futbol oyuncusu ve Yakın Doğu Ortaokulun’dan spor yapmayan 20 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Bir takım sporu olan futbolda, aerobik ve anaerobik eforların dönüşümlü olarak kullanıldığı; kuvvet, sürat, esneklik, çeviklik, gerek kardiyovasküler gerekse kassal dayanıklılık ve koordinatif yetenekler gibi motorik becerilerin performansa beraber etki ettiği bilinmektedir (Akgün 1992, Eniseler 1994, Polat 1996).Bir spor branşında çok yüksek seviyede performans sergilemek için ilgili spor dalıyla uğraşan kişi ya da kişilerin kalıtsal ve sonradan kazanılmış olan yetenek ve yetkinliklerinin o spor dalına uygun olması gerekir (Çetin 1994).

Çalışmanın amacı; sporun önemini ortaya koymak ve K.T.F.F U15 Liginde futbol oynayan futbolcuların 12 haftalık antrenmanın etkisini saptamak ve hem fizyolojik ve fiziksel uygunluk parametreleri hem de sosyal beceri ve spora yönelim düzeylerinin spor yapmayan gençler ile karşılaştırılarak incelenmesidir.

5.1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Tanımlayıcı İstatistiklerinin Tartışılması

Çalışmaya katılan çocukların tanımlayıcı yaş,boy ve vücut ağırlıkları ön ve son testte oluşan ortalama değerleri Teblo 4.1’de gösterilmiştir. Yaş ortalamaları ön testte $13,07 \pm 0,95$ yıl, son test $13,54 \pm 0,99$ yıl şeklindedir. Boy değişkenleri ön test ölçümünde $1,62 \pm 0,10$ son test ölçüldüğünde $1,64 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlık ölçüm değişkenleri ön test $56,08 \pm 12,65$ kg, son test $57,67 \pm 12,65$ kg şeklinde saptanmıştır.(Tablo 4.1)

Bozkurt (2000)’un 13-14 yaş grubu futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada 13 yaş grubu (n=28) vücut ağırlığı ortalamalarını $47,42 \pm 9,09$ kg olarak tespit etmiştir, bu değerler

çalışmamızdaki değerlerden düşük görülmektedir, bu durum denek sayısının az olmasından aynı zamanda bizim çalışmamıza spor yapmayan çocuklarında katılmasından ortaya çıkan ortalamanın farklılık nedeni olarak açıklanabilir.

İbiş ve arkadaşları (2004) yaş ortalamaları 12 ile 14 yaş arasında bulunan toplam 36 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada boy ortalamalarını 150.1 ± 8.4 cm olarak bildirmektedirler. İri ve arkadaşları (2008) ,16 haftalık çalışma sonrasında boy parametrelerinin ön ölçüm ortalamaları 153.25 ± 13.92 cm, son ölçüm ortalamaları 154.25 ± 13.60 cm, olduğu bulunmuş ve istatistiksel açıdan $p < 0.01$ önem seviyesinde anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir (İri, 2008).

Kürkçü ve arkadaşları (2007) yapmış oldukları çalışmada yaşları $13,3 \pm 1,0$ yıl olan minik futbolcuların vücut ağırlıkları ortalamalarını $48,21 \pm 8,41$ kg ve boy ortalamalarını $150,80 \pm 10,05$ cm olarak bildirilmiştir. Spencer ve ark, (2011)'in 11-12-13 yaş futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada boy uzunlukları sırasıyla $145,8 \pm 4,40$ cm, $150,00 \pm 5,6$ cm, ve $157,3 \pm 7,9$ cm olarak tespit edilmiştir . Yine Şimşek ve ark, (2014); 10-13 yaş aralığındaki futbolcularda yapmış oldukları çalışmalarında, boy uzunluğunu sırasıyla (10-11-12-13 yaş) $140,57 \pm 7,18$ cm, $148,83 \pm 5,44$ cm, $152,33 \pm 6,27$ cm ve $160,71 \pm 11,13$ cm olarak saptamışlardır . Bu çalışmadaki yaş dağılımı dikkate alındığında boy uzunluğu değerleri her iki çalışma ile paralellik göstermekte olup gelişim döneminde olan çocuklarda yaş faktörünün boy uzunluğu değerlerini önemli ölçüde etkilediği yorumu yapılabilir. Bu çalışmaya katılan gruplar (kontrol grubu, deney grubu) vücut ağırlığı ölçümü bakımından; ön ve son test değerleri arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

5.2. Araştırmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların vücut deri kıvrım ölçümlerinin ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması.

Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan çocukların derialtı yağ ölçümlerini gruplar arası karşılaştırıldığında Triceps, Suprailiac, Abdomen, Supscapula, Dkö/Toplam, Tanita Fat% (Yağ Yüzdesi) ,Tanita Fat/Mass(Yağ Ağırlığı), derialtı yağ ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). (Tablo 4.2)'de spor yapan ve yapmayan grupların ön test ve son test ortalamalarının karşılaştırmaları verilmiştir. Buna göre spor yapan grubun triceps, suprailiac bölgelerinin deri altı yağ ortalamalarında anlamlı bir azalma görülürken, abdomen ve supscapula

bölgelerinin ortalamalarında ise spor yapmayanlarda da anlamlı bir azalma görülürken spor yapanlarda artış tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fakat tüm vücuttaki yağ yüzdelerine ve yağ kütlesine bakıldığında spor yapanların anlamlı düzeyde yağ düzeylerinin ve kütlesinin düştüğünü bunun aksine spor yapmayanların yağ yüzdelerinin hemen hemen aynı seviyede kaldığını ancak yağ kütlesinin arttığı saptanmıştır. ($p<0,05$) Vücut ağırlığı ölçümünde ise anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0,05$). Tüm bunlara bakıldığında spor yapanların yağ yüzdesinin düşmesine rağmen vücut ağırlığının değişmeme sebebinin kas kütlesinin artışı olarak yorumlanabilir. Bu çalışmada spor yapanların dkö triceps ortalamaları ön test ve son test ölçümleri sırasıyla $13,52\pm6,51$ ve $12,81\pm5,87$, dkö suprailiac $14,58\pm8,01$ ve $11,34\pm6,24$, dkö abdomen $15,28\pm7,92$ ve $15,48 \pm 7,69$, dkö supscapula $10,42\pm4,79$ ve $10,99\pm4,97$, dkö toplamı $53,80\pm25,96$ ve $50,51\pm23,37$, tanita fat % (yağ yüzdesi) $14,72\pm7,35$ ve $13,56\pm7,06$, tanita fat/mass (yağ ağırlığı) $8,73\pm5,98$ ve $8,18\pm5,56$ olarak bulunmuştur.

Sönmez (2006)'da yapmış olduğu bir çalışmada Suprailiac değerleri voleybolcularda $7,40\pm6,8$ mm sedanter çocuklarda ise $9,71\pm5,06$ mm olarak ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı fark gözlerken, aynı zamanda karın, kol (triceps), kol (biceps), subskapula, baldır (calf) değerlerinde de anlamlı fark bulmuştur ($p<0,001$). Selçuk SD. (2014)'de 12-14 yaş grubunda yaptığı bir çalışmada araştırmaya katılan bütün erkek çocukların triceps deri kıvrım ölçüm ortalaması $7,93\pm2,61$ mm., biceps dkö ortalaması $5,57\pm2,15$ mm., subscapula dkö ortalaması $7,34\pm2,42$ mm., supraspinal dkö ortalaması $8,29\pm3,18$ mm., baldır dkö ortalaması $9,69\pm3,18$ mm. bulunmuştur. Zorba ve arkadaşları, 12-15 yaş grubu sedanter grubuna ait erkek öğrencilerin biceps değerlerini $5,57\pm1,23$ mm., triceps $8,97\pm1,39$ mm., abdominal $14,45\pm2,44$ mm., supscapular $7,13\pm1,53$ mm. ve suprailiac değerlerini ise $7,36\pm1,29$ mm. olarak tespit etmişlerdir.

5.3. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Çocukların Sağ ve Sol El Kavrama Kuvvet Testi, Otur Eriş Testi , Dikey Sıçrama Testi, Durarak Azun Atlama Testi ve Flamingo Denge Testi Ölçümlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada elde edilen verilere göre spor yapanların sağ el kavrama kuvvet testi sırasıyla ön test ve son test ortalamaları $31,22\pm8,42$ ve $32,15\pm7,62$ iken spor yapmayanların $22,30\pm7,18$ ve $23,90\pm6,76$ değerlerinde olup spor yapanların lehine anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0,05$). Sol el kavrama kuvvet testine bakıldığında spor yapanların ön test ve son test ortalamaları

sırasıyla $28,78 \pm 7,72$ ve $29,98 \pm 7,85$, spor yapmayanların ortalama değerleri $19,76 \pm 6,31$ ve $22,02 \pm 5,97$ olarak yine spor yapanların lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

Öte yandan Dağdelen (2013) çalışmasında, el kavrama kuvveti değerlerinde deney grubu ön test ortalamaları $21,72 \pm 7,27$ kg olarak bulunmuş, kontrol grubu ortalamaları $19,55 \pm 8,32$ olarak bulunmuş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Çalışmamızda otur eriş testinin ön test ve son test ortalamasında spor yapanların sırayla $25,82 \pm 6,59$ ve $27,04 \pm 6,83$ iken diğer yandan spor yapmayan çocukların $23,50 \pm 9,97$ ve $23,10 \pm 8,36$ ortalamaları ile spor yapanların esnekliğinin özellikle 12 haftalık uygulanan antrenman programı sonrası daha iyi olduğu anlamlı olarak farklılık bulunarak saptanmıştır ($p > 0,05$).

Yapılan çalışmalara bakıldığında Vaeyens ve ark (2006)'da 15 yaş grubu futbolcular ile sedanterler arasında esneklik değerleri açısından anlamlı bir farklılıktan söz etmişlerdir. Polat ve ark (2009), 16 yaş grubundaki gençlerin fiziksel parametreleri üzerine yaptığı çalışmada esneklik parametresi için, futbol ile fitness gruplarında $p < 0,05$ düzeyinde, sedanter ile futbol ve fitness grupları arasında ise $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulmuştur. Yine Şenel (1998), 12–14 yaş grubu fiziksel uygunluk programı uygulanan öğrencilerle sedanter grup arasında anlamlı bir farklılıktan bahsetmiştir ($p < 0,05$). Saygın ve ark (2005)'nın, çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluğa etkisini araştırdıkları çalışmalarında; deney grubunun ön–son test değerleri arasında esneklik parametresinde anlamlı düzeyde farklılıklar olduğunu, kontrol grubunun ise ön ve son test parametrelerinde anlamlı farklılığa rastlanmadığını belirtmişlerdir ($p < 0,01$).

Araştırmada dikey sıçrama testine bakıldığında spor yapanların ön test ortalamaları $27,89 \pm 8,70$, son test ortalamaları $29,44 \pm 10,79$ iken öte yandan spor yapmayanların sırasıyla $22,15 \pm 6,81$ ve $20,45 \pm 6,70$ olarak bulunmuştur. Bu tablo sonucunda spor yapanların lehine olumlu anlamlı istatistiksel farklılık saptanmıştır ($p < 0,01$).

Uğraş ve ark (2002), bir futbol takımına uyguladıkları 10 haftalık hazırlık programı sonucunda futbolcuların; ön test ve son test dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı bir fark bulunduğunu bildirmiştir ($P < 0,01$). Yine Ateş ve Ateşoğlu (2007)'nin 16–18 yaş grubu erkek futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada; araştırma grubunda ve gruplar arası karşılaştırmada, dikey sıçrama değerinde anlamlılık tespit etmişlerdir ($p < 0,001$). Saygın ve ark (2005), çocuklarda

hareket eğitiminin fiziksel uygunluğa etkisini araştırdıkları çalışmalarında; deney ve kontrol grubunun, son test değerlerinde, deney grubunun ise ön–son test değerleri arasında dikey sıçrama parametresinde anlamlı düzeydefarklılıklar olduğunu belirtmişlerdir, buna karşın kontrol grubunun ise ön ve son test parametrelerinde anlamlı farklılığa rastlanmadığını belirtmişlerdir ($p<0,01$).

Durarak uzun atlama testine bakıldığı zaman spor yapanların ön test ve son test ortalamaları $1,57\pm0,32$ ve $1,69\pm0,28$ ve spor yapmayanların ön test $1,33\pm0,23$ ve son test $1,31\pm0,35$ olarak spor yapanların lehine pozitif yönde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Castro-Pinero ve ark, (2010)’nın yaş ortalaması 11,2 yıl olan fiziksel olarak aktif çocuklar üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında, durarak uzun atlama değerini erkek çocuklarda 147 ± 38 cm olarak belirlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise erkek öğrencilerin durarak uzun ortalamaları $182 \pm 0,2$ cm olarak bulmuşlardır (Arslan ve ark., 2007). Akşit ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada yaşları 10 olan erkek tenisçilerin durarak uzun atlama ortalamaları $154 \pm 0,13$ cm olarak bildirilmiştir (Akşit ve Özkol, 2006). Hamurcu ve arkadaşları benzer yaş grubu kayakçılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sporcuların, uzun atlama $143,7 \pm 42,2$ cm, olarak bulmuştur (Hamurcu ve ark., 2006).

Çalışmada flamingo denge testinde spor yapanların ön test ve son test ortalama sonuçları sıra ile $3,74\pm3,53$ ve $2,52\pm2,99$, spor yapmayanların ise $6,55\pm3,80$ ve $8,15\pm6,90$ olarak spor yapmaların lehine olumlu olarak istatistiksel farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

Yapılan çalışmalarda Kızılakşam (2006) 12-14 yaş arasında spor yapan erkek çocuklarının değerlerini $4,88\pm4,52$, spor yapan kız çocuklarının değerlerini $6,04\pm4,23$ ve spor yapmayan erkek çocuklarda $5,12\pm4,44$, spor yapmayan kız çocuklarında $7,92\pm5,78$ olarak bulmuştur. Er (1995) 12-14 yaş arası yaptığı çalışmada erkek çocuklarının değerlerini $7,69\pm2,49$, kız çocuklarının değerlerini $7,79\pm1,94$ olarak bulmuştur. Demir (2001) 11-13 yaş arası çalışmada erkek çocuklarının değerlerini $6,96\pm1,33$ bulmuştur. Çelebi (2000) 12-14 yaş arası yaptığı çalışmada erkek çocuklarının değerlerini $7,68\pm4,23$ bulmuştur. Koç (14-16)12-14 yaş arası yaptığı çalışmada erkek çocuklarının değerlerini $3,8\pm2,52$ bulmuştur.

5.4. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Çocukların Hüfa Testi, Hüfa Testi Top Sürerek, Şınav Testi, Mekik Testi , 10,20,30 m Toplu ve Topsuz Sürat Testleri Mekik Koşusu Testi ve Vo2 Maksimum Testi Ölçümlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaptığımız çalışmada spor yapanların ön test ve son test ortalamaları sırasıyla hüfa testi $9,89 \pm 1,18$ sn ve $9,07 \pm 1,86$ sn spor yapmayanların $12,12 \pm 2,21$ sn ve $10,79 \pm 1,46$ sn olarak spor yapanların spor yapmayanlardan parkuru daha erken tamamladığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Spor yapanların hüfa testi t.s $13,62 \pm 1,99$ sn ve $11,46 \pm 2,38$ sn spor yapmayanların ise $19,75 \pm 5,79$ sn ve $15,06 \pm 3,23$ sn olarak bulunmuştur ($p < 0,05$).

HÜFA testi sonuçlarına göre ise Köklü ve ark.(2009) yapmış oldukları çalışmada futbolculara ait toplu geçiş sürelerini (10.5 ± 0.3) vermişlerdir ve mevkiler arası istatistiksel bir farklılık bulunmamıştır (Şahin 2006) Farklı zeminlerde yapılan HÜFA 1 testinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. HÜFA 1 testi koşu zaman ortalamaları, Sentetik çim zeminde 11.13 ± 0.63 sn. Çim zeminde 11.12 ± 0.67 sn, Toprak zeminde 11.73 ± 0.41 sn, salon(parke) zeminde 11.34 ± 0.43 sn bulunmuştur. Deneklerin farklı zeminlerde yapılan HÜFA 1 testi geçiş zamanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Şınav testine bakıldığı zaman spor yapanların ortalamaları ön test $20,46 \pm 9,20$ tekrar ve son test $22,60 \pm 9,77$ tekrar spor yapmayanların ön test ortalaması $8,10 \pm 7,98$ tekrar ve son test $11,25 \pm 9,69$ tekrar olarak bulunarak spor yapanların lehine farklılık saptanmıştır.

Welk ve arkadaşları (2005) yaşları 8 ile 12 yaş arasında olan toplam 754 çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmada şınav testi ortalamalarının $18,8$ tekrar olduğu bildirilmiştir. Kılıç (2007) yapmış olduğu çalışmada 8 yaşındaki öğrencilerinin şınav testi değerlerinin ortalaması $15,74 \pm 4,71$ tekrar, 9 yaşındaki öğrencilerinin şınav testi değerlerinin ortalaması $15,38 \pm 4,48$ tekrar 10 yaşındaki öğrencilerinin şınav testi değerlerinin ortalaması $16,88 \pm 6,62$ tekrar ve 11 yaşındaki öğrencilerinin şınav testi değerlerinin ortalaması $16,74 \pm 6,33$ tekrar olduğu bildirilmiştir.

Mekik Testinde çalışmada spor yapanların ön test ve son test ortalamaları $21,56 \pm 3,40$ tekrar ve $22,76 \pm 4,93$ tekrar bulunurken spor yapmayanların $18,95 \pm 5,07$ tekrar ve $19,85 \pm 5,24$ tekrar olarak istatistiksel olarak spor yapanların lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Saygın (2012) yaptığı bir çalışmada bireysel sporlarla uğraşan yaş ortalamaları $13,12 \pm 0,80$ olan sporcuların mekik testi ortalaması $26,51 \pm 3,74$ tekrar olduğu, takım sporlarıyla uğraşan yaş ortalamaları $13,41 \pm 0,63$ olan sporcuların mekik testi ortalaması $25,26 \pm 3,41$ tekrar olduğu bildirilmiştir. Akın (2003) yaptığı çalışmada 30 sn mekik testinde erkek çocuklarda mekik testi ortalamasını 10 yaş grubu için $14,53 \pm 9,84$ tekrar, 11 yaş grubu için $14,26 \pm 8,75$ tekrar, 12 yaş grubu için ise $15,96 \pm 8,70$ tekrar olduğunu bildirmiştir.

10 m sürat testi ortalama sonuçlarında spor yapanların ortalamaları ön test $2,49 \pm 0,22$ sn , son test $2,44 \pm 0,46$ sn, spor yapmayanların ise ön test $2,88 \pm 0,41$ sn ve son test $2,50 \pm 0,37$ sn olarak saptanmış ve ön testte control ve deney grubu arasında anlamlı fark bulunurken ($p < 0,05$) son testte bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). 10 m top sürerek sürat testinde spor yapanların ortalama ön test sonuçları $2,77 \pm 0,33$ sn ve son test $2,58 \pm 2,58$ sn, spor yapmayanların ise sırasıyla $3,70 \pm 0,77$ sn ve $2,90 \pm 2,90$ sn olarak bulunarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). 20 m sürat testinde spor yapanların ön test ve son test ortalama değerleri $4,09 \pm 0,41$ sn ve $4,52 \pm 0,83$ sn iken spor yapmayanların $4,71 \pm 0,75$ sn ve $4,64 \pm 0,73$ sn olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). 20 m top sürerek sürat testinde spor yapanların sırasıyla ön test ortalamaları $4,70 \pm 0,58$ sn ve son test ortalamaları $4,52 \pm 0,83$ sn bulunurken diğer yandan spor yapmayanların $6,01 \pm 1,03$ sn ve $5,54 \pm 0,87$ sn olarak spor yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). 30 m sürat testinde spor yapanların ön ve son test ortalamaları $5,82 \pm 0,68$ sn ve $5,47 \pm 1,09$ sn spor yapmayanların $6,32 \pm 0,92$ sn ve $6,57 \pm 1,25$ sn olarak spor yapanların lehine olumlu anlamlı farklılık yansımıştır ($p < 0,05$). 30 m top sürerek sürat testinde spor yapanların ön test ortalamaları $6,55 \pm 0,75$ sn , son test $6,31 \pm 2,67$ sn spor yapmayanların ise $7,40 \pm 1,21$ sn ve $7,66 \pm 1,39$ sn olarak bu sürat testinde spor yapanların pozitif yönde lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tutkun ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada sporcular yaşları $12,95 \pm 0,87$ sn, 10 metre sürat testi $2,04 \pm 0,17$ sn, 20 metre sürat testi $3,70 \pm 0,32$ sn sporcu olmayanlar yaşları $13,15 \pm 0,73$ sn, 10 metre sürat testi $2,05 \pm 0,10$ sn, 20 m sürat testi $3,82 \pm 0,26$ sn olarak bildirilmiştir. Müniroğlu ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada erkek çocukların 30 m sürat değerlerini 11 yaş grubunda ortalama 5.58 sn, 12 yaş grubunda ortalama 5.44 sn olarak tespit etmişlerdir. Yazarer ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada yaz spor okulunun basketbol çalışmalarına katılan 11-15 yaş arası 25 erkek sporcunun 20 m sürat testi ortalamalarını $4.13 \pm$

0.3 sn olarak bildirmiştir. Arabacı ve arkadaşları (2008) yaptıkları bir çalışmada 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin 20 m sürat koşusu ortalamalarını $4,15 \pm 0,29$ sn olarak bildirilmiştir.

Mekik Koşusu Testinde spor yapanların ön test ortalama değerleri $56,85 \pm 22,47$ ve son test $63,44 \pm 20,58$ olarak gelişim gösterirken spor yapmayanların ön test sonucu $25,55 \pm 13,85$, son test sonucu $28,65 \pm 17,86$ olarak gözlemlenerek spor yapmayanların lehine olumlu anlamlı farklılık tespit ($p < 0,05$). Vo2 Maksimum değerleri spor yapanların ön test ortalama sonuçları $37,47 \pm 8,88$ ve son test $39,86 \pm 39,86$ ve spor yapmayanların ön test ortalama değerleri $26,27 \pm 4,88$ ve son test $27,73 \pm 27,73$ olarak spor yapanların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır.

Saka ve ark (2007), 18–22 yaş arasındaki 197 erkek sporcu üzerinde yaptığı çalışmalarında; reaksiyon grubunun ortalama MaxVO2 değerlerini, kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulmuşlardır ($p < 0,05$). Tahara ve ark (2006), 16–18 yaş grubu farklı mevkilerde oynayan 72 lise futbol takımı sporcularının MaxVO2 değerleri arasından anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Uğraş ve ark (2002), bir futbol takımına uyguladıkları 10 haftalık hazırlık programı sonucunda futbolcuların; ön test ve son test MaxVO2 değerleri arasında anlamlı bir fark bulunduğunu bildirmiştir ($P < 0,05$). Malina ve ark (2007), 13–15 yaş grubu, 69 erkek futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada; aerobik dayanıklılık koşusunda anlamlı düzeyde gelişme olduğunu bildirmişlerdir.

5.5. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Çocukların Spora Yönelim Envanterinin Alt Boyutları Olan Rekabet Gücü, Kazanma Yönelimi ve Hedef Yönelimi Boyutlarının İlişkin Bulguların Tartışılması

Tablo 4.5'te Görüldüğü gibi yapılan spora yönelim envanterinin alt boyutlarında rekabet gücünün spor yapanların spor yapmayanlara göre son testte anlamlılık gösterdiği ($p < 0,05$) diğer kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Gill ve Dzewaltowski'in (1988), bayan ve erkek sporcular üzerinde uyguladıkları spora yönelim envanteri sonuçlarına göre, erkek sporcuların kazanma ve rekabet yönelim puanları bayanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu da bayanların erkeklere göre daha çok hedef yönelimli olduklarını göstermiştir. Ayrıca aynı çalışmada spor yapanlar ile spor yapmayanların yönelim biçimleri karşılaştırılmış ve spor yapanların spor yapmayanlara oranla rekabet, kazanma ve hedef boyutlarının üçünde de daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir. Ancak bu çalışmada SYE'nin

uygulandığı örneklem grubunda, Gill ve Dzewaltowski'nin (1988) bu çalışmasında elde ettikleri sonuçlarla benzer sonuçlar elde edilmemiştir.

HedefYönetimi puanlarının spor yapmayanlarla sporyaptıklarıklüplerdeğişkenine göre anlamlıbirfarklılıkgösteripgöstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilenvaryansanalizi F testisonucunda, gruplarınaritmetikortalamalarıarasındakifark K. Kaymaklı yönünde istatistikselolarakanlamlıbulunmuştur. ($p < 0,05$)

Rekabet Gücü puanlarının spor yapmayanlarla sporyaptıklarıklüplerdeğişkenine göre anlamlıbirfarklılıkgösteripgöstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilenvaryansanalizi F testisonucunda, gruplarınaritmetikortalamalarıarasındakifark Gençlik gücü yönünde istatistikselolarakanlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Spora yönelim sonuçları genel olarak incelendiği zaman spor yapmayan grubun tüm değerlerinin spor yapanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bu yaştaki gençlerin spora ve egzersize katılımı yönünde alınacak kararlar yararlı olacaktır.

5.5. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Çocukların Matson Sosyal Beceri Envanterinin Alt Boyutu Olan Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranışların Ön Test Karşılaştırılması İlişkin Bulguların Tartışılması

Matson sosyal beceri envanterinin ön test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda bir farklılık söz konusu değilken olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapanların spor yapmayan çocuklara göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Matson sosyal beceri envanterinin son test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda ve olumsuz sosyal davranışlar boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Gazi Üniversitesi ile Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan ve sporun sosyalleşme üzerindeki etkilerini ölçmeyi amaçlayan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin yeteneklerinin ortaya çıkarılmasında sporun çok önemli bir faktör olduğu, sporun bireylerin başkalarını tanıma ve onlarla daha fazla etkileşimde olunulması için çok önemli olduğu, bireylerin duygularının ifade edilmesinde önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır. (Şahan, 2008)

Ayrıca, 16 eğitilebilir zihinsel engelli çocuk üzerinde ve beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisini incelemeye yönelik araştırmanın sonuçları çarpıcıdır. Eğitimin vazgeçilmez unsuru olan beden eğitimi ve sporun eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri yolunda etkin bir faktör olduğu vurgulanmıştır. (İlhan, 2008)

Bunlara ek olarak; Düzce ilinde bulunan ortaöğretim düzeyindeki lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmanın sonuçları şu şekildedir. Takım sporu yapan 50 kız, 49 erkek toplam 99 öğrenci, bireysel spor yapan 50 kız, 44 erkek toplam 94 öğrenci ve spor yapmayan 48 kız, 47 erkek toplam 95 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Spor ile sosyal beceri arasında olumlu bir ilişkinin olduğu söylenebilirken, takım ya da bireysel spor yapma yılının bireylerin sosyal beceri düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığı konusunda kesin ifadeler kullanmak zordur. Başka bir açıdan düşünüldüğünde ise spor yapmayı tercih eden öğrencilerin aynı zamanda sosyal beceri düzeylerinin de yüksek olma ihtimali araştırma sonuçlarında göz ardı edilmemelidir (Özcan & Yıldırım, 2011).

Olumsuz Sosyal Davranış puanlarının sporyaptıkları klüplerde değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi F test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Olumsuz Sosyal davranışlar spor yapmayanlarda en yüksek iken K. Kaymaklısporcularında ise en düşüktür.

Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranış test sonrası puanlarının sporyaptıkları klüplerde değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi F test sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Olumlu ve Olumsuz sosyal davranış Gençlik Gücünde en yüksek ve en düşük iken spor yapmayan grupta en düşük ve en yüksektir. Bu bağlamda spora katılım Sosyal davranış açısından önemli bir etken olarak düşünülebilmektedir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.SONUÇ

- Çalışmaya katılan çocukların tanımlayıcı yaş,boy ve vücut ağırlıkları ön ve son testte oluşan ortalama değerleri Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Yaş ortalamaları ön testte $13,07 \pm 0,95$ yıl, son test $13,54 \pm 0,99$ yıl şeklindedir. Boy değişkenleri ön test ölçümünde $1,62 \pm 0,10$ son test ölçüldüğünde $1,64 \pm 0,09$ cm, vücut ağırlık ölçüm değişkenleri ön test $56,08 \pm 12,65$ kg, son test $57,67 \pm 12,65$ kg şeklinde saptanmıştır.
- Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan çocukların derialtı yağ ölçümlerini gruplar arası karşılaştırıldığında Triceps, Suprailiac, Abdomenm, Supscapula, Dkö/Toplam, Tanita Fat% (Yağ Yüzdesi) ,Tanita Fat/Mass(Yağ Ağırlığı), derialtı yağ ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Spor yapan grubun triceps, suprailiac bölgelerinin deri altı yağ ortalamalarında anlamlı bir azalma görülürken, abdomen ve supscapula bölgelerinin ortalamalarında ise spor yapmayanlarda da anlamlı bir azalma görülürken spor yapanlarda artış tespit edilmiştir.Fakat tüm vücuttaki yağ yüzdelere ve yağ kütlesine bakıldığında spor yapanların anlamlı düzeyde yağ düzeylerinin ve kütlesinin düştüğünü bunun aksine spor yapmayanların yağ yüzdelere ve kütlesinin hemen hemen aynı seviyede kaldığını ancak yağ kütlesinin arttığı saptanmıştır.Vücut ağırlığı ölçümünde ise anlamlı bir fark saptanamamıştır .
- Spora yönelim envanterinin alt boyutlarında rekabet gücünün spor yapanların spor yapmayanlara göre son testte anlamlılık gösterdiği diğer kazanma yönelimi ve hedef yönelimi boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır
- Matson sosyal beceri envanterinin ön test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda bir farklılık söz konusu değilken olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapanların spor yapmayan çocuklara göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır.Son test sonuçlarına bakıldığında olumlu sosyal davranışlarda ve olumsuz sosyal davranışlar boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Sonuç olarak 12 haftalık antrenman sonucunda spor yapan çocukların fiziksel ve mental olarak spor yapmayan çocuklara göre daha olumlu gelişmeler gösterdiği ve aradaki istatistiksel farkın olumlu yönde spor yapanların lehine olduğu saptanmıştır.

6.2 ÖNERİLER

- Profesyonel veya amatör futbol takımlarının altyapı kategorilerinde 12-15 yaş gruplarına antrenman planları hazırlanırken, spor yaşlarına performans düzeylerine fiziksel gelişimlerine uygun düzeydeki kor çalışmaların bu planlara dâhil edilmesi ve haftada iki defa uygulanması.
- Bazı fiziksel ve fizyolojik aynı zamanda sosyal beceri ve spora yönelim özelliklerin karşılaştırılmasını amaçlayan bu çalışma cinsiyet farkının da belirlenebilmesi için adolesan dönemdeki bayan sporculara da uygulanabilir.
- Araştırmamızda deneklerin beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olunmamıştır. Dolayısıyla ölçümler deneklerin kendi beslenme düzeyleri doğrultusunda yapılan ölçümlerde daha sağlıklı sonuçlara ulaşmak adına benzer çalışmalarda deneklere uygulanacak belirli bir beslenme programı ile uygulanabilir.
- 6. Çalışma grubunun sayısı artırılarak istatistik sonuç kuvvetlendirilebilir.
- 12-15 yaş arası yapmış olduğumuz 12 haftalık antrenman periyoduna eklemiş olduğumuz kor antrenmanlarının temel motorik özelliklere ve fiziksel kuvvet kapasitelerine de olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda spor yapan çocukların mental olarak olumlu yönde gelişim gösterdikleri düşünülerek bu çalışmanın spor alanı ve antrenman bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

7.KAYNAKLAR

- 1) Akyüz Ö.(2017) Müsabaka Dönemindeki Futbolcularda Sekiz Haftalık Antrenmanın Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:2-Sayı:1*
- 2) Akpınar S, Akpınar Ö, Nas K, Temel V, Birol S.Ş.(2015) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi 17 (28): 80-84, 2015 ,ISSN: 2147 – 7833.*
- 3) Akelaitis A.V, Malinauskas R.K. (2016)Education of Social Skills among Senior High School Age Students in Physical Education Classes. *European Journal of Contemporary Education, 2016, Vol. (18), Is. 4.*
- 4) Aslan K,A. (2014) Genç Futbolcularda Sezkiz Haftalık “Core” Antrenmanın Denge Ve Fonksiyonel Performans Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Konya.*
- 5) Ateş M, Demir M,Ateşoğlu U.(2007) Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt1, Sayı1, 2007.*
- 6) Avşar Z. (2004) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2), 2004, 111-130*
- 7) Acar H, Tutkun E. (2017) Examination Of Some Physical Fitness Characteristics In 13-14 Years Old Footballers. *Acta Scientiae et Intellectus ISSN 2410-9738 (Print), 2519-1896, Vol.3. No.5 (2017).*
- 8) Axel A,T ve Arkadaşları (2018) Field Test Performance of Junior Competitive Surf Athletes following a Core Strength Training Program.*International Journal of Exercise Science 11(6): 696-707, 2018.*
- 9) Afyon A,Y. (2014) Effect of Core Training on 16 Years Old Soccer Players [https://academicjournals.org/ERR.11\(6\): 696-707, 2018, ISSN:1990-3839](https://academicjournals.org/ERR.11(6): 696-707, 2018, ISSN:1990-3839).

- 10) Balyan M.(2012) Türkiye Akademi Liginde Yer Alan Futbolcuların (U14 VE U15) Spora Yönelimleri Ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi Temmuz/Ağustos/Eylül Yaz Dönemi Cilt: 1 Sayı: 1 Yıl:2012 Jel Kodu: MID:07*.
- 11) Broich H , ve arkadaşları (2012) Performance Assessment In Elite Football Players: Field Level Test Versus Spiroergometry. *Journal Of Human Sport & Exercise*, ISSN 1988-5202.
- 12) Bulğay C. (2017). 12-14 Yaş Grubu Atletizm Ve Güreş Sporcularının Fiziksel Fizyolojik Ve Motorik Özelliklerinin Branşlaşma Yönünde İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- 13) Christou M ve Arkadaşları. (2006) Effects Of Resistance Training On The Physical Capacities Of Adolescent Soccer Players (Direnç Antrenmanlarının Adolesan Futbolcuların Fiziksel Kapasitelerine Etkisi. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 783–791.
- 14) Cerrah OA., ve Diğerleri(2011) Süper Amatör Lig Futbolcularının Mevkilerine Göre Bazı Fiziksel Ve Teknik Parametrelerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 1, 2011*.
- 15) Çetinkaya E. (2014) 17 Yaş Altı Futbolcularda Sezon Başı Hazırlık Dönemi Antrenmanın Bazı Biyomotorik, Fizyolojik, Biyokimyasal Parametreler İke Kas Hasarı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Eylül 2014*
- 16) Doğan G, ve Arkadaşları. (2016) Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 10, Sayı 1, 2016*.
- 17) Dalkıran O, Aslan C.M, Gezer E.D, Vardar T.(2015) Sporcu Ve Sedarter Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 7 Sayı:13 2015 Aralık(s.224-230), ISSN:1309-1387*
- 18) Dupont G, ve Arkadaşları (2004) The Effect Of In-Season, High-Intensity Intreval Training In Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2004, 18(3), 584–589 .
- 19) Erpehlinan Z. (2008) Spora Yönelim Envanterinin Türk Sporcuları İçin Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.

- 20) Ersöz G, Öztürk M, Kılınç F, Koşan Ö, Çetinkaya E. (2014) Sporcuların Güdüşel Yönelimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2012: 7(1),ISSN: 1301-3335.
- 21) Gill D.L , Deeter T.E. (2013) Development of the Sport Orientation *Questionnaire*.*Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59:3, 191-202.
- 22) Gürbüz M.H.(2013) 17-22 Yaş Grubu Genç Erkeklerde 6 Haftalık Maksimal Kuvvet Antrenmanının Fiziksel Fizyolojik ParametrelerÜzerine Etkileri. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Konya*
- 23) Gezer E.D. (2010) Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- 24) Gill D.L, Dzewaltowski D.A , Deeter T.E.(1988) The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport Activities. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 139-150.
- 25) Gülşesn D.(2008). Farklı Lg Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Blim Dalı (Konya)*.
- 26) Impellizzeri M.F , ve Arkadaşları. (2005) Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *Int J Sports Med* © Georg Thieme Verlag KG · Stuttgart, New York, DOI 10.1055/s-2005-865839 , Published online 2005 ,ISSN 0172-4622
- 27) Jeffrey J, Martin , Gill D.L.(1991) The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, and Performance. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 1991,13, 149-159
- 28) Karabulak, A. & Kılınç, F. (2017).The Effect of Combine Training that Applied to Men Soccer Players 12-14 Years Old on Force and some Psychological Properties..*Journal of Strategic Research in Social Science*,ISSN: 2459-0029.
- 29) Karakulak İ.(2007).Sentetik Ve Doğal Çim Sahada Futbola Özgü Test Performansının Karşılaştırılması.*Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Konya*.

- 30) Kumartaşı M, Topuz R, Dağdelen S. (2014) 10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, August 2014 : Special Issue 2 ISSN : 2148-1148.
- 31) Kurban M, Kaya Y. (2017) Futbol Temel Teknik Antrenmanlarının 10- 13 Yaş Grubu Çocukların Bazı Motorik Ve Teknik Yetenek Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches* 2017;8(3):210-221.
- 32) Koçyiğit B ve Arkadaşları (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol Ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (S11), 14-25, 2018, E-ISSN: 2148-905X.
- 33) Makar E. (2016) Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın*.
- 34) Müniroğlu S, Dikker G. (2016) 8-14 Yaş Grubu Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 2016, 14 (1), 45-52
- 35) McMillan K, ve Arkadaşları (2004) Physiological Adaptations To Soccer Specific Endurance Training In Professional Youth Soccer Players. *Br J Sports Med* 2005;39:273–277. doi: 10.1136/bjism.2004.012526.
- 36) Özdemir İ. (2014) Genç Erkek Futbocularda Hazırlık Döneminde Yapılan Alt Ekstremitte Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Fizyolojik Motorik Ve Teknik Parametrelere Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*
- 37) Özşaker M. (2008). 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir*.
- 38) Polat Y. ve Arkadaşları (2003). 15 Yaş Çocuklarının Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 2003-11:38(ÖS) 191-195.
- 39) Sivrikaya Ö, Kılçık M. (2017) İlköğretim Okulları 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Düzce Örneği) Determination of the Secondary School Students' Attitudes with the Course of Physical Education and Sports (Düzce Sample) . *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 1-15.

- 40) Sever O, Arslanoğlu E. (2016) Futbolcularda Yaşa Bağlı Çeviklik, İvmelenme, Sürat ve Maksimum Sürat İlişkisi / Agility, Acceleration, Speed And Maximum Speed Relationship With Age Factor In Soccer Players. *Jornual of Human Sciences Volume:13Issue: 3 Year: 2016, ISSN: 2458-9489*.
- 41) Şahiner İ. (2009). Çocuklara Uygulanan Farklı Otur-Uzan Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Konya)*.
- 42) Türkmen M, Abdurahimoğlu Y, Varol S , Gökdağ M. (2016) (İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği).*Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), Haziran, 2016; 2(1): 48-59*.
- 43) Yılmaz M. (2014) 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*

EKLER

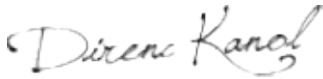
03.01.2019

Sayın Huseyin Güneralp

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YD/EB/2018/250 proje numaralı ve **“12-15 Yaş Arası Futbolculara Uygulanan 12 Haftalık Antrenmanın Fizyolojik ve Fiziksel Parametreleri zerine Etkisi, Sosyal Beceri ve Spora Yönelim Düzeylerinin Spor Yapmayan Gençler İle Karşılaştırılması”** başlıklı proje nerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Gençlik Gücü TSK'da futbol oynayan 'nın velisi olarak Yakın Doğu Üniversitesi bünyesinde yapılan araştırmada yapılan fiziksel ölçüm ve testlere katılmasına iznim vardır.

Velinin Adı ve Soyadı:

Velinin İmzası:

Küçük Kaymaklı TSK'da futbol oynayan 'nın velisi olarak Yakın Doğu Üniversitesi bünyesinde yapılan araştırmada yapılan fiziksel ölçüm ve testlere katılmasına iznim vardır.

Velinin Adı ve Soyadı:

Velinin İmzası:

Yenicami Ağdelen TSK'da futbol oynayan 'nın velisi olarak Yakın Doğu Üniversitesi bünyesinde yapılan araştırmada yapılan fiziksel ölçüm ve testlere katılmasına iznim vardır.

Velinin Adı ve Soyadı:

Velinin İmzası:

Tarih: _____

İsim Soyisim: _____

Yaş: _____

Boy: _____

Vücut Ağırlığı: _____

Vücut Y.Y:T: S: A: SK: E.B.Ç:

El Kavrama Kuvvet Testi: SAĞ: SOL: _____

Otur-Eriş Testi: _____

Dikey Sıçrama Testi: _____

Durarak Uzun Atlama: _____

Flamingo Denge Testi: _____

HUFA Testi: _____ Toplu: _____

Şınav Testi(30 sn): _____

Mekik Testi(30 sn): _____

10 m Sürat: _____ 20 m Sürat: _____

30m Sürat: _____

10 m Sürat(Top Sürerek): _____

20 m Sürat(Top Sürerek): _____

30 m Sürat(Top Sürerek): _____

Mekik Koşusu Testi:

1	2	3	4	5	6	1	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

SPORA YÖNELİM ENVANTERİ

İsim Soyisim:	Yaşınız:	A)12-13	B)14-15
Cinsiyetiniz:		A)Bayan	B)Erkek
Hangi Tip Spor Branşı ile Uğraşıyorsunuz:		A)Takım Sportu	B)Bireysel Sport

Aşağıdaki cümleler sportif olaylara karşı tepkileri ifade etmektedir.Spor ve müsabakalar hakkında genel olarak ne hissettiğinizi öğrenmek istemekteyiz.Aynı zamanda bu çalışma, takım ve bireysel spor yapan sporcular ile bayan ve erkek sporcuların spora yönelim biçimlerini karşılaştıracaktır. Her bir ifadeyi okuyunuz ve ölçekte bulunan her ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirten harflerden birini (A, B, C, D, E) daire içine alınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; hislerinize göre doğru şekilde cevap veriniz.Herhangi bir ifade üzerinde fazla zaman harcamayınız.Spor ve müsabakalar hakkında genellikle hissettiklerinizi tanımlayan harfi seçmeyi unutmayınız.Katılımınız için teşekkür ederiz.

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Kararlı bir yarışmacıyım.	A	B	C	D	E
2.	Kazanmak önemlidir.	A	B	C	D	E
3.	Rekabetçi biriyim.	A	B	C	D	E
4.	Yarışırken kendime hedefler belirlerim.	A	B	C	D	E
5.	Kazanmak için elimden gelenin en iyisini yaparım.	A	B	C	D	E
6.	Rakibimden daha fazla puan almak benim için çok önemlidir	A	B	C	D	E
7.	Yarışmayı dört gözle beklerim.	A	B	C	D	E
8.	En çok kişisel hedeflerime ulaşmaya çabaladığım zaman rekabetçiyimdir.	A	B	C	D	E
9.	Rekabet etmekten hoşlanırım.	A	B	C	D	E
10.	Kaybetmekten nefret ederim.	A	B	C	D	E
11.	Müsabakadan hoşlanırım.	A	B	C	D	E
12.	Belirli bir hedefim olduğunda elimden gelenin en iyisini yaparım.	A	B	C	D	E
13.	Hedefim mümkün olan en iyi sporcu olmaktır.	A	B	C	D	E
14.	Sadece kazandığımda tatmin olurum.	A	B	C	D	E
15.	Sporda başarılı olmak istiyorum	A	B	C	D	E
16.	Yeteneğimi en iyi şekilde sergilemek benim için çok önemlidir	A	B	C	D	E
17.	Sporda başarılı olmak için çok çalışırım.	A	B	C	D	E
18.	Kaybetmek beni üzer.	A	B	C	D	E
19.	Yeteneğimi ölçmenin en iyi yolu rekabetetmektir	A	B	C	D	E
20.	Kişisel performans hedeflerime ulaşmak benim için çok önemlidir.	A	B	C	D	E
21.	Yarışmada becerilerimi gösterme fırsatını dört gözle beklerim	A	B	C	D	E
22.	En çok eğlendiğim zaman, kazandığım zamandır.	A	B	C	D	E
23.	En iyi performansımı rakibime karşı yarışırken gösteririm.	A	B	C	D	E
24.	Yeteneğimi belirlemenin en iyi yolu hedef seçmek ve ona ulaşmaya çalışmaktır	A	B	C	D	E
25.	Katıldığım her yarışta en iyi olmak isterim.	A	B	C	D	E

MATSON SOSYAL BECERİ ÖLÇEĞİ

Her cümleyi dikkatle okuyarak sizing için hangi düzeyde bir anlam ifade ediyorsa bu durumu cümlelerin karşısındaki kutucuğun içine(X)işaretle , lütfen belirtiniz.	Bana hiç uygun değil	Bana pek uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.İnsanları güldürürüm.					
2.İnsanları korkuturum veya bir kabadayı gibi davranırım.					
3. Kolayca sinirlenirim.					
4.Sık sık yakınıyorum ya da şikâyet ederim.					
5.Başka biri konuşurken konuşurum (konuşmasını keserim)					
6. Bana ait olmayan eşyaları izinsiz alırım ya da kullanırım.					
7.İnsanlarla konuşurken onların yüzüne bakarım.					
8.Birçok arkadaşım var.					
9. Öfkelendiğim zaman tokat atarım veya vururum.					
10. İncinmiş bir arkadaşımı yardım ederim.					
11.Üzgün bir arkadaşımı neşelendiririm.					
12.Diğer çocuklara tehdit eder gibi bakarım.					
13. Bir başkası iyi bir şey yaptığında öfkelenirim veya kıskanırım.					
14. Bir başkası iyi bir şey yaptığında mutlu olurum.					
15. Verdiğim sözleri tutmam (Sözümde durmam).					
16. İnsanlara hoş göründüklerini söylerim.					
17.İstediğim bir şeyi almak için yalan söylerim.					
18. İnsanları kızdırmak için onlara sataşırım.					
19.İnsanlara yaklaşıp bir sohbet başlatabilirim.					
20. Biri benim için bir şey yaptığında mutlu olurum ve teşekkür ederim.					
21. İnsanlarla konuşmaktan korkarım.					
22. İyi sır saklarım.					
23. Nasıl arkadaş edinileceğini bilirim.					
24. Bile bile diğerlerinin duygularını incitirim (diğer insanları üzmeye çalışırım).					
25.İnsanlarla dalga geçerim.					
26. Arkadaşlarımı savunurum.					
27. İnsanlar konuşurken onlara bakarım.					
28. Sahip olduklarımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
29. Diğer insanlardan daha iyiymişim gibi davranırım.					
30. Duygularımı belli ederim.					
31. İnsanlar benimle uğraşmadığında bile, uğraştıklarını zannederim.					
32. İnsanların rahatsız edecek sesler çıkartırım (Geğirmek, burnumu çekmek gibi).					
33.Çok yüksek sesle konuşurum.					
34. İnsanlara isimleriyle hitap ederim.					
35.. İnsanlara yardım teklif ederim.					
36. Başkalarıyla konuşurken sorular sorarım.					
37. Arkadaşlarımı sık sık görürüm.					
38. Yalnız başıma oynarım.					
39.Birini incittiğimde üzülürüm.					
40. Oyunlarda diğer çocuklara katılırım.					
41.Sık sık kavga ederim.					
42.Başkalarımı kıskanırım.					
43. Benimle iyi geçinen insanlara, iyi davranırım.					
44. Başkalarına hal hatır sorarım.					
45. Başkalarının yanında haddinden fazla kalırım (Bu onları sıkar).					
46.. Diğer insanların şakalarına ve anlattıkları komik gelir.					
47. Birileriyle şakalaşırken onları incitirim.					

TEST TARİHLERİ VE ANTRENMAN GÜNLERİ

**ÖN TEST:12 KASIM 2018 – 7 ARALIK 2018 TARİHLERİ ARASINDA LABORATUVAR
VE SAHA ÖLÇÜMLERİ YAPILDI.**

- 1. HAFTA:11 ARALIK SALI-13 ARALIK PERŞEMBE-15 ARALIK CUMARTESİ**
- 2. HAFTA:18 ARALIK SALI-20 ARALIK PERŞEMBE-22 ARALIK CUMARTESİ**
- 3. HAFTA:25 ARALIK SALI-27 ARALIK PERŞEMBE-29 ARALIK CUMARTESİ**
- 4. HAFTA:1 OCAK SALI-3 OCAK PERŞEMBE-5 OCAK CUMARTESİ**
- 5. HAFTA:8 OCAK SALI-10 OCAK PERŞEMBE-12 OCAK CUMARTESİ**
- 6. HAFTA:15 OCAK SALI-17 OCAK PERŞEMBE-19 OCAK CUMARTESİ**
- 7. HAFTA:22 OCAK SALI-24 OCAK PERŞEMBE-26 OCAK CUMARTESİ**
- 8. HAFTA:29 OCAK SALI-31 OCAK PERŞEMBE-2 ŞUBAT CUMARTESİ**
- 9. HAFTA:5 ŞUBAT SALI-7ŞUBAT PERŞEMBE-9 ŞUBAT CUMARTESİ**
- 10. HAFTA:12 ŞUBAT SALI-14 ŞUBAT PERŞEMBE-16 ŞUBAT CUMARTESİ**
- 11. HAFTA:19 ŞUBAT SALI-21 ŞUBAT PERŞEMBE-23 ŞUBAT CUMARTESİ**
- 12. HAFTA:26 ŞUBAT SALI-28 ŞUBAT PERŞEMBE-2 MART CUMARTESİ**

**SON TEST:4 MART 2019 – 10 MART 2019 TARİHLERİ ARASINDA
LABORATUVAR VE SAHA ÖLÇÜMLERİ YAPILDI.**