



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	21.05.2021	16.06.2021	29.06.2021

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPOR OKULU ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN TEMEL EĞİTİM PROGRAMININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat Bekleyiş APAYDIN¹ , Metin POLAT² 

¹Kayseri B.Ş.B. Spor A. Ş., ²Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmanın amacı kış spor okullarına katılım gösteren bireylerin aynı yaş grubundaki kişilere göre düzenli egzersiz programına katılımın bazı temel motorik özelliklerinin gelişim düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Deney grubu yaş ortalaması \bar{x} 10,6±7,9yıl olan erkek n=352 yaş \bar{x} 10,8±2,9yıl %53,4; kadın (n=307) yaş \bar{x} 10,5±3,5yıl %46,6 kişiden oluşmaktadır. Kontrol grubunun ise yaş ortalaması 11,13±3,7yıl olan erkek (n=19) yaş \bar{x} 10,8±2,9 %52,8; kadın (n=17) yaş \bar{x} 10,5±3,5 %47,2 oluşmakta olup katılımcıların velilerinden izin belgesi alınarak araştırmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada spor okulu öğrencileri çeşitli branşlarda 8 haftalık sürede haftada 3 gün 60 dakikalık branşlara yönelik temel eğitim antrenman programı uygulanırken kontrol grubundaki bireyler ise herhangi bir spor branşına aktif olarak katılım sağlamamışlardır. Araştırmada deney ve kontrol grubu öğrencilerine; boy, vücut ağırlığı (VA), beden kütle indeksi (BKİ), durarak uzun atlama (DUA), esneklik testi (ET), kulaç uzunluğu, sağ ve sol el kavrama, 30 saniye mekik çekme, 20 metre sürat, disklere dokunma test bataryaları uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna 8 haftanın sonunda ve farklı zaman diliminde ölçüm alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket program kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermesinden dolayı gruplar arası farklılaşmanın tespiti için bağımsız örneklem t test kullanılmıştır. Araştırma sonunda kadın katılımcılarda 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama, esneklik, 30 sn mekik test bataryalarında anlamlı farklılık tespit edilirken; erkek katılımcılarda ise 20 metre sürat, sol el kavrama 30 sn mekik ve esneklik testlerinde anlamlı bir fark olduğu p<0.01-0.05 bulgusuna ulaşılmıştır.


Anahtar Kelimeler; Temel Eğitim, Motorik Özellikler, Spor Okulu

COMPARISON OF THE EFFECT OF THE APPLIED BASIC EDUCATION TRAINING PROGRAM DIFFERENT ON SPORTS SCHOOL STUDENTS

Abstract

Aim of this study, winter of sport school individuals compare with same of age children some of motor features evolution levels according to participants. Sport school group average with 10,66±7,9year for male (n=352) age \bar{x} =10,8±2,9 year % 53,4 and for female (n=307) 10,5±3,5year % 46,6; control group is average of age 11,13±3,7year and male 10,8±2,9year (n=19) % 52,8; female 10,5±3,5 (n=17) % 47,2 was participated taken with volunteer permit sheet them parents. In the study, spor school individual students was participated some of sport branches training every week 3 time 60 minutes also control group is did not participated some of sport branches and physical activity. In the end of this study from volunteer practiced height, body weight (VA), Body Mass Index, sit and lie test, stroke length, left and right grip, 30 second do-sit-up, 20 meter sprint and touch of disk test. When the end 8 weeks from sport school students and control group measurement was taken different time. Average of separate group to compare used the independent sample t test. Spss 22 packet program used for data assesment. Due to the normal distribution of the data Independent samples t-test was used to determine the differentiation between groups. End of the study the mean with between male proving to control significant difference find out test batteries 20 m sprint, left hand grip and do sit up; female group who is control and proving detected 20 m sprint, right and left hand grip, do sit up, flexibility also.

KeyWords: Basic Training, Motoric Features, Sport Schools

Sorumlu yazar: Murat Bekleyiş APAYDIN  Kayseri B.Ş.B. Spor A.Ş.; murat_apaydin_1905@hotmail.com

GİRİŞ

Adölesan dönem insanların anatomik ve fizyolojik değişimlerinin en yüksek seviyede olduğu dönemdir. Bu dönemde kişinin esnekliği, kas kuvvetinin artışı ve dayanıklılık motorik özelliğini artırmak için basketbol, voleybol, yüzme gibi spor branşlarına katılım uzmanlar tarafından önerilmektedir (Baltacı ve ark., 2008). Çocuklar için fiziksel etkinlik büyümeyi olumlu yönde etkiler bireylerde fiziksel ve bilişsel olarak özellikle adölesan dönemde sağlıklı gelişim sağlanır (Leblanc ve Dickson., 1996). Kas kuvveti çocuk ve gençlerin yaşlarının ilerlemesiyle artmaktadır ve ergenlik döneminde en yüksek seviyede gelişim yaşanmaktadır (Günay ve ark., 2006). 12-18 yaş aralığı olan adölesan dönem; biyolojik ve fizyolojik değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı ve kişilerin bebeklik sonraki en yüksek derecede değişim dönemi olarak kabul edilmektedir (Malina, 2007). Bu nedenle adölesan dönemde yapılan fiziksel aktivite, egzersiz ve spor müsabakaları çocukların gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Aracı, 2001; Yaman, 2019). Spor uzmanları ve bu alanda çalışan eğitmenler, son dönemlerde bilim ve teknolojinin yardımıyla adölesan dönemde yapılan egzersizlerin ilerleyen zamanlarda sportif açıdan üst düzeyde performans ortaya çıkmasında yarar sağlanacağını belirtmektedirler (Polat, 2003; Karadağ ve Erdoğan, 2017; Erdoğan, 2020).

Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmamızın amacı Kayseri B.Ş.B. Spor okullarındaki branşlara aktif olarak katılım gösteren bireylerin sedanter çocuklara göre temel motorik özelliklere etkisinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Yapılan bu çalışmaya Kayseri Büyükşehir Belediyesi bünyesinde olan Spor A.Ş. kış spor okullarında futbol, basketbol, hentbol, kickboks, yüzme, masa tenisi, kayak, okçuluk, jimnastik ve buz pateni branşlarına katılım gösteren deney grubu yaş ortalaması \bar{x} 10,6±7,9 yıl olan erkek n=352 yaş \bar{x} 10,8±2,9 yıl %53,4; kadın (n=307) yaş \bar{x} 10,5±3,5 yıl %46,6; kontrol grubu yaş ortalaması 11,13±3,7 yıl olan erkek (n=19) yaş \bar{x} 10,8±2,9 %52,8; kadın (n=17) yaş \bar{x} 10,5±3,5 %47,2 velilerinden izin belgesi alınarak (BGOF) gönüllü olarak katılmıştır.

Antrenman Programı

Deney grubu katılımcılarına 8 hafta süresince haftada 3 gün 10 dakikalık ısınma, 40 dakika temel eğitim ve 10 dakikalık soğuma egzersizleri dahil toplam 60 dakikalık antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılar ise okullardaki beden eğitimi dersleri haricinde düzenli fiziksel aktivite programına katılmamış kişilerden oluşmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan spor okulu öğrencilerinin boy uzunluklarını ölçmek için 0.01 hassasiyete sahip Seca marka stadiometre kullanılmış veriler cm cinsinden kaydedilmiştir. BKİ ve VA tespiti için MC-780MA marka cihaz kullanılmış katılımcılar çıplak ayak ölçüm alınmıştır.

Test Protokolleri Disklere dokunma testi; spor okulu katılımcıları ayakları hafifçe aralıklı bir şekilde, ayakta durur bir vaziyette masanın önünde tercih etmediği elini 2 disk arasındaki dikdörtgen plakaya koyarak tercih ettiği elini ise ortadaki elin üzerinden geçirerek her iki disk arasında mümkün olduğunca çabuk gelgit hareketlerini yaparak diskler arası 25 vuruş gerçekleştirmiştir. Test bataryası 2 defa uygulanmış olup en iyi derece kayıt edilmiştir (Erikoğlu ve ark., 2009).

El kavrama kuvveti; Katılımcılardan ayaklarının omuz genişliğinde açık bir şekilde olması ve ayakta duruş pozisyonunda, dirsek tam ileri bakmaları istenmiştir. El dinamometrenin işaret parmağında 90 derecelik fleksiyon olacak şekilde, elde rahat bir pozisyonda tutulması ve katılımcılarda tutamağı tüm güçleriyle 3 saniye boyunca sıkmaları istenmiştir. Katılımcıların dominant elleri ile kavrama kuvveti ölçümleri üç kez alınmış ve en yüksek değer kg cinsinden kaydedilmiştir (Mackenzie, 2005; Günay ve ark., 2006).

Otur uzan testi; katılımcılardan yerde oturur bir vaziyette ve çıplak ayak tabanı düz bir şekilde test sehпасına ayaklarını sabit sonra gövde ileri doru eğik ve dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde maksimum şekilde öne uzanılması katılımcılardan istendi (Mackenzie, 2005). Katılımcılar bu vaziyette erişebildiği en uzak noktaya ulaşmaya çalıştıktan sonra en son noktada 1-2 saniye bekletilmiş ve değer kayıt edilmiştir. İki ölçüm sonucu en iyi derece kayıt edilmiştir (Günay ve ark., 2006).

Durarak uzun atlama; yapılan çalışma durarak uzun atlama eurofit test bataryasına uygun olarak parke zeminde yapılmıştır (Eurofit, 1983).

20 metre sprint; katılımcılara başlangıç ve bitiş noktalarında fotosel olan 20 metre uzunluğunda alanda 2 defa sprint ölçümü yapılmış ve katılımcıların en iyi derecesi kaydedilmiştir.

Mekik Testi; katılımcılar düz bir zeminde uzman eğitmen kontrolünde 30 saniye içinde mekik tekrar sayısı 2 defa uygulanarak en iyi derece kayıt edilmiştir.

Kulaç uzunluğu; katılımcıların sırtı duvara dayalı, kollar yanlara açılmış ve yere paralel avuç içleri öne bakar konumda, sağ ve sol el parmak uçları arasındaki en büyük uzaklık cm cinsinden ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Bulguların çarpıklık basıklık değerleri için Kolmogorov Smirnov testi kullanılmış ve fiziksel ölçümler test bataryaları için $-1 < X < +1$ düzeyinde tespit edilmiştir. Hair ve ark. (2013) göre bu değer normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 program kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun test bataryalarından elde edilen verilerin ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi aralığı $p < 0.01-0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Ortalamaları

Değişken	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Deney Grubu n=659	8	15	10,6	7,9
Kontrol Grubu n=36	10	13	11,3	3,7

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları deney grubu (n=659) $10,6 \pm 7,9$ yıl; kontrol grubu yaş ortalaması (n=36) $11,3 \pm 3,7$ yıl olarak tespit edilmiştir

Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Boy, VA, Bki, Kulaç Uzunluğu \bar{x} ve Ss Değerleri Bulguları

Grup	Cinsiyet	Yaş (Yıl)	Boy(cm)	VA (kg)	Bki(kg/m ²)	Kulaç(cm)
Kontrol	Kadın n=17	$11,5 \pm 0,7$	$142,6 \pm 10,6$	$38,9 \pm 7,9$	$19,1 \pm 1$	$140 \pm 12,8$
	Erkek n=19	$11,2 \pm 0,8$	$145,4 \pm 12,9$	$38,1 \pm 9,9$	$17,7 \pm 2,8$	146 ± 14
Deney	Kadın n=307	$10,8 \pm 2,9$	134 ± 20	$38,8 \pm 34,8$	$17,8 \pm 14,1$	$133,9 \pm 21,6$
	Erkek n=352	$10,5 \pm 3,5$	$137 \pm 18,4$	$36,3 \pm 14,9$	$21,5 \pm 26,1$	$137,2 \pm 29,2$

Deney grubu n=659; Kontrol grubu n=17; Anlamlılık düzeyi $p < 0.01-0.05$

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kontrol grubunun ortalamalarının deney grubuna ortalamalarına göre (erkekler bki hariç) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların (kadın) Deney ve Kontrol Grubunun Test Bataryalarından Elde Edilen Ortalamaların Anlamlılık Analizi (t test) Bulguları

Test	Değişken	Ort.	T	df	p
Disklere Dokunma	Deney	17,7±8,3	-,532	,34	,421
	Kontrol	16,9±2,3			
20 m sürat	Deney	4,9±10	,1,143	,1303	,009
	Kontrol	4,2±3,8			
Sağ el kavrama	Deney	15,3±17,9	,877	,113	,012
	Kontrol	14,7±2,7			
Sol el kavrama	Deney	13,6±12,5	1,116	,742	,048
	Kontrol	12,8±2,9			
Mekik	Deney	18±9	,023	321	,012
	Kontrol	17,3±8			
DUA	Deney	123,9±21	,024	763	,765
	Kontrol	116,2±11			
Esneklik	Deney	28,8±13,7	-,2,821	,402	,003
	Kontrol	18,1±3,8			

Deney grubu n=307; Kontrol grubu n=17; Anlamlılık düzeyi p<0.01-0.05

Tablo 3'deki bulgular incelendiğinde kadın katılımcıların deney ve kontrol grubu arasında; 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, mekik çekme ve esneklik ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı ($p<0.01-0.05$) fark olduğu tespit edilmesine karşın; disklere dokunma ve durarak uzun atlama ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı fark olmadığı ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların (erkek) Deney ve Kontrol Grubunun Test Bataryalarından Elde Edilen Ortalamaların Anlamlılık Analizi (t test) Bulguları

Test	Değişken	Ort.	T	df	p
Disklere Dokunma	Deney	18±5,2	,621	,657	,321
	Kontrol	18,1±2,3			
20 m sürat	Deney	4,7±9	,875	,491	,027
	Kontrol	4,1±0,2			
Sağ el kavrama	Deney	16,6±11	1,602	,1361	,072
	Kontrol	15,7±2,8			
Sol el kavrama	Deney	15,3±8	1,909	,654	,002
	Kontrol	13,6±2,2			
Mekik	Deney	18,4±9,7	-,1112	,342	,007
	Kontrol	18,1±3,8			
DUA	Deney	137,4±32,4	,762	,569	,543
	Kontrol	116,7±17			
Esneklik	Deney	23,8±12,7	,917	,105	,033
	Kontrol	18,6±4,8			

Deney grubu n=352; Kontrol grubu n=19; Anlamlılık düzeyi p<0.01-0.05

Tablo 4'deki bulgular incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında; 20 metre sürat, sol el kavrama kuvveti, mekik çekme ve esneklik ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı ($p<0.01-0.05$) fark olduğu tespit edilmesine karşın; disklere dokunma, sağ el kavrama ve durarak uzun atlama ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı fark olmadığı ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Kayseri B.Ş.B Spor A.Ş bünyesinde açılan çeşitli spor branşlarına katılım gösteren adölesan dönemdeki çocukların sedanter yaşam süren aynı yaş grubu arasındaki gelişim farklarını tespit etmek amacıyla yapılmış olup sonuçlar literatürde ki diğer çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Kol hareket süratinin ölçülmesi amacıyla yapılan disklere dokunma testi vücudun üst bölümünün hareket hızının önemli olduğu spor branşlarında değerlendirmelerde bulunabilmesi amacıyla kullanılır. Mevcut çalışmamızda disklere dokunuş testleri ortalamaları karşılaştırıldığında deney grubu ile kontrol grubunda yer alan kadın katılımcıların ortalamaları karşılaştırıldığında düzeyi ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Erden ve Oğuz (2009) yaptıkları gruplar arası kol hareket süratinin değerlendirildiği bir çalışmada tüm yaş gruplarında ($p<0.05$) düzeyde anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmış ve mevcut çalışmamızdan farklı bir bulgu tespit etmişlerdir. Pense ve Serpek'in (2010) kol hareket sürati ve reaksiyon zamanının değerlendirildiği disklere dokunuş testinde deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek dereceler elde edildiği bulgusuna ulaşılmış fakat anlamlılık ($p>0.01-0.05$) düzeyinde gerçekleşmiştir ve mevcut çalışmamız ile benzer sonuca ulaşılmıştır. Erikoğlu 2009 yaptığı çalışmada 12-14 yaş arası erkek futbolcuların katıldığı reaksiyon testin değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu verilerden hareketle farklı ve benzer sonuçlara ulaşılmasının araştırmalardaki katılımcıların demografik yapısı ya da antrenman programının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Geliştirilmesi kalıtsal özelliklerden de kaynaklı ve motor beceri yetilerinden biri olan sürat spor branşlarında başarılı olabilmek için önemli bir özelliktir (Dündar,2012). Araştırmamızda cinsiyet değişkeni ve farklı grupların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t test analizi sonucu 20 m sürat ortalamalarında kontrol grubu değerlerinde yüksek olduğu ve anlamlılık düzeyi ($p>0.01-0.05$) olarak tespit edilmiştir (Tablo3,4). Konu ile ilgili literatür tarandığında; (Esmer ve Eskiyecek, 2020, Ardalı ve Gönener,2009) mevcut araştırmamızla ilgili benzer sonuçlara ulaşılmışken; (Badak ve Çakmakçı,2019, Erikoğlu ve ark.2009, Erdoğan,2020) ise farklı sonuçlara ulaşımlardır. Bu bulguların kontrol grubunun boy ortalamalarının yüksek değerde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. El kavrama kuvvetleri test bataryalarından elde edilen bulgular incelendiğinde kadın katılımcılarda deney grubunun kontrol grubuna göre sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ortalamalarının yüksek olduğu ve her iki el kavrama kuvvetinin ise ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcılarda ise ortalamalarının deney grubunda yüksek olduğu gözlenmekte olup sadece sol el kavrama kuvvetinde anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Akyüz ve ark. (2017) yaptıkları

çalışmada uygulanan basketbol antrenman programının katılımcıların el kavrama kuvvet özelliklerine pozitif yönlü etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Boraczynski ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada artistik jimnastik antrenman programının el kavrama kuvvetinde pozitif yönlü farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle araştırmamızda basketbol, hentbol, masa tenisi, okçuluk gibi üst ekstremitenin bölgesinin daha fazla kullanıldığı spor branşlarındaki uygulanan antrenman programının deney grubu katılımcıların el kavrama kuvvetine pozitif yönlü etki ettiği ve farklılaşmanın bu nedenden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmamızda katılımcıların 30 saniye mekik testi bulguları incelendiğinde deney grubu ortalamaların kontrol grubuna göre yüksek olduğu ve her iki değişkene göre anlamlılık analizi ($p<0.01-0.05$) pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Erdoğan ve ark. (2018) farklı branşları karşılaştırdıkları çalışmada 30 sn mekik testinde deney grubu lehine farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmamızda ulaşılan pozitif yönlü farklılığın antrenman programının soğuma egzersizleri kısmında yer alan hareketlerin etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Esneklik ölçümleri karşılaştırıldığında cinsiyet değişkenine göre her iki grup ortalamaları anlamlılık düzeyi ($p<0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmış olup ortalama değerlerin deney grubunda yüksek olduğu ve deney grubu antrenman programlarında yer alan esnetme çalışmalarının bu pozitif yönlü farklılaşmaya neden olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki ilgili diğer çalışmalara bakıldığında Pense ve Serpek'in (2010) yılında yaptıkları çalışmada basketbol oynayan ve oynamayan adölesan öğrencilerin karşılaştırıldığı çalışmada katılımcıların otur eriş, durarak uzun atlama el kavrama ve mekik testlerinde anlamlı farklılaşma ($p<0.01-0.05$) olduğu ve bütün ortalamalarda deney grubunun kontrol grubundan daha gelişmiş derecelere sahip olduğu belirlenmiştir. Kalkavan ve ark. (1996) yaptıkları yaşları 12-15 yıl aralığında olan 3 farklı spor branşına katılım gösteren kişiler ile sedanter öğrencileri karşılaştırdıkları çalışmada el kavrama, mekik çekme ve otur eriş testinde sporcu grup lehine anlamlı ($p<0.01-0.05$) olduğu bulgusuna ulaşılmış olup mevcut çalışmamızla benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Alıcı ve İrini'n 2015 de yaptıkları adölesan dönemdeki sedanter kişiler ile çeşitli spor branşlarına katılım gösteren fiziksel ve fizyolojik ölçüm parametrelerin sporcu grup lehine anlamlı olduğu ($p<0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Yenal ve ark. 1999 10-11 yıl yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada beden eğitimi dersine katılan öğrencilerin katılmayan gruba göre eurofit test bataryalarındaki skorların daha yüksek ve anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Mevcut çalışmamızda spor okulu öğrencilerinin sedanter çocuklara göre bazı motor beceri testlerinde ortalamaların yüksek olduğu ve 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama, 30 sn mekik ve esneklik testlerinde ($p<0.01-0.05$) düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum fiziksel aktivitenin çocuklarda olumlu etki yaptığını farklı örneklem grubunda da benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Literatür tarandığında mevcut çalışmamız ile diğer çalışmalardaki bulgular benzer veya farklı sonuçlar olduğunu göstermekle birlikte düzenli olarak uzun süreli yapılan bu tür aktivitelerin özellikle adölesan dönemdeki çocuklara zihinsel duygu gelişimin yanı sıra temel motorik özelliklerin gelişimi içinde olumlu etki yapacağı düşünülmektedir.

Kayseri B.Ş.B. Spor Aş. Spor okullarında ilk kez uygulan bu tür bir bilimsel çalışmanın çeşitlendirilerek ve daha fazla katılımcı sayısı eklenerek farklı dönemlerde yapılması önerilmektedir. Yerel yönetimlerin bu tür spor okulu faaliyetlerinin önemi velilere anlatılarak; mevcut spor okulu için katılımcı sayısı artırılması alt yaş gruplarında yetenek seçimi ile spor branşına yönlendirilme yapılması ve bu sporcuların ve hem yerel hem de ulusal müsabakalara katılım göstermesi önerilmektedir. Yapılan bu çalışma Kayseri ilinde görev yapan antrenörlerin sporcuların antrenman dönemlerindeki fiziksel ve performans gelişiminin izlenmesi ve değerlendirilmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu tür aktivitelere katılımın çocuklarda zihinsel ve fiziksel sağlık durumunun yanı sıra okul başarısını etkileyebileceği ebeveynlerine anlatılması önerilmektedir.

Yazar Notları: Araştırmada gönüllü olarak çalışan Kayseri Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş. personeline ve genel müdür sayın İbrahim SOMTAŞ'a teşekkür ederim.

Çıkar Çatışması: Sunulan çalışmada herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederim.

KAYNAKLAR

Akyüz, M., Özmağden, M., Doğru, Y., Karademir, E., Aydın, Y. Hayta, Ü. (2017). Genç basketbolcularda statik ve dinamik germe egzersizlerinin bazı fiziksel parametrelere etkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1492-1500. doi:10.14687/jhs.v14i2.4560.

Alıcı O, İri R. (2015). Comparison of some physical and physiological characteristics of the male sedentaries, male handball players and male wrestlers whose ages were between 13 and 15]. *International Journal of Human Sciences* 2015;12(1):1070-81.

Aracı, H. (2001). Lise Beden Eğitimi Ders Programları. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ardalı, E. Gönener, U. (2009). 10-12 yaş erkek Yüzücüler Uygulanan Core Antrenmanların Motorik Özelliklere ve Yüzme Performansına Etkisi, *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı*.

Badak, T. ve Çakmakçı. O. (2019). Adölesan Dönemde 12 Haftalık Antrenmanların Bazı Temel Motorik Özelliklere Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 450-458.

Baltacı, G. Düzgün, İ. (2008). Adölesan ve Egzersiz, Klasmat Matbaacılık, Ankara. Boraczyński T, Boraczyński M, Boraczyńska S, Michels A. (2013). Changes in body composition and physical fitness of 7-year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. *Human movement*, 14(4), 291-298.

Dündar, U. (2012). Antrenman Teorisi, Nobel Yayınevi: Ankara.

Eurofit. (1983). Euro-fit experimental battery- prosional hand-book, Strasbourg.

Eurofit. (1988). European tests of Physical Fitness. Council of Europe. 1st ed. Rome: Committee for the Development of Sport. Descriptions of the Tests end Instructions for Their Administration; 1988. p.20-70.

Erden,S., Oğuz,H. (2009). Bursa İlinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Aile Çocuklarının Fiziksel Performans Özelliklerinin İncelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi XXII (1)*, 2009, 279-292.

Erdoğan, E. Özden, A. Özsoy, G. (2018). Farklı Branşlardaki 10-14 Yaş Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2018;10(2):66-72.

Erdoğan, R. (2020). Uzun Süreli Tenis ve Dayanıklılık Antrenmanlarının Adölesan Tenisçilerin Fiziksel Profillerine Etkisi, *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144.

Erdoğan, R., Tel, M., Eren, A. (2020). Müsabaka dönemi antrenmanlarının voleybolcuların fiziksel uygunluk profillerine etkisi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206 profillerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206.

Erikoğlu Ö. (2009). 12-14 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Erkek Çocukların EUROFIT Test Bataryasına göre Performans Parametrelerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi, 2009; Ankara.

Erikoğlu, G. Özkamçı, H. Golmoghani, N. Suveren, C Tot.T. Şahin, N. Selçuk, Z. Zorba, E. Nevin Güzel, A.N. (2009). 7-12 Yaş Çocuklarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryaları ile Performanslarının Değerlendirilmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Ekim 2009, XIV(4)*, 49-64.

- Esmer, O. & Eskiyecek, C. G. (2020).** Adölesan Basketbolcularda Statik ve Dinamik Isınma-Germe Egzersizlerinin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(54), 1454-1459 Fiziksel Profillerine Etkisi [The Effect of Long-Term Tennis and Endurance Trainings on Physical Profiles of Adolescent Tennis Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144.
- Günay, M. Tamer, K. Cicioğlu, İ. (2006).** Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitapevi: Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013).** Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited.
- Kalkavan A, Zorba E, Ağaoğlu ŞA, Karakuş Ş, Çolak H. A (1996).** Comparison of different sports branches' players and sedentary group's physical fitness parameters. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1996; 3:25-35.
- Leblanc, J. Dickson, L. (1996).** Children and Sport, Mozaik Press, Ceviri: Tanju Bağırhan.
- Mackenzie B. (2005).** 101 Performance Evaluation Tests. Electric Word plc, London.
- Malina, R.M. (2007).** Physical fitness of children and adolescents in the United States: status and secular change. *Med Sport Sci*, 50, 67-90.
- Pekcan G. (2004).** Adolescence nutrition. *Klinik Çocuk Forumu*;4(1):38-47. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2018;10(2):66-72.
- Pense, M. Serpek, B. (2010).** 4–16 Yaş Arası Basketbol Oynayan Kız Öğrencilerin Fizyolojik ve Biyomotorik Özelliklerinin Eurofit Test Bataryası ile Belirlenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010; 12(3): 191–198.
- Polat, Y. (2003).** 14 Yaş Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ile Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 127-130.
- Yaman, Çetin. (2019).** Beslenme ve Obezite, Güven Plus Danışmanlık Yayınları: İstanbul.
- Yenal TH, Çamlıyer H, Saracaloğlu A.S. (1999).** [The effect of physical education and sport activities on motor ability and skill development of the fourth and fifth-grade students in elementary schools. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1999;4(3):15-24.