

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**8–10 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARDA, JUDO TEKNİK VE OYUNLARININ,
BAZI EUROFIT TESTLERİNE GÖRE FİZİKSEL GELİŞİMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ**

DOKTORA TEZİ

Temel ÇAKIROĞLU

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. M. Tamer SÖKMEN

ANKARA
Haziran 2011

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Programı
çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 04/07/2011


İmza

Ünvanı Adı ve Soyadı
Gaz. Üniversitesi
Jüri Başkanı
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY


İmza

Ünvanı Adı ve Soyadı
... Üniversitesi
Prof. Dr. Erdal KABAK


İmza

Ünvanı Adı ve Soyadı
Ankara Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. Nami CANSER


İmza

Ünvanı Adı ve Soyadı
GAZİ Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. BELGİN GÖKÇÜREK


İmza

Ünvanı Adı ve Soyadı
GAZİ Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. Tamer SÖKMEN

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	I
İçindekiler.....	II
Resimler, Tablolar, Şekiller.....	IV
Önsöz.....	VI
1-GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
2-GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Çocuk, spor ve gelişim.....	4
2.1.1 Çocuk gelişiminde sporun önemi.....	5
2.1.2 Çocuk sporunun özellikleri.....	6
2.1.3 Çocuklarda branşlaşma dönemi.....	8
2.2 Çocuk ve Oyun.....	9
2.2.1 Judo sporuna yönelik eğitsel oyunlar.....	12
2.2.1.1 Sumo Oyunu.....	13
2.2.1.2 Don Ateş Oyunu.....	14
2.2.1.3 Turp Çıkarma Oyunu.....	15
2.2.1.4 Mendil Kapmaca Oyunu.....	16
2.2.1.5 Kurt Kuzu Oyunu.....	17
2.2.1.6 Tünelden Geç oyunu.....	18
2.2.1.7 Tak çevir Oyunu.....	19
2.2.1.8.Horoz dövüşü.....	20
2.2.1.9 Ayak Basma Oyunu.....	21
2.2.1.10 Halat Çekme Oyunu.....	22
2.3 Çocuk ve Judo.....	23
2.3.1 Çocuklar için Judonun Faydaları.....	24
2.3.2 Çocuklarda Antrenman Hedefleri.....	26
2.3.3 Çocuk judocularında oyunla öğretim metotları.....	28
2.3.4 Çocuklar için judo teknikleri.....	29
2.3.4.1 Atış Teknikleri (Nage-waza).....	31
2.3.4.2 Yerde Hareketsiz bırakma teknikleri (Katame-waza).....	31
2.3.4.3 Hücum teknikleri (Atemi-waza).....	32
2.3.4.4 Judoda Denge Bozma (Kuzushi).....	33
2.3.4.5 Çocuk judosunda öğretilmesi gereken öncelikli teknikler.....	34
2.3.4.5.1 Ayaktaki Teknikler.....	34
2.3.4.5.2 Yer Teknikleri.....	37
2.4 Çocuklarda Motorik Gelişimler.....	39
2.4.1 Motor öğrenme, gelişim ve olgunlaşma.....	39
2.4.2 Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler.....	42
2.4.2.1 Fiziksel Uyum Faktörleri.....	42
2.4.2.2 Motor Uyum Faktörleri.....	43
2.4.2.3 Çocuklarda Fiziksel Uygunluk.....	45

2.5 Çocuklarda Motorik Özellikler.....	47
2.5.1 Çocuklarda Dayanıklılık.....	47
2.5.2 Çocuklarda Güç.....	48
2.5.3 Çocuklarda Kuvvet.....	49
2.5.4 Çocuklarda Sürat.....	50
2.5.5 Çocuklarda Esneklik.....	51
2.5.6 Çocuklarda Koordinasyon.....	52
2.5.7 Çocuklarda reaksiyon zamanı.....	53
2.5.8 Çocuklarda Denge.....	53
2.6 Eurofit Testler.....	55
3. MATERYAL VE METOD.....	56
3.1 Deneklerin seçimi.....	56
3.2 Eurofit Test Kuralları.....	58
3.3 Boy ve vücut ağırlığı ölçümü.....	59
3.4 Pençe Kuvveti Testi.....	60
3.5 Dikey Sıçrama Testi.....	60
3.6 Durarak uzun atlama testi.....	60
3.7 Mekik Testi.....	61
3.8 Otur-Eriş(Otur-Uzan) Testi.....	61
3.9 Flamingo Denge Testi.....	62
3.10 Reaksiyon Testi (Işık ve Ses).....	62
3.11 Judo ve Oyun Antrenman programı.....	63
3.12 İstatistiksel Analizler.....	65
4. BULGULAR.....	66
4.1. Ölçülen Değişkenlerin değerlendirilmesi.....	66
4.1.1. Denek Grubu.....	67
4.1.2. Kontrol Grubu.....	69
4.1.3 Denek ve Kontrol Grubu Karşılaştırılması.....	72
5.TARTIŞMA.....	75
6. SONUÇ.....	90
7. ÖZET	91
8. SUMMARY.....	92
9. KAYNAKLAR.....	93
10. EK TABLOLAR.....	111
11. ÖZGEÇMİŞ.....	123

Resimler

Resim 1: Judo selamı.....	14
Resim 2: Sumo oyunu.....	15
Resim 3: Don ateş oyunu.....	16
Resim 4: Turp çıkarma oyunu.....	17
Resim 5: Mendil kapmaca oyunu.....	18
Resim 6: Kurt kuzu oyunu.....	19
Resim 7: Tünelden geçme oyunu.....	20
Resim 8: Tak çevir oyunu.....	21
Resim 9: Horoz dövüşü oyunu.....	22
Resim 10: Ayak basma oyunu.....	23
Resim 11: Halat çekme oyunu.....	24
Resim 12: Düşüş tekniği (Ukemi).....	32
Resim 13: O-SOTO GARİ (Dışardan Büyük Süpürme).....	37
Resim 14: DE-ASHİ-BARAI (İlerleyen Ayağı Süpürme).....	37
Resim 15: SASAE-TSURİ-KOMİ-ASHİ (Ayağı Destekleyerek Kaldırıp Çekme).....	38
Resim 16: O-SOTO-OTOSHİ (Büyük Dış Yan Bıçme).....	38
Resim 17: TAI-OTOSHİ (Vücut Atışı).....	39
Resim 18: O-UCHİ-GARİ (Büyük İç Yan Bıçme).....	39
Resim 19: KESA-GATAME (Köşe Tutuşu).....	40
Resim 20: KAMİ-SHİO-GATAMİ (Üstten Dört Köşe Tutuşu).....	40
Resim 21: YOKO-SHİHO-GATAME (Yandan Köşe Tutuşu).....	41

Tablolar

Tablo 1: Fiziksel Kondisyon Değerlendirme Eurotestleri.....	60
Tablo 2: Judo ve oyun antrenman programı.....	69
Tablo 3: Deneklerin, boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	71
Tablo 4: Deneklerin pençe Kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	72

Tablo 5: Deneklerin Otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	72
Tablo 6: Deneklerin reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	73
Tablo 7: Kontrol grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	74
Tablo 8: Kontrol grubunun pençe kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	74
Tablo 9: Kontrol grubunun otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	75
Tablo 10: Kontrol grubunun reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.....	75
Tablo 11: Denek ve kontrol grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.....	76
Tablo 12: Denek ve kontrol grubunun pençe kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.....	77
Tablo 13: Denek ve kontrol grubunun otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.....	77
Tablo 14: Denek ve kontrol grubunun reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.....	78

Şekiller

Şekil 1: Judoda Denge Bozma.....	35
----------------------------------	----

ÖNSÖZ

Günümüzde çocukların dengeli ve sağlıklı yetişmesinde spor yapmanın önemi büyüktür. Sportif etkinliklere katılan çocuklar oyun ve hareketler aracılığıyla yeteneklerini ve davranışlarını açığa çıkarırlar.

Düzenli ve planlı yapılan egzersiz programları ile çocuklar sportif beceri kazanırlar. Saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguları kontrol altına alarak, kişilik özelliklerini de spor sayesinde geliştirirler.

Çocukların sportif branşa yönlendirilmesinde Eurofit ve benzeri yetenek testleri kriter olmalıdır. Yönlendirilen branş çalışmalarında oyunla eğitim anlayışıyla sportif etkinlikler verimli hale getirilmelidir.

Araştırmamızda amacımız judo teknik ve oyunlarının çocuklar üzerindeki fiziksel gelişimlerini inceleyerek, farklılıkları ve benzerlikleri tespit etmektir. Amacımız; Judo yapan çocuklardaki normları fiziksel gelişimleri araştırmacıların hizmetine sunarak, spor bilimine katkıda bulunmaktır.

Ankara, 2011

1- GİRİŞ ve AMAÇ

Spor toplumlari etkileyen insan yaşantısının önemli bir parçası olan sosyal bir etkinliktir. Kuşkusuz bu etkinlikte bulunması gereken en önemli elemanlar çocuk ve gençlerdir.⁹¹

Birçok iyi alışkanlık erken yaşlarda kazanılır ve geliştirilir. Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlarnası sürecinde fiziksel aktivite çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yöneltmekte ve bu insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır.¹⁰⁹

Günümüz insanı endüstri ve teknolojinin gelişimine bağılı olarak, hareketsiz ve stresli bir hayat tarzına yönelmiştir. Buna bağılı olarak insanları tehdit eden hastalık şekilleri de değişmiştir. Hareketsiz hayat tarzı şişmanlık, şeker hastalığı, varis, kemik deformitesi, romatizma ve kireçlenmenin yanında; çocuklarda anemi, kanser ve bağışıklık sistemi hastalıklarını da beraberinde getirmektedir.⁹³

Teknolojik gelişimler ve iletişim araçları aynı zaman da toplumlari giderek daha da hareketsiz kılmaktadır. Bu açıdan gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde teknolojik hastalıklar artmakta, özellikle obezite ile ilgili büyük bir mücadele verilmektedir. Yapılan araştırmalara göre; ülkemizde de çocuklarda obezite giderek artmakta ve teknolojinin getirdiğı imkânlar çocuklar tarafından bilinçli kullanılmamaktadır (Bilgisayar, TV vb). Bu nedenlerle çocuklar giderek hareketsizliğe itilmektedirler.²⁶

Böylece çocuk genellikle pasif, aşırı bağımlı ve daha sonraki dönemlerinde hatta yetişkin biri olarak gelişmemiş kalabilmektedir.¹⁰⁸

Spor, çocuğun büyümesinde, olgunlaşmasında bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynayacağı için onun hayatına erken yaşlarda girmelidir.⁶⁸

Çocuklara bütün hayatı boyunca spor yapmayı öğretmenin ve bu alışkanlığı vermenin en iyi ve kolay yolu sporun ailecek hep beraber yapılmasıdır. Burada ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Açık ve kapalı alanlarda her mevsim yapılabilecek çeşitli fiziksel aktiviteler vardır.^{2,3,38}

Bu nedenle sağlıklı nesillerin yetiştirilmesindeki en önemli konu, çocuğun bilinçli bir şekilde ve bilimsel metotlar kullanılarak fiziksel aktivitenin içine çekilmesini sağlamaktır. Bu yöntemlerin başında şüphesiz oyunla eğitim (oyarken eğitmek) en doğru yol olacaktır. Çocuklarda motorik özelliklerin geliştirilmesi yönünde yapılacak tüm aktivitelerin eğlenceli bir şekilde verilmesi, hem fiziksel hem de ruhsal açıdan gelişimlerine ciddi anlamda katkı sağlayacaktır. Oyunun içerisinde, özellikle mücadele oyunlarında, çocuklar sürekli olarak koşmak, sıçramak, tırmanmak, çekmek, itmek, boğuşmak, kısaca vücut özellikleriyle mücadele etmek durumundadırlar. Bu mücadelede çocuğun kazanmış olduğu hareketlilik öncelikle kas ve iskelet, solunum, dolaşım sindirim sistemini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca iç salgı bezlerinden daha fazla salgılamaya yapılmasına katkıda bulunarak gelişmesini hızlandırmaktadır. Hareketli oyunlar aynı zamanda duyu organları, sinir sistemi, algılama ve yorumlama üzerinde de olumlu etkiler kazandırmaktadır.^{41,46,65,111}

Çocuk judoculararda biyomotorik özelliklerden; kuvvet, sürat, hareketlilik ve koordinasyon özelliklerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu nedenle bazı Eurofit testlerine göre fiziksel gelişimlerini incelemek önem arz etmektedir.³⁶

Bu çalışmada 8–10 yaş grubu çocuk judocular hedeflenmiştir. Judo oyunları ve oyunla eğitim çerçevesinde, haftada 2 gün,60 dakika, judo ve oyun egzersizleri uygulanarak, 12 haftalık süreç sonunda, kuvvet, sürat, çabukluk, denge, koordinasyon, esneklik ve reaksiyon zamanlarında değişiklikleri izleyerek, çocukların fiziksel gelişimleri üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaktır.

Bu çalışmanın amacı; çocuklarda judo ve oyunla eğitimin kazandırabileceği fiziksel gelişimleri araştırarak, Çocukların fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimleri üzerine etkilerini incelemektir. Çocuk judosu uygulamalarında takip edilmesi gereken yöntemler konusunda öneriler getirmektir. Çocukları hareketsizliğe bağlı hastalıklardan koruyarak; Bağışıklık sistemini de güçlendirmektir. Bu tespitleri yaparken de bazı fizyolojik testleri eurofit bataryasına göre ölçümler yapmak suretiyle çıkabilecek sonuçları değerlendirmektir.

2- GENEL BİLGİLER

2.1 Çocuk, Spor ve Gelişim

Çocukluk süreci 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlandı. 19. yüzyılda eğitimciler ve ahlakçılar, çocuklara kendilerini ifade etme imkânı verirlerse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savundular. Günümüze kadar süregelen gelişmeler, çocuklara özgü bir dünya yarattı.^{5,68}

Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlama sürecinde fiziksel aktivite çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi içinde hayati unsurlardan biridir. Fiziksel aktivite alışkanlığı, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikten olan çocukluk obezitesinde koruyucu olarak büyük rol oynamaktadır. Çünkü fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etkileri vardır. Altı yaş ve üzeri obez çocukların yaklaşık %50'si yetişkinlikte de obez olabilmektedir, bu oran çocukluk çağında obez olmayanlarda %10 düşmektedir. Bu nedenle çocukluk obezitesi erken yaşta tespit edilmeli ve fiziksel aktiviteleri artırılmalıdır.^{109,115}

Çocukların ilköğretimden itibaren sportif faaliyetlere yönlendirilmesi ve iyi bir alışkanlığın yerleştirilmesinde spor, büyük önem

taşır. Bazılarına göre iyi alışkanlıkların yerleştirilmesi daha geç yaşlarda biraz daha zor olmaktadır.⁶⁵

2.1.1 ocuk gelişiminde Sporun önemi

Çocuklar her gün etkin olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, gelişken bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırır. Bugün araştırmalar çocuklarda fiziksel etkinliğin her zamankinden çok daha önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin; tıpsal araştırmaların gözlemlerine göre, etkinlik düzeyi yüksek çocuklar sonraki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, bağırsak kanseri, aşırı şişmanlık ve kalp damar hastalılarında çok daha az etkilenmektedir. Alıştırmanın aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı ocuklar stres, bunaltı ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Alıştırma, Sağlığı güçlendirdiğinden, formunu koruyan bir ocuk daha dintir ve daha fazla keskin zekâlıdır. İlimli bir fiziksel etkinliğin bile çocuğun aritmetik, okuma ve hatırlama yeteneklerini güçlendirdiği görülmüştür.⁶⁰

Buna karşın sadece alıştırma uygulamak değil, özellikle de spor çocuğa fiziksel bir sağlıktan daha fazlasını verir. Çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Son 20 yıldır ağırlıklı olarak ocuk sporları konusunda alışan Illinois niversitesinden Spor Psikologu Dr. Glyn Roberts, sporun çocuklar için önemli bir öğrenme ortamı olduğunu vurgulamaktadır. “Spor ocuğun kendine saygı ve zgven konusundaki gelişimini etkiler.” Diye açıklıyor Roberts. “Ayrıca spor içinde, bir arkadaşlık duygusu ve arkadaşlığın kabul oluşur ve gelişir.” Dr. Roberts ocukların arkadaşları tarafından kabul edilmesinin bir yolu da diğer çocuklar tarafından değer verilen etkinliklerde iyi olmaları olduğunu söylemektedir.⁶⁰

Çocukların büyümesinin, genelde kalıtsal özelliklerine, biyolojik saatte beslenme ve ortam gibi dış etkenlere bağlı olmakla birlikte birazda fiziksel aktiviteye göre değişim gösterdiği bulunmuştur. Hiç spora katılmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının biraz daha kısa, aşırı yada yetersiz beslenme nedeni ile şişman ya da zayıf bir vücut yapısına sahip oldukları, salgılama-öğrenme yeteneklerinin yavaş olduğu söylenmektedir. Çocuğun gelişmesi konusunda uzmanlar, bedensel deneyimlerin zenginliği ve sıklığı konusuna büyük önem vermekte ve buna öğrenmenin başta gelen belirleyicisi gözüyle bakmaktadır. Çocuklar çok erken yaşta bazı sporları öğrenebilirler ve bir şeyler öğrenirken onların bundan zevk aldıklarını da gözlemlemekteyiz.⁷⁴

Sporun biyolojik etkilerinin yanında psikolojik ve sosyal yönlerden de çocuğun gelişimi üzerine etkileri vardır. Arkadaş edinme, yardım, paylaşma, kendine güven gibi duyguları geliştirir.²⁸

2.1.2 Çocuk Sporunun Özellikleri

Her şeyden önce spora başlamanın en önemli konusunun başında sporcuların sağlık kontrolünden geçirilmesi esastır. Spora başlangıç öncesi klinik değerlendirmeyi yapmak sporun olmazsa olmazlarındandır.¹⁰⁸

Çocuklara yaptırılacak olan spor uygulamasının amacı bilimsel verilerin ışığı altında pedagojik bir yaklaşımla sportif performansın geliştirilmesinin yanı sıra onların fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de uygun gelişiminin sağlanması olmalıdır. Son yıllarda antrenman biliminde dikkatler çocukluk çağı antrenmanlarına yönelmiştir.⁶⁵

Çocuk antrenmanı; bir amaca yönelik olarak yapılan çok fonksiyonlu hareket çeşitlerini içeren, belirli bir spor dalına çocuğu hazırlamaya yönelik antrenmandır. Çocuk ve gençlerin antrenman süreçleri, yetişkin antrenmanlarından şu konularda farklılık gösterir.⁶⁸

Çok açıktır ki; spora başlanan ilk yıllarda ve gelişim basamağının ilk yıllarında ağırlıklı olarak genel eğitim çalışmaları yapılır.¹⁰⁷

10 yaşında bir çocukta maksimal kuvvetin oluşturulması, bilindiği gibi henüz önem taşımamaktadır. Bu yaşta kuvvet geliştirmede, çocuğun organizmasında olabildiğince çeşitli gelişim uyarıları yaratmak gerekir. Örneğin 12 yaşındaki bir çocuğun antrenman amacı, olimpiyat ön elemelerinde ya da ulusal şampiyonalarda en iyi dereceleri elde etmeye yönelik değildir. Onun antrenman amacı; söz konusu dalların teknik hareket dizisi bütünü ileri derecede öğrenmeye ve mümkün olduğu kadar hassas bir koordinasyon sağlamaya yöneliktir. Çünkü daha sonra ulaşılmaya çalışılacak başarılarla, şimdilik ön koşul olarak öğrenilmesi gereken temel hareketler (teknikler) öncülük eder.^{64,68}

Aşırılığın söz konusu olduğu ve pedagojik yaklaşımdan uzak durumlarda, bu eleştirilerde haklılık payı büyüktür. Ancak bize göre, pedagojik sorumlulukla yapılan çocuk antrenmanları ve yarışmaları onların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır, yeni ufuklar açar. Claparede'in belirttiği gibi "Çocuk, minyatür bir yetişkin değildir." İki arasında yalnız yaş, boy, kilo gibi rakamlarla ifade edilen değerler yönünden değil, aynı zamanda gereksinimleri, algılamaları, kavramları ve yorumları gibi konularda önemli niteliksel farklılıklar da vardır.

Bu nedenle çocuk antrenmanlarının, teori ve uygulama yönleriyle yetişkinlerinkinden farklılıklar gösterdiği unutulmamalıdır.^{40,68}

Bir başka açıdan bilinmesi gereken konu şu ki, çocuklar uzun süreli ve monoton egzersizlerin çocukların isteğini kıracağını unutmamak gerekir. Ayrıca yapılan sportif aktivitelerin fiziksel ve psikolojik yapısına uygun olması gerekir. Çocuklarda kısa süreli ve eğlenceli aktivitelerin daha motive edici etkili olacağı düşünülmektedir.^{22,23}

2.1.3 Çocuklarda branşlaşma dönemi

Saskatchewan Üniversitesi Beden Eğitimi yardımcı Profesörü Lyle Sanderson, ergenlik öncesi çocukların motor becerilerini geniş bir alanda geliştirebilmeleri için pek çok sporu yapmaya yönlendirilerek desteklenmeleri gerektiğini belirtmektedir. Sekiz yaşından ergenlik çağının başlangıcına kadar çocukların, spor becerilerini geliştirmek için çalışacakları ve buna uygun öğretiler alacakları sporlarda yer almaya ihtiyaçları vardır. Bunlar bir çocuğun hareket uygulamaları geliştirme yeteneğinin yetişkinlerinkinden daha fazla olduğu beceriye-aç yıllardır. Sporda çok erken özelleşmek çocuğun geniş tabanlı etkinliklerinden yoksun kalacağı anlamına gelecektir. Belirli bir sporda çok fazla zaman harcayan çocuklar, fiziksel ve duygusal olarak incinme riski taşıyabilirler. Duygusal olarak ta sağlıklı yetişkinler durumuna gelmek için çok gerekli olan çeşitli yaşam deneyimlerinden yoksun kalabilirler.⁶⁰

Sanderson çocukların oynamak için boş zamanları olması gerektiğini belirtiyor. Çocukları için en iyisini yapmak isteyen çoğu aile, onları

çok fazla düzenli etkinlik içine sokuyorlar. Sporda özelleşen ve erken yaşlarda büyük bir başarı yaşayan çocuklar, sonraki yaşamlarında sporsal başarısızlığın üstesinden gelmede zorlanabilirler. Çocukların erken özelleşmesinin bedelleri vardır. Beden Eğitimi Profesörü Lyle Sanderson, birçok aile ve antrenörün, erken özelleşmenin yüksek verim için bir anahtar olduğuna şu anda bile gerçekten inandığını söylemektedir. Çocuklarda performansın birdenbire ve geçici olarak yükselmesi gözlenir. Küçük yaşta antrenmana başlamanın negatif psikolojik etkileri ile ilgili çalışma sayısı azdır. Bir çalışmada Varek, performansları tekrar düşen çocukların şoka girdikleri ve spor yaşamlarını zamanından önce bitirdiklerini yazar. Çocukta antrenman tek yönlü uygulanmamalıdır. Cottea, yaptığı çalışmalarda antrenman tek yönlü uygulandığında özellikle iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler gözlemlendiğinden söz etmektedir.^{60,88}

Osterback ve Viitasalo'nun yapmış olduğu "Farklı Sporlar Yapan Erkek Çocuklardaki büyüme Profili" başlıklı çalışmalarında, spora erken yaşlarda başlamanın etkileri; Buz hokeyi, Basketbol, Aletli jimnastik ve Güreş branşlarındaki erkek çocuklarının boylarının uzama oranları karşılaştırılmıştır. Buna göre; genetik faktörler de her ne kadar göz ardı edilmese de fiziksel gelişimde spora başlama yaşının tartışmasız etkili olduğu anlaşılmıştır.⁷⁷

2.2 Çocuk ve Oyun

Oyun, esas itibariyle doğumdan ölümüne kadar devam eden bir olaydır. Değişen sadece oyunun oynanma şeklidir. Oyunun, fonksiyonları gereği her yaş gurubunda ve her oyun türünde belli bir öneme sahip olmasına rağmen, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda daha çok önemlidir.

Her şeyden önce çocuk için oyun bir ihtiyaçtır. Hareket ihtiyacını karşıladığı bir metot dur. Çocuk oynarken iki şeyin etkisindedir. Birincisi içinde bulunduğu aile doğal ve kültürel çevre; ikincisi genetik olarak taşıdığı zekâ, algılama, yorumlama, yaratma ve sosyal reaksiyon özellikleridir. Bu sebeple oyun, birçok bilim adamına göre çocuğu tanımada ve tahlil etmede en iyi yoldur. Örneğin Freud ve Piaget çocuk gelişimi teorilerinde oyunu çocuğun aklına açılan bir pencere olarak değerlendirirler.^{41,47,62}

Oyun çocukların dünyasıdır. Onların zekâ ve kişiliklerini etkileyen en önemli faaliyettir. Bu nedenle, onun eğitim tedavisi için bu dünyaya girmek gerekir. Oyunun, eğitim de bir araç olarak kullanılması ve tedavi tekniği olarak ele alınması ile bu gerçekleşir. Örneğin, oyun terapi özellikle problemlili çocukların tedavisinde çok etkili bir yöntemdir. Bu nedenle iş tedavie kalmadan bırakalım çocuklar oynasın. Oyunun çocuğun gelişim ve eğitim için önemli olduğunu düşünerek, çocuklarımızın bu faaliyetlerine zaman ayırmaya çalışılmalıdır.¹⁰²

Oyun, çocuğu tanıma bakımından en iyi yoldur. Oyun içinde çocuk kendini bağımsız ve özgür hisseder. Eğitimci çocuğu bu yolla en doğal haliyle tanır, çocuğun güven ve sevgisini kazanır, aralarında samimi bir hava kurularak karşılıklı bir yaklaşım sağlanır. İşte bütün bu yönleriyle oyun Beden Eğitimi dersi aracılığı ile okul eğitim programlarında, haklı olan yerini almıştır.⁴

Kimileri oyunun kökeninin ve temelinin, yaşam enerjisi fazlalığından kurtulmanın bir biçimi olarak tanımlanabileceğine inanmıştır. Başka teorilere göre ise canlı varlık oyun oynarken, doğuştan gelen bir taklit eğiliminin hükmü altındadır veya bir gevşeme ihtiyacını tatmin etmektedir

veya hayatın ondan talep edeceği ciddi faaliyetlere hazırlık antrenmanı yapmaktadır; ya da oyun, insan nefesine hâkim olmasını sağlamaktadır. Daha başka varsayımlar da, oyunun kökenini hem egemenlik kurma arzusu hem de yarışma ihtiyacı içinde, bir şey yapabilmeye veya bir şeyi belirleyebilmeye yönelik olan kendiliğinden yatkınlıkta aramaktadırlar. Nihayet diğer bazı teoriler, oyunu zararlı eğilimlerden masum bir şekilde kurtulma yolu olarak kabul etmektedir.⁴³

Özkan ve arkadaşlarının yapmış olduğu “Eğlendirici oyunların Çocukların Beceri Gelişimindeki etkileri üzerindeki araştırma”da Muğla ili Türdü 100 yıl okulunda yirmi 5–6 yaş grubu öğrenci üzerinde 6 haftalık koşu programı uygulamışlardır. Sonuç itibariyle 6 haftalık koşu içeren eğlendirici oyun programının çocukların toplam motor beceri gelişimleri üzerinde çarpıcı etkilerinin olduğunu gözlemlemişlerdir.⁷⁵

Aslında oyun; motor bilişsel veya duyuşsal olsun ya da olmasın gelişimin tüm yönlerine katkıda bulunur. Bu açıdan bakıldığında oyunu, çocukların büyüme ve gelişimine yaptığı bütün katkılar açısından ele almamız gerekir.⁶⁵

Çok yönlü bedensel eğitimle çocuğun gelişimini artırarak çocukta sağlıklı bedensel gelişim sağlayabilme. Burada organik fonksiyon sağlamlık çocuğun performansını artırdığı gibi, fiziksel çevreye uyumu da kolaylaştıracaktır. Bedensel eğitim faktörleri çocukların o ülkenin gelenek, görenek ve adetlerine göre belirlenmiş şahsiyet özelliklerini geliştirmede ve kendi ayakları üzerinde durabilen, yaratıcı ve kolektif olabilen insan modeli geliştirmede önemlidir.⁴⁸

2.2.1 Judo sporuna yönelik eğitsel oyunlar



Resim 1: Judo selamı

Bu tür oyunlarda başlangıçta oyunculara kuralların düzgün bir biçimde izah edilmesi gerekir. Özellikle çocukların olduğu çalışmalarda minder üzerinde çok hareket olduğu zaman öğretmenin çok dikkatli davranması ve sakatlanma riskine karşı önlem alması gerekir.¹¹⁴

Çocuk Judocularında motor öğrenme ve gelişime uygun olan kuvvet, çabukluk, hareketlilik, beceri, denge, koordinasyonu destekleyecek şekilde seçilmelidir. Bu amaçla belirlenen oyunlar şunlardır:

2.2.1.1. Sumo Oyunu

Yaklaşık 2–3 m² çapında bir daire ortasında oyunculardan biri bekler. Gruptan isteyen her hangi biri ortada bulunan kişi ile karşı karşıya gelir ve tutuşurlar. Liderin komut vermesiyle her iki taraf birbirlerini dairenin dışına çıkarmaya ya da birbirlerini yere düşürmeye çalışır. Oyunculardan birinin dizinin yere değmesi ya da vücudunun önce yere temas etmesi halinde yenilmiş sayılır. Galip gelen ortada kalır ve grubun diğer elemanlarının herhangi birinin kendisini yenmesine kadar devam eder. Oyunda en çok galibiyet kazanan o grubun şampiyonu sayılır. Burada kilo ve yaş durumlarının bir birlerine yakın olması gerekir. Bu oyun judocu çocukların öncelikle kuvvet, denge, koordinasyon ve becerilerini geliştirir.⁵³



Resim 2: Sumo oyunu

2.2.1.2. Don Ateş Oyunu

Grubun içinde kalabalık göz önüne alınarak bir ya da birkaç kişi ebe olarak görevlendirilir. Ebe olan oyuncu grubu kovalar ve yakalayıp dokunduğu kişiye “Dondu” diyerek onu olduğu yerde bekletir. Donan oyuncu ellerini havaya kaldırır ve bacaklarını yanlara açarak birilerinin bacaklarının arasından geçerek kurtarmasını bekler. Bacakları arasından geçilen ve kurtarılan oyuncu diğer oyuncuları kurtarmak ve ebelenmemeye çalışır. Ancak ebelenen kişinin bulunduğu yerden başka bir yere hareketlenmesi yasaktır. Bu oyun grubun son kişisi dondurulana kadar devam eder. Bu oyunda Judocu çocukların çabukluk, beceri ve hareketliliklerini geliştirir.²⁷



Resim 3: Don ateş oyunu

2.2.1.3. Turp ıkarma Oyunu

Judocu ocukların kuvvet ve dengesini geliştirir. Yaşları ve fiziksel özellikleri dengeli olan iki grup, Bir çizginin her iki yanına karşılıklı (yüz yüze) yerleşir. Grupla geniş kolda tek sıra olurlar. Bir birlerinin ellerinden tutan oyuncular. “Başla” komutu ile rakiplerini kendi sahalarna çekmeye çalışırlar. Başarılı oyuncular takımlarına 1 puan kazandırırılar. Oyunun sonunda, her takım kendi sahasındaki rakip oyuncu sayısı kadar puan alır.⁴¹



Resim 4: Turp ıkarma oyunu

2.2.1.4 Mendil Kapmaca Oyunu

Judocu çocukların reaksiyon ve çabukluğunu geliştirir. Bir ebe seçilir ve oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Bu oyun geniş bir spor sahasında oynanır. Ebe sahanın ortasında yerini alır ve elinde bir mendil, şerit, ip veya flama tutar. Gruplar ise karşılıklı olarak, sahanın yan çizgilerinin arkasında geniş kolda tek sıra olurlar. Kendi aralarında, sıra numaralarına göre sayarak numaralarını belirlerler. Oyunun yöneticisi bir numara söyler ve oyuncular koşarak gelip mendili kapmaya ve grubunun bulunduğu çizgiden geçirmeye çalışırlar. Bunu başardıklarında grupları 1 puan kazanır. Ancak çizgiyi geçmeden diğer grubun oyuncusuna yakalanırsa, rakip grup 1 puan kazanmış olur. En çok puan alan grup ilan edilir.⁴¹



Resim 5: Mendil kapmaca oyunu

2.2.1.5 Kurt Kuzu Oyunu

Kurt, arka arkaya dizilmiş kuzuların en sonundakini yakalamaya çalışır. Kurdun yakaladığı kuzu oyundan çıkar. Bu arada dizinin en önündeki oyuncu da kollarını yanlara açarak, kurda engel olmaya çalışır. Judocu çocukların çabukluğunu, kuvvette devamlılığını geliştirir.³⁵



Resim 6: Kurt kuzu oyunu

2.2.1.6 Tünelden Geç oyunu

İki grup derin kolda, bacaklar açık olarak dizilirdirler. Komutla en arkadaki yarışmacılar tünelden geçip, dizinin en önünde yer alırlar. İkinci yarışmacılar, 1. yarışmacıların yerlerini alınca tünelden geçmeye başlarlar. Önce bitiren grup yarışmayı kazanır. Judocu çocukların çabukluk, beceri ve koordinasyonunu geliştirir.



Resim 7: Tünelden geçme oyunu

2.2.1.7 Tak çevir Oyunu

Judocu çocuklarda, kuvvet denge ve çabukluğu geliştiren bir oyundur. Eşler sırtüstü, ters yönde yatıp sağ kollarını birbirine takarlar. Sonra her ikisi de sağ bacaklarını yukarı doğru kaldırıp, bacaklarını bir birine takarlar. Takma ile birlikte eşler bir birlerini geriye doğru çevirmeye çalışırlar. Eşini geriye doğru çevirmeyi başarırsa o yarışmacı yarışmayı kazanır. Bacaklar yukarıya kaldırılınca, takıp çevirmek için uygun zaman aranır. Aldatmalar ve çabukluk sonucu etkiler. Bu yarışma aynı biçimde birkaç kez tekrar edilebildiği gibi, yön değiştirerek, sol bacaklarla da yapılabilir.^{53,79}



Resim 8: Tak çevir oyunu

2.2.1.8 Horoz DövüŖü Oyunu

EŖler karŖılıklı çömelleme pozisyonunda, her iki taraf avuç ileriyle birbirlerini itmek suretiyle aldatarak, sırtüstü ya da öne doğru dengesini bozmak suretiyle düŖürmeye alıŖır. Dizleri yere değen ya da sırtüstü düŖen taraf yenilmiŖ sayılır. Judocu ocukların öncelikle dengesini, reaksiyonunu ve becerisini geliŖtirir.



Resim 9: Horoz dövüŖü oyunu

2.2.1.9 Ayak Basma Oyunu

Eşler karşı karşıya gelir her iki eşte ellerini arkalarında kenetlerler. Bu esnada her iki tarafta sadece ayakuçları ile birbirlerinin ayak parmak uçlarına ayaklarının ucuyla basmaya çalışır. Eşlerden biri yaklaşık 5–7 kez değdirebilirse oyunu kazanmış olur. Bu oyun birkaç kez tekrar ettirilebilir. Bu oyun çocukların reaksiyon zamanını, kuvvet, hareketlilik ve çabukluk özellikleri geliştirir.¹⁴



Resim 10: Ayak basma oyunu

2.2.1.10 Halat Çekme Oyunu

Judocu çocuklar uzun bir halat boyunca karşılıklı eşit sayıda dizilir ve sıkı bir şekilde halata tutunurlar. Halatın orta noktası bir işaret mendili ya da benzeri bir cisimle bağlanır. Bu işaret yerde ki tam orta çizgisinin üstüne gelecek şekilde ayarlanır. Başla komutuyla her iki taraf bir birlerine doğru grubu çekmeye çalışırlar. Halatın ortasındaki işaret orta çizginin ne tarafına geçerse o tarafta ki grup galip gelmiş sayılır. Bu arada orta çizginin her iki tarafında yaklaşık 1 metrelik tampon bölgesi olmalıdır. Bu oyunda çocukların kuvveti ve kuvvette devamlılığı gelişir.



Resim 11: Halat çekme oyunu

2.3 Çocuk ve Judo

Judo sporu kelime anlamı olarak JU: Kibarlık, naziklik, Do: Yol demektir. Kısacası “nezaket yolu “ anlamına gelmektedir. Judo yalnızca bir fiziksel aktivite yolu olmayıp aynı zamanda bir yaşam tarzıdır.⁹⁹

Judo, Japon Savunma sanatları içinde en eskisi olarak Dünya’da 200 den fazla ülkede milyonlarca kişi tarafından yapılmaktadır. İlk defa 1964 yılında Tokyo olimpiyatları ile olimpik sporlar arasına girmiştir. Bugünkü modern ve olimpik judonun kurucusu Japon Profesör Jigoro Kano’dur. 1882 yılında Ju-jitsu savunma sanatının içinden sert hareketleri arındırarak günümüzdeki judo’nun temellerini oluşturan Kodokan adında bir Judo eğitim merkezini kurmuştur.^{83,106}

Türk Spor tarihini inceleyecek olursak, Judo sporunun kökünü eski Türklerde buluruz. Judo, elbiseli güreşten başka bir şey değildir. Günümüzde halen Orta Asya’da bulunan Türk devletlerinde Kuraş adındaki yaygın spor dalı Judo’nun atası olarak bilinmektedir. Bu sporda Judo elbisesine benzer bir elbise ile yapılır. Bunun örneklerini ülkemizin bazı yörelerinde de görmek mümkündür. Türkiye’de judo resmen 1962 yılında başlamıştır. 1966 yılına kadar güreş federasyonu bünyesinde, , daha sonrada bağımsız Judo Federasyonu kurulmuştur.⁷⁶

Judo herkesin çok iyi bildiği etkili bir savunma sanatıdır. Aynı zamanda Olimpik bir spor olarak savunma sanatları içersinde en yaygın olanıdır.²⁵

Judo olimpik kurallar açısından sürekli yenilene ve geliştirilen spor dalıdır. Judo yarışmalarında neticeye gidebilmek için çok farklı teknik özellikler uygulanmaktadır. Judo, ayakta başlayıp yerde devam eden bir özelliğe sahiptir.⁹⁵

Judo, denge, kuvvet, çabukluk, koordinasyon, esneklik gibi kavramları bünyesinde bulunduran spor dalıdır. Judo teknik özellikleri açısından karşı tarafın kuvvetine karşı koymama ve hatta karşıdan gelen kuvvetten yararlanma usulleri ile rakibi en iyi şekilde alt eden seviyeli bir savunma sanatıdır. Bu yönüyle de yediden yetmişe kadar her yaş grubunun çalışabileceği bir bilim dalıdır. Unicef'in çocuklara armağan ettiği bir spor dalı olan Judo aynı zamanda çocukların gelişiminde fiziksel etkilerinin yanı sıra kişiliklerinin de gelişimine büyük katkılarda bulunur. Judo'ya başlama yaşı uluslar arası normlara göre ortalama 7 yaş ve üzeridir.⁶³

2.3.1 Çocuklar için Judonun Faydaları

Judo sporunun insan hayatında bir yaşam yolu olduğu ve kendine ait disipliniyle çocukların gelecekteki yaşamlarına düzen verme konusunda önemli bir vasıta olduğu bilinmektedir. Judo mükemmel ve zengin bir egzersiz anlayışıyla diğer egzersizlerden farklıdır. Judo da beyin ve vücut uyumu en üst düzeydedir.⁹⁹

Senna ve arkadaşlarının yapmış olduğu “ Ergenlerde Judo eğitiminin motor öğrenmede beyinsel uyarımlar la yapmış olduğu etkinin değerlendirilmesi” başlıklı çalışmada 12–14 yaş arası 20 ergen judocu deney grubu ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılıp, ilk grup 45 dakikalık

antrenmana ve 35 dakikalık beyinsel uyarı programına tabi tutulmuşlardır. 2. grup ise her iki çalışmaya eşit süre katılmışlardır. Sonuç olarak, antrenman ve beyinsel uyarı programlarının etkileşimli kullanımı motor öğrenme ve hafıza üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmüştür.⁸⁷

Judo öğrenildikçe çocuklarda öz güven artar ve kendilerine rahatsızlık verecek davranışlara karşı nasıl korunması gerektiğini öğrenerek, benliğine işlemiş olan korkularını yenerler. Böylelikle de çocuk saldırgan olmadan, öz güvenle ve sakin davranışlarla gerekli tepkiyi ortaya koyar. Bu yüzdendir ki Judo sporu, dünyada gelişmiş ülkelerin eğitim programlarında da yer almakta ve de bu giderekte artmaktadır. Judo, okullarda özellikle ilk ve orta öğretim çağında başlatılır. Bu yönüyle de eğitim sistemi içinde önemli bir görevi yerine getirir.¹¹²

2009 yılında, Avrupa Judo Federasyonu tarafından, Avrupa'da bulunan önde gelen Judo antrenörlerinin katılımları ile "Çocuklar İçin Judo" konulu bir seminer düzenlenmiş, bu seminerde, Judonun çocuklar için yararları konusunda sunumlar yapılmıştır. Seminer sonucuna göre Judonun çocuklarda,

1-Fiziksel uygunluk kazandırdığı.

2-Kendine öz güveni artırdığı.

3-Kendine ve çevresine saygılı olmayı öğrettiği.

4-Öz disiplini geliştirdiği.

5-Sosyal beceriyi artırdığı.

6-Kişisel görünüm ve temizlik konusunda daha dikkatli oldukları.

7-Okulda devamsızlığın azaldığı.

8-Okul notları yüksek olduğu anlaşıldı

9 -Aynı zamanda şiddet davranışlarında azalma

10-Kötü tavırları ortadan kaldırma konusunda daha duyarlı oldukları

11-Kendilerinden küçükleri rahatsızlık vermemeye özen gösterdikleri

12-Kötü sözler söylemekten kaçındıkları gözlenmiştir.

Sonuç olarak, judo antrenmanları, sağlığı geliştirir, depresyon ve diğer fiziksel rahatsızlıkları tedavi eder. Judo antrenmanları çocuklara eğlenceli gelerek onların çeşitli becerilerini kazanmalarını sağlar. Ayrıca daha da geniş bir sosyal çevreye kavuşmalarına neden olur.^{113,116}

2.3.2 Çocuklarda Antrenman Hedefleri

6–10 yaş evresi antrenman hedefleri bakımından başlangıç evresi olarak kabul edilir.

Buna göre;

1- Çeşitli hareketler ve teknik beceriler yoluyla, çok yönlü (kapsamlı) bedensel ve teknik çalışma

2- Doğru vücut duruşu ve uyumlu bir vücut yapısı geliştirmek.

3- Koordinasyonu, dengeyi, esnekliği ve çeşitli hareketlerin algılanmasını geliştirmek.

4-Çocuğu stresli hareketlere sokmadan aerobik dayanıklılığı geliştirmek.

5 Yoğunlaşma, hayal gücünü, disiplini ve bir çalışmayı tamamlamak için gerekli olan iradeyi geliştirmek.

6- Birkaç yarışmada yer alma ve kazanmayı ön plana çıkarmaktan kaçınmak. Yarışmalar eğlencelide olabilir.

7- Yıllık toplam antrenman saati 100–300 arasında olmalıdır. (bazı sporlar için daha da fazla) ^{18,89,103}

2.3.3 Çocuk judoculararda oyunla öğretim metotları

Antrenmanın amacı:

6–7 yaş grubu çocuklarda judo tekniklerinin beraber öğrenimini sağlamak için yerde kontrol teknikleri ve ayakta ise süpürme tekniklerine öncelik verilmelidir.

Çocukların vücut yapısı yetişkinlere göre daha küçük ve sınırlı olması nedeniyle yer çalışmaları ve kaldırma gücüne ihtiyaç duyulmayan ayak tekniklerine öncelik verilerek programlar uygulanmalıdır.

8–9 yaş grubu çocuklarda ise, özel judo yeteneklerinin geliştirilmesinden önce temel hareket becerileri geliştirilmelidir. Buna göre;

- a) Düşüş (Ukemi) tutuş ve kurtulma tekniklerinin öğretilmesi,
- b) Güç, denge ve süratin geliştirilmesi için judo oyunlarına giriş,
- c) Vücut ağırlığını kullanarak güç çalışması,
- d) 6 saniyelik yoğun çabukluk çalışması uygulanmalıdır.^{118,114}

Antrenman yapısı:

6–7 yaş grubunda, %35 Motor becerisi, %10 Zihinsel antrenman, %55 Judo (%60–70 Yer Teknikleri, %30 40 Ayak teknikleri) uygulanırken, 8–9 yaş grubunda ise oyunlar ve judo teknikleri (%55–60 yer teknikleri, %40–45 ayak teknikleri) şeklinde uygulanmalıdır.

Antrenman sıklığı

Haftada 2 gün 1’er saat (60 dk) .^{67,114,118}

2.3.4 Çocuklar için judo teknikleri

Çocukların Judo eğitiminde temel hazırlık ve yarışmaya hazırlık çeşitlilik gösterir. İlk yılda mümkün olduğunca yerde Judo çalışmasına (Ne waza) yönelme sakatlanmalara karşı avantajlar sağlar. Aynı zamanda vücudun kas sisteminin genel gelişimini sağlar ve çocuk judocuların düşme korkusu endişesini ortadan kaldırır.^{44,67}

Çocuklarda judo tekniklerinin öğrenilmesi öncesi en önemli teknik konularının başında düşüş teknikleri (Ukemi-Waza) gelmektedir. Düşüş teknikleri, judo atış tekniklerinin denenmesinde kullanılan tekniklerdir. Düşüş tekniklerinin amacı vücudun düşme anında incinmesini ve sakatlanmasını önlemektir.⁴⁴

Düşüş teknikleri 5 yönde uygulanmaktadır.

1-Geriye düşüş (Ushiro-Ukemi)

2- Sağa Düşüş (Migi-Ukemi)

3-Sola düşüş(Hidari-Ukemi)

4-Öne düşüş(Mae-Ukemi)

5- İleri rulo düşüş(Zenpo Kaiten –Ukemi). Düşüş tekniklerinin kazandırdığı en önemli konulardan biride yolda yürürken ya da bir engele takılıp düşmemiz halinde vücudumuzun her hangi bir şekilde sakatlanma riskini önler.



Resim 12: Düşüş tekniği (Ukemi)

Judo teknikleri 3 ana bölümden oluşmaktadır.

Temel Atış teknikleri kuşak seviyelerine göre ayakta 40 adet ve yerde 65 adettir.⁷⁶

2.3.4.1 Atış Teknikleri (Nage-waza)

- a) El teknikleri (Te- waza)
- a) Kalça teknikleri (Koshi-waza)
- b) Ayak teknikleri (Ashi-waza)
- c) Geri düz yatarak atış teknikleri (Ma-sutemi-waza)
- d) Geri yan yatarak atış teknikleri (Yoko-sutemi-waza)

2.3.4.2 Yerde Hareketsiz bırakma teknikleri (Katame-waza)

- a) Tutuş teknikleri (Osae-komi-waza)
- b) Boğma teknikleri (Shime-waza)
- c) Eklem teknikleri (Kansetsu-waza)

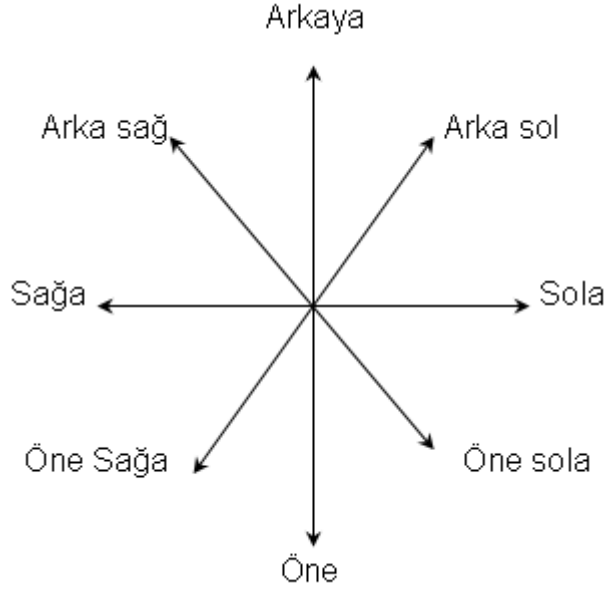
2.3.4.3 Hücüm teknikleri (Atemi-waza)

Atemi-waza diye adlandırılan hücüm teknikleri yarışmalarda kullanılmamaktadır. Bu teknikler judocunun gerektiğinde saldırgan hareketlere karşı kendisini korumak zorunda kaldığında kullanacağı tekniklerdir.⁷⁶

Jigoro Kano'ya göre Shizentai (Ayakta doğal duruş hali) Judo teknik sisteminin esasıdır. Vücut ayakta dik ve rahat pozisyonda olup ayaklardan biri öne doğru hareket ettiğinde diğer ayak da aynı mesafe ile onu takip eder. Judocunun kendi dengesi çok önemli olup, adımlamalar dizlerden çok hafif bükük olarak adeta yeri süpürürcesine yapılır.⁸³

Judo oyunlarında, oyunu denemeden önce denge bozmak (Kuzushi) çok önemlidir. Buna göre; Kuzushi (Denge bozma) %75 Tsukuri (Tekniğe giriş) %25 Kake (Atış uygulaması) %5 olarak bir tekniğin ortaya çıkışında önem oranına göre bu şekilde şekillenmektedir.^{14,70}

2.3.4.4 Judoda Denge Bozma (Kuzushi)



Şekil 1: Judoda Denge Bozma

Judo teknikleri kendi özelliklerine göre, teknik öncesi yukarıdaki tabloda gösterilen yönlere göre karşıımızdaki dengesini (Kuzushi) bozmanız gerekmektedir. Daha açıkça belirtecek olursak, çok az kuvvet kullanarak, karşıımızdaki dengesini bozarak ayaktan yere düşürme tekniklerini uygulamamız kolaylaşmaktadır.^{14,78}

Çocuklarda; judo oyunları içerisinde bulunan boğuş ve kırış teknikleri yarışma kuralları gereği sakıncalıdır, uygulanmaz. Çocuklarda judo, oyunla birlikte basit, kolay ve anlaşılır şekilde öğretilmelidir. Çocuklar judo tekniklerini oyun gibi algılamalı ve judo teknikleri oyunla birlikte uygulatılarak onların öğrenmeye yönelik motivasyonlarına katkı verilmelidir.

Judo teknik özellikleri bakımından kombinasyon teknikleri bir taktiksel mantıkla uygularken bu yanıyla da satranca çok benzemektedir. ^{95,99}

2.3.4.5 Çocuk judosunda öğretilmesi gereken öncelikli teknikler

Çocuk gruplarında öğretilecek teknikler, basit anlaşılır olması gerekmektedir. Teknikler oyun olarak algılanmalı ve oyun mantığı içerisinde öğretilmelidir. Çocuklara ayakta öğretilcek teknikler aynı zamanda düşürme esnasında onların düşüş tekniğini uygulamasına imkân verecek tekniklerden olmalıdır. Bu tür teknikler, teknik tablodan seçilerek gösterilmelidir. ^{30,72,117}

2.3.4.5.1 Ayaktaki Teknikler:



Resim 13: O-SOTO GARİ (Dışardan Büyük Süpürme)



Resim 14: DE-ASHİ-BARAI (İlerleyen Ayağı Süpürme)



Resim 15: SASAE-TSURİ-KOMİ-ASHİ (Ayağı Destekleyerek Kaldırıp Çekme)



Resim 16: O-SOTO-OTOSHİ (Büyük Dış Yan Bıçme)



Resim 17: TAI-OTOSHİ (Vücut Atışı)



Resim 18: O-UCHI-GARI (Büyük İç Yan Biçme)

2.3.4.5.2 Yer Teknikleri:



Resim 19: KESA-GATAME (Köşe Tutuşu)



Resim 20: KAMI-SHIÖ-GATAMI (Üstten Dört Köşe Tutuşu)



Resim 21: YOKO-SHIHO-GATAME (Yandan Köşe Tutuşu)

2.4 Çocuklarda Motorik Gelişimler

2.4.1 Motor öğrenme, gelişim ve olgunlaşma

Motorik öğrenme, öğrenme sırasında yavaş yavaş başlangıç noktasına doğru agonist ve antagonist kas gruplarının aynı zamanda kasılması ile ilgilidir. Hareket koordinasyonunun daha ekonomik olması ve organizmanın direkt bir motorik programı hedeflemediği öğrenme sürecidir.¹⁰³

Bir motor öğrenme süreci temelde erken çocukluk devresinde kazanılır. Nesnelerin tutulması, kavrama basit bir motorik öğrenmenin göstergesidir.³² Bir diğer yönden motor özelliklerin düzeyi kalıtıma bağlıdır. Bunun sonucuna bağlı olarak motor özellikleri mükemmelleştirmek de yine kalıtımla sınırlandırılmıştır.⁵⁷

Motor Olgunlaşma: Bu devrede vücut, düzenli devam eden yavaş büyüme süreci içindedir. Vücut kısımlarının işlevselliği oldukça fazladır. Bu yaştaki çocuklar basit refleks hareketlerden başlayan ve gittikçe karmaşık hale gelen hareketleri yapabilecek durumdadır. Bu bakımdan başlangıç lokomotor, manipülatif ve stabil hareket gruplarında olan temel hareket doğru olarak verilmelidir. Bu temel hareketler başlangıçta tek tek ele alınmasına rağmen optimum verimi sağlayacak şekilde kombine olarak verilmelidir. Locomotor hareketler; yürüme, tırmanma, koşma ve sıçramalar. Manipülatif hareketler; yakalama, fırlatma, vurma ve tutma gibi. Stabil hareketler, uygulamalarda denge durumunu sağlayan hareketlerdir.

Kombine uygulamalara örnekler; top sürme(dripling yaparak, ayakla vs.), ip atlama.⁹⁸

Altınkök ve arkadaşları 5–6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisi konusunda 16 haftalık beden eğitimi program tasarısı uygulamasında bulunmuşlardır. Sonuç olarak planlı ve uzun süreli uygulanan beden eğitimi programı 5–6 yaş grubu çocukların temel motor becerilerini anlamlı şekilde geliştirdiği anlaşılmıştır.⁷

Fiziksel Olgunlaşma: 6–9 yaş grubu çocuklar genelde kendi vücutlarını ilgilendiren çalışmaları tercih ettiklerinden uygulamalarda bireysel eklem aktivitelerine önem verilerek bütün-parça-bütün yaklaşımında uygulama modeline önem verilmelidir. Kuvveti artırmak için vücut ağırlığının kullanımı egzersizleri ve stretching gibi uygulamalar tercih edilmelidir. Kızlar 11–13 yaşlarında aynı yaşlarda ki erkeklerden daha uzun boylu iken gençlik dönemlerinin sonuna doğru boylarının uzaması yavaşlamaktadır. Erkek çocuklarda görülen hızlı boy büyümesi iki yıl sonra başlar ve 20 yaşlarına kadar artar. Ağırlık artışı erkeklerde daha fazla görülür ve bu artış kızlardan daha uzun süre devam eder.⁹⁸

Algısal Olgunlaşma: Görsel Hassasiyetin devamlı şekilde geliştiği dönemdir. Bu dönemde, karmaşık hareket gruplarını hazırlamak için 8 yaşından itibaren basit jimnastik hareketlerine ve denge alıştırmalarına, oyunlara yer verilmelidir. Çocukların değişik spor araçları ve gereçleri kullanılarak görsel-duyumsal bilgilerini bütünleştirip hünerlerine destek vererek cesaretlendirilmelidir. Görsel-işitsel bütünleşme 5–12 yaş arasında gelişir fakat görsel duyumsal bütünleşme 11 yaş boyunca gelişmeye devam eder.⁶⁶

Bilişsel Olgunlaşma: 7–11 yaş grubu çocuklar Piaget'in somut operasyon döneminden geçerler ki bu dönemde problemlerini çözmek için hislerini kullanmak yerine mantık kuralları tercih ederler. Bilgi temelini artırılması onların hafızalarını geliştirir. Dikkat süreleri kısadır ancak bu süre gelişerek uzar.

6–12 yaş arasındaki çocuklar detaylara dikkat etmeden, ilgilerini genel olaylara yönlendirirler. Bu dönem çocuklar her ne kadar hareket tekrarından hoşlansalar da fiziksel ve psikolojik olarak çabuk yorulurlar. Uzun ve sıkıcı egzersiz periyotları sakatlanma riskini arttıracığı gibi öğrenmeyi de olumsuz etkiler. Bunun için uygulamalarda rahatlama tanıtılmalı ve aralıklı öğretim metotları uygulanmalıdır.⁶⁶

Sosyal ve Psikolojik Olgunlaşma: Bu yaş döneminin başında kişiliklerindeki bireysel farklılıklar iyice oluşmuştur. Bunun için çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilecek ve kendilerinden emin olmalarını sağlayacak bir ortam hazırlanmalıdır. Değerli oldukları hissettirilmeli, hareketsel problemlere bireysel çözümlerde bulunmasına izin verilmelidir.

Kazanmak veya kaybetmek üzerine kurulu kriterler kullanmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü çocuğun kendine olan özgüvenini etkileyebilir. Önemli olan kendi aralarındaki sosyal uyumu bozmadan rekabet ederek mücadele duygusunu kazanmaktır.⁶⁶

2.4.2 Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Motor gelişimi etkileyen faktörler; Fiziksel uyum faktörleri, Kuvvet, Dayanıklılık, kalp ve solunumsal faktörler, motor uyum faktörleri ise; hız çabukluk ve koordinasyon olarak ilişkilendirilmektedir.

2.4.2.1 Fiziksel Uyum Faktörleri

- a. Kuvvet
- b. Dayanıklılık
- c. Kalp-Solunum

Motor olgusunun fiziksel gelişim yönleri; sağlık ilişkili ve fiziksel ilişkili uyum faktörleri olarak ikiye ayrılır. Performans ilişkili fiziksel uyum, motor uyum olarak adlandırılır. Ancak bu hususun bu alandaki uzmanları tatmin etmesi oldukça zordur. Fiziksel uyum genelde geniş tanımlamalara sahiptir. Çünkü bir kişi tarafından gerçekleştirilenle aynı olmayabilir. Kas kuvvet, kas dayanıklılığı, dolaşım-solunum dayanıklılığı ve kas esnekliği sağlıkla ilişkili fiziksel uyum olarak adlandırılır. Bu faktörlerin her birinin sahip olunma derecesi kişinin hareketteki performans kabiliyetini belirler. Örneğin; bir kişinin ne kadar uzağa disk fırlatabildiği, ne kadar hızlı kürek çekebildiği veya koşabildiği bu kişinin kas kuvvetinin, kas dayanıklılığının ve genel kardiovasküler dayanıklılığının seviyesine bağlıdır.^{65,90}

Küçüköğlü S. ve arkadaşları, değişik süre ve sıklıkla yapılan sportif aktivitelerin, haftada en az 2 gün ve uzun süreli yapıldığında,

branşlara özgün tekniklerle desteklenerek ve branşların teknik özelliğine göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak çocuklarda fiziksel gelişim üzerine etkili olduğunu görmüşlerdir. Bu çalışmada AAHPERD YFT fiziksel uygunluk testi (American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance Youth Fitness Test) uygulanmıştır.⁵⁹

2.4.2.2 Motor Uyum Faktörleri

- a. Hız
- b. Çabukluk
- c. Koordinasyon

Motor uyum fiziksel uyumun performansla ilişkili yönüdür. Beceri gelişimi ile ilgili olan ve vücudun fonksiyonel kapasitesini arttıran faktörler fiziksel uyum parçaları olarak sınıflandırılır. Bir aktivitede gerekli olan becerilerin performansı için gerekli olan faktörler ise; motor yetenek parçaları olarak sınıflandırılır. Motor uyum kişinin, hız, çeviklik, denge, koordinasyon ve güç gibi faktörlerden etkilenen performans yeteneklerini olarak değerlendirilmektedir. Buna göre kişinin motor uyum yetenekleri ve bunun tüm hareket aktivitelerine olan etkileri kişinin performansını da kesin olarak etkileyecektir.^{65,104}

Günebakan ve arkadaşlarının okul öncesi eğitim kurumundaki çocuklara 12 haftalık düzenli hareket eğitimi programı uygulanmıştır. Denge, çabukluk, top fırlatma, uzun atlama, yakalama ve esneklik özellikleri üzerine yaptıkları araştırmaya göre; deney grubunun denge, çabukluk, top fırlatma, durarak uzun atlama, yakalama ve esneklik düzeylerinde $p < 0.001$

fark bulunmuştur. Kontrol grubunda ise ön ve son test karşılaştırılmasında denge, çabukluk, top fırlatma, durarak uzun atlama, yakalama ve esneklik değerlerinde anlamlı fark bulunamamıştır.³⁹

Özellikle ilkokul ve onu izleyen devrelerde çocuğun hareketsel başarı gücü çabuk ve dikkati çeken bir ilerleme ile kendini gösterir. Bu gelişme devresinden önce kazanılan ve bilinen hareket biçimleri bir takım araştırmalar, sportif oyunlar ile geniş ölçüde düzeltilebilir.⁴⁵

İlköğretim devresinin orta kısımlarında (8–10 yaş arası) yeni öğrenilecek hareketler;

En Uygun biçimde,
En doğru göstermeyle,
En doğru açıklamayla,
En az deneme ve düzeltmelerle kazandırılmalıdır.

Bu gelişim devresi çocuğun “en iyi öğrenme yaşı” ya da “özel başarı yaşı” olarak tanımlanır. Bedensel başarı gücü en yüksek düzeydedir. Özellikle çabukluk, aerobik dayanıklılık ve beceri kazanma bu devreye rastlar.⁵²

Hareket, ayrıca bol besin ve oksijen almaya da imkân sağlar. Okulda Beden Eğitimi dersinin bir amacı da budur. 10–11 yaşlarındaki çocukların büyüyebilmek için, çok fazla hareket ve bol oksijene ihtiyacı vardır. Bu nedenle bu yaşlara, bazı psikologlar, “oksijen yaşı” adını verir.¹⁶

Bilge ve Deliceoğlu, Çocukların bazı motor becerilerinin gelişiminde antrenman sıklığının etkileri adındaki çalışmada 5–11 yaş arası 73 gönüllü çocuk katılmıştır. Çalışma sonucunda 5–7 ile 8–11 yaş grubu çocuklarda 20 m sprint, çeviklik ve elastikiyet testlerinde çarpıcı farklılıklar gözlenmişse de 5–7 yaş arası çocukların 8–11 yaş arası çocuklara nazaran dikey sıçrama testinde daha iyi oldukları görülmüştür.¹⁵

2.4.2.3 Çocuklarda Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk günlük yaşamın verimli bir şekilde idame ettirilmesi ve sporsal faaliyetlerinin uygulanabilirliği için önemlidir. Çocukların fiziksel uygunluk seviyelerinin geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor dersleri etkin bir araç olarak kullanılabilir. Ancak Çocuklar sanılanın aksine okulda geçirdikleri zaman içerisinde doğal olarak aktif değildir. Birçok anne-baba çocuklarını okulda gözlemlediklerinde onların hareket halinde olduklarını görürler ve oldukça aktif olduklarını düşünürler. Ancak yapılan incelemelerde çocukların hareket-dinlenme modeli şeklinde hareket ettikleri görülmüştür.^{61,69}

Saygın ve Mengütay, 10–12 yaş grubu kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya, 559 kız ve 650 erkek çocuk olmak üzere 1209 sağlıklı ve ancak lisanslı sporcu olmayan çocuk dâhil edilmiştir. Araştırma ile, çocuklarda fiziksel uygunluk, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiler konusunda, çalışmaların yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.⁸⁶

Szmodis ve arkadaşlarının, çocuklarda vücut tipleri ve motor fonksiyonlarında ki değişimler başlıklı çalışmalarında belli sayıda erkek ve kız çocukları üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda vücut tipleri ele alınarak her iki cinsiyette de fiziksel gelişimin akranlarından olumlu yönde farklılıklar gösterdiği anlaşılmıştır.⁹⁴

Günlük hareketler dışında sağlık için yapılacak egzersizlerin amacı, organik gerilemeleri önleyerek, dinamik bir yaşantının gereği olan fizyolojik kapasiteleri en uygun verim düzeyine getirmek ve bu düzeyi korumaktır. Bu düzey kısaca; “Fiziksel Uygunluk” olarak ta tanımlanmaktadır.²⁸

Bazılarına göre fiziksel uygunluk “Çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır.¹¹⁰

Aerobik kapasite, vücut yapısı, esneklik, kas gücü ve dayanıklılık bu konu içerisindedir. Bu özellikler ölçülebilir bedensel sağlığın ve çocukların mükemmelliğini geliştirip korumada önemlidir.⁶⁵

2.5. Çocuklarda Motorik Özellikler

2.5.1 Çocuklarda Dayanıklılık

Dayanıklılık özelliği, etkinliği azaltmadan organizmanın bir aktiviteyi uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte organizmanın tüm fonksiyonlarında, sinir ve solunum sisteminde, kan dolaşımında ve metabolizmasında değişiklikler oluşmaktadır. Çocuk kalbi, uygun yapılan yüklenmelerle gençlerde olduğu gibi antrenmana dayanabilme ve uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Araştırmalarda, 3–5 yaşındaki çocukların dayanıklılık antrenmanlarına uyum sağladığı belirtilmektedir. Genellikle, erken yaşlarda dayanıklılık amacıyla yapılan uygulamaların oyun formunda, değişik olması ve rejenerasyon için gerekli dinlenme süresinin verilmesi tavsiye edilmektedir. 8–9 yaş gurubundaki çocuklar maksimal yüklenmelere tabi tutulduklarında dinlenme sürecinin ilk dakikalarında kalp kasının dinlenme süresi ile uyum sağladığı görülmektedir. 8–12 yaş gurubundaki çocukların dayanıklılık özelliğinin %36'lık bir gelişme gösterdiği saptanmıştır.⁶⁵

Tolga ve arkadaşlarının, “Çocuklarda Uzun Süreli Egzersizin, Sağlıkla İlgili Fiziksel Fitness Gelişimine Etkileri” konusunda yapmış oldukları araştırmada, 20 Basketbol ve 20 Taekwon-Do yapan, 12–14 yaş grubu 40 sporcunun, en az 2 yıl boyunca izlenmesi sonucunda, boy, ağırlık, BMI, kan basıncı, pençe testi, maksimum anaerobik, güç ve esneklik durumları gözlenerek, düzenli egzersiz yapan çocuklarda egzersizin, fiziksel fitness parametrelerine çok önemli katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰¹

Çocuklar, yaşamlarının ilk on yılında, daha uzun süreli fakat yavaş kasılan fibrillere sahiptirler. Bu durum, okul öncesi ve erken okul çağındaki çocukların kas sistemlerinin, dayanıklılık için daha elverişli bir yapıya sahip olduğunu gösterir. Çocukların, 6'dan 10 yaşına kadar oksijen alımlarında devamlı bir artış yaşanmaktadır. Bu dönemi takip eden ileri okul çağında, oksijen alımında bir azalma gerçekleşmektedir. Daha sonra ergenliğin başlamasıyla birlikte, erkeklerde oksijen alımında tekrar belirgin artışlar görülmektedir. Fakat kızlarda ise olgunlaşma nedeniyle bu artış düşük bir düzeyde kalmaktadır.¹⁰⁹

2.5.2 Çocuklarda Güç

Güç, enerjinin bedene mümkün olduğunca transfer edilebilmesi yeteneğidir. Bu nedenle Anaerobik kapasite ile anaerobik güç arasında yüksek korelasyon vardır. Anaerobik güç ve anaerobik kapasite yaştan ziyade kilo ile daha güçlü bir korelasyon gösterir. Sıçrama öncelikle bacak kaslarının gerilip hızlı gevşemesiyle ortaya çıkan temel formatlarından biridir.¹⁰⁹

Birçok spor dalında hareketin ortaya konması sırasında kısa zaman diliminde yüksek bir güç oluşumuna ihtiyaç vardır. Örneğin, sıçramalar, atmalar, vurma ve özellikle sürat koşuları.³⁸

2.5.3 Çocuklarda Kuvvet

Çocuk doğuştan itibaren tabiatla olduğu gibi bir hareket serbestisine muhtaçtır. Ancak bu suretle gelişmesi mümkündür. Bir çocuğu en güzel gıdalarla besleyelim, eğer hiç hareket ettirmez bir yerde bırakırsak çocuğun büyümediğini bilakis zayıflayıp hasta olduğunu görürüz. Bilgili anne ve babalar doğuştan itibaren çocuklarına gerekli hareket serbestisini sağlarlar. Çocuğun muayyen zamanlarda açık havada tabiatla baş başa kalması çok faydalıdır.¹⁹

Çocuk ve gençlerin kaldırabildikleri ağırlık açısından yapılan gözlemlerde; 8–9 yaşlarında çocuklar, ortalama olarak kendi vücut ağırlıklarının 1/3'ünü tek kolla kaldırıp birkaç adım atabilirken, bu değer 12 - 13 yaşında iki katına, 16 yaşında gencin vücut ağırlığına yükselmiştir.⁹¹

Çocuğun antrenman yüklenmesinde önemli olan takvim yaşı değil, fizyolojik yaşıdır. Çocuğun fizyolojik yaşı bilinirse, antrenman yüklenmesi daha kolay ayarlanabilir ve daha hızlı bir performans yükselmesi sağlanabilir.¹¹

Hettinger'e göre 11 yaşından itibaren, Martin'e göre ise 10 yaşlarından itibaren cinsiyet farklılıklarının görülmeye başlamasıyla hızlanan kuvvet gelişimi 13–14 yaşlarında büyük bir gelişim oranına erişir. Ancak birçok araştırmacı 10 yaşına kadar da kuvvet gelişimini ortaya koymuştur. Bununla birlikte 10 yaş öncesi dönemde kas kütlesinde bir artış olmadığı yine belirtilmektedir. Kuvvet yaşla birlikte; boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütlesindeki artışına bağlı

olarak artar. Bu gelişim sonunda genç atletik bir görünüm kazanır. Vücut yapısındaki 1.ve 2. değişimler genelde 6–11/12 yaşları arasında gerçekleşir. Yeni başlayanlar ve gençler için tasarlanan bir antrenman programının ana hedeflerinden biri de sağlam bir yapısal ve fizyolojik temelin geliştirilmesidir. Bu tür bir yaklaşım olmadan sürekli bir gelişimin gerçekleşme ihtimali daha azdır. Bu nedenle, kuvvet antrenmanı söz konusu olduğu sürece, antrenör vücudun ana kas gruplarını hedef alan bir çok alıştırmaya seçmelidir.¹⁷

2.5.4. Çocuklarda Sürat

Okul öncesi çağda, hareketler yavaş gerçekleşir ve kaba beceri özelliklerini taşır. Ancak 5–7 yaşları arasında genel hareket süratinde bir iyileşme görülür. Reaksiyon süratinde okul öncesi çağın sonlarına doğru gelişme gösterir. Ancak yetişkinlerde karşılaştırıldığında düşük orandadır. Bu dönemde hareket frekansının artması belirginleşir. En büyük hareket frekansını (6–9 yaşları) bu yaşlarda ortaya çıkması ve bunun 13 yaşına kadar büyük bir artış gösterdiği düşünülürse, antrenmanda bu özelliğin geliştirilmesi önemle üzerinde durulmasını gerektirir. Bu antrenmanların oyun formu içerisinde yatırılması gerekir. Unutulmamalıdır ki çocuklar bu dönemde çok çabuk hareket etmekte ve çok çabukta yorulmaktadır.⁶⁹

11–12 yaş arasında cinsler arasında önemli bir fark yoktur. Erkekler kendi maksimum hızlarına 12, kızlar ise 14 yaşında çıkabilir. Ancak, gelişim döneminde ise %5–10 gibi farklılık ortaya çıkar.⁹²

2.5.5. Çocuklarda Esneklik

Esneklik kas sisteminin değişik vücut kısımları ile hareketleri tabii olarak maksimum uygunlukta yapabilmesi demektir. Bir başka tanıma göre esneklik, bir veya birden fazla eklemin mümkün olabilen sınırlara kadar uzanan hareket genişliğidir. Bu genişlik ne kadar çok ise esneklik o oranda büyüktür.¹⁰⁹

Esneklik erkek çocuklarda 4–8, kızlarda 4–13 yaşları arasında büyük önem taşımaktadır. Bu yaşlarda çocukların esneklik gerektiren aktiviteleri rahatça yapabilmeleri, onların esneklik gerektiren çalışmalarına ihtiyaç olmadığı anlamına gelmemektedir. Bu dönemde mutlaka esnekliği korumak ve geliştirmek amacıyla çalışmaların yapılması gerekmektedir. Omurganın esneklik kazanması 8–9 yaşlarında en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Bu yaşlardan sonra omurga esnekliği azalmaya başlar Yine 8–9 yaşlarında bacakların açılma yeteneği ve omuzların hareket genişliği üst düzeydedir. 6–11 yaşları arasında bağ, tendon ve kas dokusu daha güçlü gibi gözükmesine rağmen ağır dirençlere karşı koyabilecek yeteneğe sahip değildir. Bu yüzden bu yaş dönemlerinde uygulanan egzersizlere dikkat edilmeli ve çalışmalarda hafif ağırlıklar kullanılmalıdır.⁶⁹

Esas olarak esnekliği iki kemiği bir birine bağlayan kas, ligament ve tendonlar tayin eder. Dolayısıyla Bu yapıları gerici ve uzatıcı egzersizler ile esnekliği artırmak mümkündür. Esnekliğin korunması için bu egzersizlerin düzenli şekilde yapılması gerekir.⁵¹

Esnekliğin geliştirilmesi genç yaşta daha kolay başarıldığı için esneklik her genç sporcunun antrenmanının bir parçası olmalıdır.(sporun özelliğine bakılmaksızın) Eğer arzulanan esneklik derecesine ulaşırsa, bu bir kimsenin esneklik çalışmasını ihmal etme anlamına gelmez. Aksine, bu noktadan hareketle, esneklik programları varılan seviyenin objektif olarak korunmasını da kapsamak zorundadır.¹¹⁰

2.5.6. Çocuklarda Koordinasyon

Aynı mekanik nokta üzerindeki kas gruplarının hareketleri sinir-kas işbirliği ile bir armoni içinde, belli enerji tasarrufu sağlayarak yapmasıdır. 7–9 yaşları arasında koordinasyon performansında belirgin bir artış görülür ve bu artış 11 yaş sonuna kadar devam eder. Okul öncesi çağda çocuk basit ritimlere ve vurgulara motorik olarak çok iyi tepki verilebilmektedir.⁶⁵

Sporda koordinasyon birçok motorsal aktiviteler açısından önemli olup, spor branşları içinde el, göz ve ayaklar bütünlük içinde hareket etmek zorundadır.¹⁰⁵

Birinci okul çağında bulunan çocukta, koordinatif yeteneklerin gelişimi, 7 yaşında az gelişmiş düzeyde olmasına rağmen, daha sonraki yıllarda 10 yaşına kadar çok hızlı bir ilerleme göstererek, iyi gelişmişlik düzeyine ulaşmaktadır.⁶⁸

Temelde yetersiz kişilik gelişimi mevcuttur.. Erken okul çağında (7–10 yaş), Hirt'e göre intensiv gelişim yaşı olarak mükemmel

sportif gelişim, reaksiyon yeteneği yüksek frekanslı hareket, mekân(hacim) olarak çözümlene yeteneği anlamını taşır.⁹²

O halde antrenmanların hedef tayininde bu özel yeteneklerin bu yaşlarda gelişiminin tercih edilmesi zorunludur. Unutulmamalıdır ki, bu iyi motorik öğrenme yaşı her şeyden önce basit hareket becerilerini öğrenmek için uygundur. Fakat beceriklilik için bu böyle değildir. 7–10 yaşında hareketler daha kombine edilmiştir ve kombinasyonlar uygulanabilir.⁹²

2.5.7.Çocuklarda reaksiyon zamanı

Reaksiyon zamanı, uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanabilir. Örneğin bir atletin çıkış tabanca sesini duyduğundan, çıkış için hareket ettiği zamana kadar geçen süre o atletin reaksiyon zamanıdır. Hareket zamanı ise, hareketin başladığı zaman ile bittiği zaman arasındaki süredir. Örneğin, atletin çıkış bloğundan harekete başladığı zamandan varış çizgisine kadar geçen zamandır. Reaksiyon ve hareket zamanının bileşimine tepki zamanı denir. Yukarıdaki örnekte, yarışı başlatan tabancanın patlamasından atletin varış çizgisine kadar geçen süre tepki zamanını oluşturur.⁹⁶

2.5.8. Çocuklarda Denge

Denge performansı yaşla birlikte gelişir. Çocukluk sırasında denge işlemlerinde kızların performansı daha iyidir. Ergenlik dönemi için veriler oldukça sınırlıdır. Bazıları erkek çocukların dengede biraz daha iyi

olduğunu ileri sürerler. Bazı çalışmalar, ergenlik dönemindeki büyüme atılımı sırasında, kas kütlesi ve alt uzuvların büyüme atılımının farklı zamanlarda gerçekleştirilmesine bağlanan bir sakarlık dönemi olduğunu ileri sürerler. Erkeklerin büyüme atılımı sırasında performanslarında gözlenen geriliğin, koordinasyon, denge, çeviklik problemlerinden kaynaklandığı düşünülür.⁶⁹

Birinci okul çağında denge yeteneği her yıl çok büyük artışlar kaydetmektedir. Bu yaşta henüz cinsiyete özgü farklılıklar ortaya çıkmamaktadır. Denge yeteneğinde de antrenman yapan çocuklara ait performans belirgin farklılıklar gösterir.⁴²

Hazar ve Taşmektepligil, puberte öncesi dönemde Denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi konusunda araştırma yapmışlardır. Yaş ortalamaları 11.12 olan 35 (20 erkek 15 kız) kişilik bir grup üzerinde yapılan çalışma sonucunda çevikliğin geliştirilmesi için, çevikliği arttırıcı çalışmaların yanı sıra, çevikliğin artmasını sağlayan dinamik denge özelliğinin de geliştirilmesine yönelik çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.⁴²

Ritim yeteneği birinci okul çocuğu çağında çok hızlı bir biçimde gelişme göstermektedir. Kızlar ortalama olarak bu gelişim aşamasının sonunda erkeklerden daha yüksek değerlere erişirler. Bu yaştaki erkek ve kızlarda, ritim yeteneği çok iyi antrene edilebilir.⁶⁸

2.6. Eurofit Testler

Eurofit; bedensel yetenek, sağlık ve Beden Eğitimi'nin önemli bir bileşenidir. Beden Eğitimi tüm çocukların yaptığı nadir okul içi faaliyetlerdendir. İyi bir beden koordinasyonunu, spor ve Beden Eğitimi'nde ana unsurlardan olup, sağlıklı ve mutlu bir yaşama büyük ölçüde katkıda bulunur. Spor yapma konusunda testler beden yeteneğinin zayıf noktalarını veya genel zayıflıklarını ortaya çıkartabilir.^{12,73}

Günümüzde Eurofit en mükemmel bataryalar arasında yer almakla beraber, bu testlerin ebedi olduğu anlamına gelmemektedir. Zira yeni bilgiler ve kazanılan yeni tecrübelerin ışığı altında ileride bunlarda değişiklikler yapılması gerekecektir. Eurofit ayrıca Beden Eğitimi öğretmenlerinin çalışmalarını değerlendirmeye yönelik bir imkândır.²⁹

Avrupa için Eğitsel bir araç olan Eurofit; bedensel yeteneğin ne olduğunu anlamak ve onu kazanmaya çalışmak için uygulanan, aynı zamanda genel eğitimin bütönlüyci parçası olan Beden Eğitimi'nin bir bölümüdür. Sadece öğretmen sorumluluğuna bırakılmadan, herkesin ortak düşüncesi olmak durumundadır.^{21,37}

3- MATERYAL VE METOD

3.1 Deneklerin seçimi

Bu çalışma 8–10 yaşları arasında, daha önce hiçbir fiziksel aktivite programına katılmadığını bildiren erkek çocuklara uygulanmıştır. Toplam 44 kişinin yer aldığı deneklerin 22'si denek grubu, 22'si ise kontrol grubunu oluşturmuştur.

Denekler çalışmalara Ankara'da bulunan, toplam 400 m² genişliğinde, saha ve zemini Tatami adı verilen judo minderi ile kaplı (200m²), judo oyun ve çalışmalarına elverişli spor merkezinde başlatılmıştır. Velilerinin gönüllü onaylarıyla denekler seçilmiş ve program öncesi sağlık raporları istenerek sağlık kontrolünden geçirilmiştir.

Her 2 gruba;

- a) Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı,
- b) Pençe kuvveti testi,
- c) Dikey sıçrama testi
- d) Durarak uzun atlama testi
- e) Mekik testi (sit-up)
- f) Otur-eriş testi (öne uzanma),

g) Flamingo denge testi,

h) Reaksiyon testi (Sese, ışığa),

Uygulanmıştır.

Test ve ölçümler ön ve son test olarak alınmıştır. (Ek 5,6,7,8)
Deneklere kişisel bilgi formu ve fiziksel uygunluk formu doldurulmuştur. (Ek 9,10), egzersiz ve Judo oyun programlarının içeriği hakkında açıklayıcı ön bilgi verilmiştir.

8–10 yaş erkek 44 çocuk üzerindeki araştırmamızda denek grubuna (n: 22), haftada 2 gün, 1 saat (60dk) aerobik egzersiz amaçlı, oyunla judo çalışmaları uygulanmıştır. Kontrol grubuna (n:22) ise hiçbir egzersiz ve uygulama yaptırılmamıştır.

Deneklerle ön görüşmeler yapılarak test öncesi dinlenmeleri sağlanmış, çalışmanın amacı ve testler görsel ve uygulamalı olarak anlatılarak motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan deney grubu çocukların yaşları 8–10 arasında değişirken, ortalama yaş 9.04 yıl, uzunlukları 1.29 cm, vücut ağırlığı ise 29 kg olarak tespit edilmiştir.

3.2 Eurofit Test Kuralları

Testlerde uygulanacak olan hareketler Judu-gi ve spor kıyafetleriyle yaptırıldı.

Testlerin tümü iyi havalandırılmış olan, Çakıroğlu Spor Kulübü spor salonunda, Tatami minderinde, kaygan olmayan bir zemin üzerinde yaptırıldı.

Testlerin sıralaması, istasyon sistemine uygun bir test sırasıyla organize edildi. Bu nedenle her bir istasyon uygun rakamla belirlendi. Testler iki gruba ayrılarak, 2 ayrı günde test sırası takip edilerek ölçümler alındı.

Testleri olabildiğince objektif yapabilmek için her testin belirlenen talimatları iyice okunarak benimsendi ve test protokolüne uyuldu.

Otur ve Uzan testinden önce ısınma veya gerdirme egzersizlerine izin verilmedi.

Denekler her test arası tam dinlenmeye tabi tutularak dinlendirildi.

Test talimatlarında belirtilmediği takdirde katılımcıların testten önce ön deneme yapmalarına izin verilmedi.

Denek ve Kontrol grubu test boyunca desteklenerek motive edildi. Test liderleri kesin, çabuk ve tutarlı performanslarıyla, ölçüm hataları yapmamaları doğrultusunda desteklendi.

Denek ve Kontrol grubu çocuklar ebeveynlerinin de oluruyla gönüllü ve istekli olarak testlere katıldı.

Testlerde kullanılan materyaller 1 gün öncesinden salona kurularak, ayarları ve kalibrasyonları kontrol edildi. Eksiklikler giderildi.

Test sonuçları, dereceler ve puanlar test liderleri tarafından, önceden hazırlanan test protokolüne uygun çizelge ve tablolara kaydedildi.¹¹⁹

3.3 Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü

Holtain limited marka, 0.01 hassasiyetinde olan boy ölçer ile deneklerin boyları ölçüldü. Vücut ağırlıkları ise 0.01 kg hassasiyete sahip olan Angel marka elektronik baskül ile kg. olarak ölçüldü. Deneklerin ölçümü kısa tayt ve şortla yapıldı. Ölçümler yalın ayak, baş dik, ayak tabanları terazinin üzerinde düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik pozisyonda yapıldı. Elde edilen değerler boy (cm), vücut ağırlığı (kg) olarak kaydedildi.^{97,109}

3.4 Pençe Kuvveti Testi

El dinamometresi deneklerin el ölçüsüne göre ayarlandı. Deneklerin önce sağ, sonra sol maksimum pençe kuvvetleri ölçüldü. Pençe kuvveti ölçümleri ayakta alındı. Her iki el ile 4 tekrar yapıldı. En iyi sonuç değer kg olarak yazıldı.^{96,109}

3.5 Dikey Sıçrama Testi

Ölçümde araç olarak; dikey sıçrama sehpası kullanıldı. Deneklerin yan durarak ulaşabildiği yükseklik kaydedildi. Daha sonra sıçrama yaptırıldı ve sıçrayarak ulaşılan yükseklikten, durarak ulaşılan yükseklik çıkartılarak, yükseklikler arası fark sıçrama yüksekliği olarak kaydedildi. Test 2 tekrarlı yapıldı ve en iyi derece alındı.⁹⁶

3.6 Durarak uzun atlama testi

Ayakta hız almadan uzun atlama testi uygulandı. Tatami minderinde ve kaymayan zemin üzerinde, ayaklar aynı seviyede ve parmak uçları çıkış çizgisinin gerisinde ayakta durarak, kollar yatay olarak öne doğru getirilerek, dizler bükülü pozisyonda, kolları dengelemek suretiyle en uzağa sıçramak için patlayıcı hamle yaptırıldı. Denge kaybedilmeden ayaklar bitişik olarak düşme gerçekleştirildi. Test 2 defa tekrarlanarak en iyi sonuç kaydedildi. Çıkış çizgisi ile düşüş arasındaki mesafe cm olarak değerlendirildi.²⁹

3.7 Mekik Testi

½ dakika (30sn) süreyle oturur durumda ve azami sayıda sırtüstü uzanma ve doğrulma hareketi yaptırıldı. 2 minder, 1 kronometre ve 1 yardımcı kullanıldı. Ayak tabanları mindere yapışık, dizler bükülü (90 derece), eller ensede ve gövde dik olarak oturtuldu. Omuzlar yere temas edecek şekilde sırt üstü uzanma yaptırıldı. Daha sonra “Hazır! Başla!” komutuyla hareket dizlere dokunacak şekilde dirsekler önde oturuma gelindi. 30 sn. süre ile tekrarlandı süre bitiminde Dur! komutu verilerek tekrar sayısı kaydedildi.^{29,109}

3.8 Otur-Eriş Testi (Otur-Uzan)

Oturur durumda gövdenin mümkün olduğunca öne uzanması testi uygulandı. Uzunluğu 35 cm., genişliği 45 cm ve yüksekliği 32 cm olan bir test masası, üst yüzün ölçüleri 55 cm uzunlukta, 45 cm genişlikte ve bu yüzde ayakların dayandığı kısım 15 cm, öne taşacak şekilde hazırlandı. Kasa üzerinde deneğin parmak uçları ile iteceği 30 cm uzunlukta hareketli bir cetvel çubuğu ayarlandı.

Denekler yere oturtularak, çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayadı. Gövdeden ileri doğru, dizleri bükmeden uzanma yaptırıldı ve en uzak noktaya erişilmeye çalışıldı. Test 2 defa tekrar edildi ve en yüksek olan değer cm olarak kaydedildi.^{96,109}

3.9 Flamingo Denge Testi

Boyutları belirli bir kiriş üzerinde tek ayakta denge sağlanması testi uygulandı. 50 cm uzunluk, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişliği olan metal kiriş ve 15 cm uzunluk, 2 cm genişlikte 2 ayak üzerine oturtulmuş platform hazırlandı. 1 kronometre ve 1 yardımcı ile test uygulandı. Denekler tercih ettikleri ayakları ile kirişin uzunluğunda tek ayak denge sağlayarak, serbest kalan bacağı diz ekleminde bükerek, aynı taraftaki elleriyle tarak kemiklerinden tutmaları sağlandı. Diğer el ve kol dengeyi sağladı. Doğru pozisyon alındığında test başlatıldı. Hata yapıldığında kronometre durduruldu. Her aradan sonra yeniden doğru başlangıç sağlandı. 1 dakikalık sürede gerekli deneme sayısı (düşmeler hariç) hesaplandı ve puan olarak kaydedildi.

Mesela; 1 dakika boyunca dengede durmak için 5 deneme yapan 5 puan alır. Eğer denek ilk 30 sn. içinde 15 kez düşerse bu testi yapamayacağı anlamına gelir. Test sonlandırılarak bu şekilde kaydedilir.²⁹

3.10 Reaksiyon Testi (Işık ve Ses)

Sesli ve ışıklı uyarılara karşı el-göz reaksiyon testi uygulandı. Test sırasında kayıt yapmak, cihazı çalıştırmak, başlatmak ve durdurmakla ilgili uzman bir kişi test uygulamasını yaptırdı.

Denekler sesli ve ışıklı uyarılara karşı 10 tekrar yaparak, son 5 tekrarın ortalaması reaksiyon zamanı olarak kaydedildi. Çok hızlı ve yavaş

hareketler dikkate alınmadı. Ölçüm aracı olarak otomatik performans analizörü (sese ve ışığa karşı reaksiyon) kullanıldı.⁹⁶

3.11 Judo ve Oyun Antrenman programı

Tablo 2: Judo ve oyun antrenman programı

	1 ve 2. Haftalar	3 ve 4. Haftalar	5 ve 6. Haftalar	7 ve 8. Haftalar	9 ve 10. Haftalar	11 ve 12. Haftalar
ANTRENMAN EVRELERİ	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre
1-Hazırlık evresi (Oyunlar ve ısınma cimnastiği)	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk
2-Esas Evre (Judo Teknikleri)	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk
3-Bitiş evresi (Toparlanma Egzersizleri)	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk

Günlük Antrenman Programı (örnek):

Antrenmanın:

Yeri: Çakıroğlu Spor Kulübü, Anıttepe-ANKARA

Süresi: 60 dk

Tipi: Aerobik Antrenman, İnterval Yüklenme

Şiddeti: %40 Ön hazırlık-oyunla ısınma, %50 Esas evre

1- Ön Hazırlık – Isınma Evresi: Süre: 10 dk, Şiddet: %40

- Isınma Egzersizleri: Eklemleri hareketlendirme, bükme ve açma egzersizleri.
- Oyun: Ayak basma oyunu (Bknz:s,23)

2- Esas Evre: Süre: 40 dk, Şiddet: %50

- Kesa Gatame (Köşe tutuşu) tekniğinin öğretilmesi (Bknz: s.40).
- Kesa Gatame tekniğinden kurtulma tekniğinin öğretilmesi.
- 3-5x3 dk öğrenilen tekniklerin karşılıklı denenmesi (Randori).
- O-Soto-Gari (Dışardan büyük süpürme) tekniğinin öğretilmesi (Bknz: s.37).
- O-Soto-Gari tekniğini karşılıklı düşürerek çalışma. (4-6 set, 5-7 tekrar)

3- Bitiş Evresi: Süre: 10 dk, Şiddet: Pasif

- Toparlanma Egzersizleri
- Uzatici ve gerdirici egzersizler
- Pasif dinlenme

3.12 İstatistiksel Analizler

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS for Windows adlı istatistik programı kullanıldı. Tüm Denek ve Kontrol gruplarının ölçüm parametrelerinin aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri alındı. İstatistiksel analizde ölçülen değişikliklerin karşılaştırmasında t-testi kullanıldı. $P < 0.05$ düzeyinde istatistiksel anlamlılığa bakılarak, analiz edilip incelendi. T-testi uygulanmadan önce her iki grubun normallik sınamaları yapıldı.⁸

Denek ve kontrol gruplarının ön test ve son testleri için bağımlı gruplar t-testi (dependent t-test) , Denek ve Kontrol gruplarının son testlerinin karşılaştırılmasında ise bağımsız gruplar için t-test (independent t-test) kullanıldı.^{8,120}

4. BULGULAR

Bu çalışmanın araştırma grubunu Ankara Çakıroğlu Spor merkezinde yaşları 8–10 yıl arasında, daha önce programlı hiçbir fiziksel aktivite programına katılmayan Denek Grubunu 22 kişi, Kontrol Grubunu ise 22 kişi oluşturmuştur. Toplam 44 kişi, Egzersiz, Test ve Ölçüm programlarına katılmıştır. Denek Grubuna 12 haftalık Egzersiz programı uygulatılmıştır. Kontrol Grubuna ise hiçbir program uygulatılmamıştır. Her iki grupta, Ön test - Son test değerlere göre fiziksel gelişime bakılmıştır.

4.1. Ölçülen Değişkenlerin değerlendirilmesi

12 haftalık egzersiz programı öncesinde, Denek grubu (N=22) ölçümü yapılan değişkenlerin ortalama değerleri; yaş 9,09 yıl, boy 133,77 cm, Vücut ağırlığı 34,23 kg olarak belirlenmiştir.

Kontrol grubunda ise, (N=22) ölçümü yapılan değişkenlerin ortalama değerleri; yaş 9,04 yıl, boy 129,14 cm, Vücut ağırlığı 29,86 kg olarak belirlenmiştir.

4.1.1. Denek Grubu

Tablo 3: Deneklerin, boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	n	X1	X2	S1	S2	t	sd	P değeri
Vücut Ağırlığı - kg	22	34,2273	35,5455	8,1529	7,5890	-8,632	42	0,000*
Boy Uzunluğu - m	22	1,3377	1,3609	0,0311	0,0919	-9,289	42	0,000*

Tablo incelendiğinde, Vücut Ağırlığı ve Boy değerlerine baktığımızda, ($p < 0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 4: Deneklerin pençe Kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	Sd	P değeri
Pençe kuvveti - sağ - kg	22	16,2318	19,0000	2,3596	3,3337	-12,303	42	0,000*
Pençe kuvveti - sol - kg	22	16,1045	18,6045	2,8881	3,0307	-13,738	42	0,000*
Dikey sıçrama - cm	22	20,5000	25,2727	4,8279	4,7024	-18,772	42	0,000*
Durarak uzun atlama - cm	22	132,6818	138,7727	15,9236	15,5439	-22,513	42	0,000*

Tablo 4' de görüldüğü gibi, Pençe kuvveti (sağ ve sol), Dikey sıçrama ve Durarak uzun atlama değerlerine baktığımızda, ($p<0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5: Deneklerin Otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	Sd	P değeri
Mekik Çekme	22	21,8182	25,2273	1,3675	1,5097	-31,7744	42	0,000*
Esneklik – (Otur Eriş) - cm	22	23,5455	27,0000	3,1732	3,1015	-20,243	42	0,000*
Flamingo - Denge	22	11,6364	8,6818	1,0486	0,8937	24,081	42	0,000*

Tabloda 5'e baktığımızda, Mekik Çekme, Otur- eriş (esneklik) ve Flamingo – Denge değerlerinde, ($p<0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 6: Deneklerin reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	Sd	P değeri
Reaksiyon ışık (sağ) - ms	22	298,7727	285,7273	50,0513	46,1181	6,490	42	0,000*
Reaksiyon ışık (sol) - ms	22	309,4091	297,5455	57,6068	57,8551	3,760	42	0,001*
Reaksiyon ses (sağ) - ms	22	305,7273	297,0455	55,6230	55,4810	45,565	42	0,000*
Reaksiyon ses (sol) - ms	22	300,8182	292,0909	44,9673	44,7447	46,372	42	0,000*

Yukarıdaki Tablo 6'de de görüldüğü gibi, Reaksiyon - ışık ve Reaksiyon - ses (sağ ve sol) değerlerinde, ($p < 0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

4.1.2 Kontrol Grubu

Tablo 7: Kontrol grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	n	X1	X2	S1	S2	t	sd	P değeri
Vücut Ağırlığı - kg	22	29,8636	29,9091	7,0528	6,7676	-0,224	42	0,826
Boy Uzunluğu - m	22	1,2914	1,3018	0,0671	0,0671	-7,509	42	0,000*

Tablo incelendiğinde, Kontrol grubunun vücut ağırlığı değerlerinde ($p>0.05$) anlamlılık düzeyinde, ilk ve son ölçüm arasında, anlamlı bir fark bulunamamıştır. Boy değerlerinde ise; ($p<0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 8: Kontrol grubunun pençe kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	sd	P değeri
Pençe kuvveti – sağ - kg	22	14,5818	15,1000	3,6304	2,8380	-1,127	42	0,272
Pençe kuvveti – sol - kg	22	14,8182	14,8000	3,2396	3,2343	0,364	42	0,720
Dikey sıçrama - cm	22	19,2273	19,0909	1,9256	1,7433	0,826	42	0,418
Durarak uzun atlama - cm	22	127,5000	127,4545	5,3430	5,0022	0,204	42	0,840

Tablo 8’da görüldüğü gibi, Kontrol grubunun Pençe kuvveti, Dikey sıçrama ve Durarak Uzun Atlama değerlerinde ($p>0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 9: Kontrol grubunun otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	sd	P değeri
Mekik Çekme	22	20,5000	20,5455	1,4057	1,4050	-0,237	42	0,815
Esneklik – (Otur Eriş) - cm	22	22,9545	22,9545	2,2142	2,1707	0,000	42	1,000
Flamingo - Denge	22	11,4091	11,4545	1,4027	1,0568	-0,271	42	0,789

Tabloya 9'ye göre, Kontrol grubunun Mekik Çekme, Esneklik (Otur-Eriş) ve Flamingo-Denge testi değerlerinde, ($p>0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 10: Kontrol grubunun reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	X1	X2	S1	S2	t	sd	P değeri
Reaksiyon ışık (sağ) - ms	22	314,1364	314,2727	30,6257	30,7837	-0,680	42	0,504
Reaksiyon ışık (sol) - ms	22	322,6818	320,8182	48,8100	46,6972	0,998	42	0,332
Reaksiyon ses (sağ) - ms	22	291,8182	291,8182	51,1584	51,2190	0,000	42	1,000
Reaksiyon ses (sol) - ms	22	303,6818	303,7273	44,1851	43,8408	-0,204	42	0,840

Tablo 10'de görüldüğü gibi, Kontrol grubunun Reaksiyon ışık ve Reaksiyon ses (sağ ve sol) değerlerinde, ($p>0.05$) olduğundan, ilk ve son ölçüm arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.1.3 Denek ve Kontrol Grubu Karşılaştırılması

Tablo 11: Denek ve kontrol grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N (n1+n2)	X denek	X kontrol	S denek	S kontrol	t	sd	P değeri
Vücut Ağırlığı - kg	44	35,5455	29,9091	7,5890	6,7676	2,435	42	0,019*
Boy Uzunluğu - m	44	1,3609	1,3018	0,0919	0,0671	2,600	42	0,013*

Tabloya göre, Denek ve Kontrol grubunun son test karşılaştırmalarında, Boy ve vücut ağırlığı değerlerinde ($p<0.05$) olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 12: Denek ve kontrol grubunun pençe kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N (n1+n2)	X denek	X kontrol	S denek	S kontrol	t	sd	P değeri
Pençe kuvveti – sağ - kg	44	19,0000	15,1000	3,3337	2,8380	4,178	42	0,000*
Pençe kuvveti – sol - kg	44	18,6045	14,8000	3,0307	3,2343	4,026	42	0,000*
Dikey sıçrama - cm	44	25,2727	19,0909	4,7024	1,7433	5,782	26,665	0,000*
Durarak uzun atlama - cm	44	138,7727	127,4545	15,5439	5,0022	3,251	25,303	0,003*

Tabloda görüldüğü gibi, Denek ve Kontrol grubunun son test karşılaştırmalarında, Pençe kuvveti, Dikey sıçrama ve Durarak Uzun Atlama değerlerinde ($p < 0.05$) olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 13: Denek ve kontrol grubunun otur- eriş (esneklik) ve flamingo- denge ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N (n1+n2)	X denek	X kontrol	S denek	S kontrol	t	sd	P değeri
Mekik Çekme	44	25,2272	20,5454	1,5097	1,4050	10,648	42	0,000*
Esneklik – (Otur Eriş) - cm	44	27,0000	22,9545	3,1015	2,1707	5,012	42	0,000*
Flamingo - Denge	44	8,6818	11,4545	0,8937	1,0568	-9,397	42	0,000*

Tablo incelendiğinde, Mekik Çekme, Esneklik (Otur-Eriş) ve Flamingo-Denge testi değerlerinde, Denek ve Kontrol grubunun son test

karşılaştırmalarında ($p < 0.05$) olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 14: Denek ve kontrol grubunun reaksiyon (ışık ve ses) ortalaması, standart sapma, t-test son test değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N (n1+n2)	X denek	X kontrol	S denek	S kontrol	t	sd	P değeri
Reaksiyon ışık (sağ) - ms	44	285,7273	314,2727	46,1181	30,7837	-2,415	42	0,020*
Reaksiyon ışık (sol) - ms	44	297,5455	320,8182	57,8551	46,6972	-1,468	42	0,150
Reaksiyon ses (sağ) - ms	44	297,0455	291,8182	55,4810	51,2190	0,325	42	0,747
Reaksiyon ses (sol) - ms	44	292,0909	303,7273	44,7447	43,8408	-0,871	42	0,389

Yukarıdaki tabloya baktığımızda, Reaksiyon ışık (sağ) değerlerinde, Denek ve Kontrol grubunun son test karşılaştırmalarında ($p < 0.05$) olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Reaksiyon ışık (sol), reaksiyon ses (sağ ve sol) değerlerinin denek ve kontrol grubunun son test karşılaştırmalarında ise; ($p > 0.05$) olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

5. TARTIŞMA

12 haftalık egzersiz programı sonunda denek grubunun egzersiz programı öncesi 34.23 kg. olan ortalama vücut ağırlıkları istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda artarak 35.55 kg. olmuştur. ($P<0.05$)

Kontrol grubunda ise anlamlı bir artış bulunmamıştır. ($P>0.05$)

Aktan.S., 1-8. sınıf öğrencilerin kuvvet ve sürat ilişkisinin incelenmesiyle ilgili yaptığı tez çalışmasında, Vücut ağırlığı ortalamasını 8 yaş grubunda 26.87 kg., 9 yaş grubunda 32.02 kg. ve 10 yaş grubunda ise 33.69 kg. olarak bulmuştur. Bizim çalışmamızın ön test ortalamalarına çok yakın bir değer olduğu görülmektedir.⁶

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, vücut ağırlığı ortalamalarını 8 yaş ;27.30 kg., 9 yaş ; 36.70 kg., 10 yaş ; 39.80 kg. olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızla örtüşmektedir.^{50,71}

Genel olarak Aktan, Karagöz, Kara, Bös yapmış oldukları çalışmada ve aynı yaş grubu norm değerlerde vücut ağırlığı ortalama değerlerini bizim çalışmamıza yakın bulmuşlardır. Bu değerler çalışmamızı desteklemektedir. Koç, Ağaoğlu, Tınazcı, Bayraktar ve Pekel'in çalışma değerleri daha düşük, Kalkavan ve pınar'ın çalışması ise bizim ortalama değerlerimizden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum branş özelliği, yaş

grubu, çalışma sıklığı, çalışma süresi, deneklerin seçimi, deneklerin branş yönlendirilmesi ile ilişkilendirilmektedir.^{1,6,12,20,49,50,55,71,80,100,121}

Yapılan çalışma sonunda denek grubunun egzersiz öncesi boy ortalamaları 1.338 m. olarak değerlendirilmiştir. 12 haftalık egzersiz sonrasında ise 1.361 m. ye yükselerek, istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir. (P<0.05)

Kontrol grubunda ise herhangi bir fiziksel aktivite yaptırılmamasına rağmen egzersiz öncesi boy ortalaması 1.291 m. Olarak ölçülmüştür. Egzersiz sonrasında 1.301 m.ye yükselerek anlamlı bir fark görülmüştür. (P<0.05)

Kontrol grubunda 12 haftalık süreçte boy artışındaki anlamlılık, gelişim çağındaki çocuklarda beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Koç,Y., İlk ve orta öğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile ilgili yapmış olduğu doktora tezinde, 10 yaş grubu çocukların boy uzunluk ortalamalarını 1.358 m. olarak değerlendirmiştir.Bizim çalışmamızla paralellik görülmektedir.⁵⁰

Bayraktar,I., Pekel.,H.A., ve arkadaşlarının hazırladığı Atletizmde norm değerlerine baktığımızda; 10 yaş grubu erkeklerde ortalama değer 1.347 m. olduğu görülmektedir.Bizim çalışmamızla yakınlık göstermektedir.¹³

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, Boy ortalamalarını 8 yaş ;1.295 m., 9 yaş ; 1.358 m., 10 yaş ; 1.446 m. olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızla örtüşmektedir.^{50,71}

Bös.K., Almanya'da yapmış olduğu yaş gruplarına göre bazı test normlarında 6-8 ve 8-11 yaş gruplarında boy ortalamasını 6-8 yaş grubunda 1.297 m, 9-11 yaş grubunda ise; 1.394 m. olarak göstermiştir.Bizim çalışmamıza yakın bir değerdedir.¹⁹

Ağaoğlu.A.S.,ve Taşmektepligil.Y., Yapmış oldukları çalışmada 8-10 yaş arası erkek çocuklarda ön test boy ortalamasını 1.365 m., son test ortalamasını ise 1.373 m. olarak bulmuşlardır. Bizim çalışmamızla örtüşmektedir.¹

Genel olarak çalışmada elde edilen boy uzunluk ortalamaları Ülkemizde ve Almanya'da yapılan benzer çalışmalardaki norm değerlerle örtüşmektedir. Bayraktar, Pekel, Bös, Tınazcı, Aktan, Ağaoğlu, bizim çalışmamıza çok yakın ve aynı paralellikte ortalamalar bulmuşlardır. Bu durum çalışmamızı desteklemektedir. Pekel ve Kalkavan Atlet ve Basketbolcu çocuklar üzerindeki çalışmalarında, boy ortalamasını bizim çalışmamızdan biraz daha yüksek bulmuşlardır. Atletizm yapan çocukların performans değerleri, çalışma süresinin uzunluğu, antrenman sıklığı ve yetenekli çocukların seçilmesi, Basketbola yönelen çocuklarda ise boy uzunluğunun bir ölçüt olduğu düşünülmektedir.^{1,6,13,19,50,71,80,100,121}

Antrenman programı öncesinde denek grubunun dikey sıçrama değerlerinin ortalaması 20.50 cm. bulunmuştur. Sonrasında ise 25.27 cm. olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda artmıştır. ($P < 0.05$)

Çakır, H., ve arkadaşlarının Antrenman yapan 11-12-13 yaş erkek çocuklarında sıçrama yeteneklerinin incelenmesiyle ilgili bir çalışmada, antrenman yapmayan çocukların sıçrama ortalaması 20.51 cm. antrenman yapan çocukların sıçrama ortalaması ise 25.22 cm. olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki ortalama değerler bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.²⁴

Bayraktar, I., Pekel, H.A., ve arkadaşlarının hazırladığı Atletizmde norm değerlerine baktığımızda; 10 yaş grubu erkeklerde ortalama değer 23.50 cm. olduğu görülmektedir. Bu norm değerler yaptığımız çalışmadaki ön ve son test aralığındadır.¹³

Genel olarak çalışmamızda ön test dikey sıçrama ortalama değeriyle, son test arasındaki anlamlılık 12 haftalık Judo oyun antrenmanlarının çocukların fiziksel gelişimleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Çakır, Bayraktar, Pekel ve norm değerler bizim çalışmamızın ön testiyle yakınlık göstermektedir. Ayan ve Mülazımoğlu'nun çalışma ortalaması çalışmamızdan daha düşük bulunmuştur. Kara, Aktan, Koç ve İnce'nin yaptıkları çalışmada ilk ve son test değerleri daha yüksek görülmektedir. Basketbol, Hentbol ve Badmintoncuların dikey sıçrama değerlerinin daha yüksek çıkması antrenman içeriklerindeki sıçrama çalışmaları, antropometrik yapıları ve antrenman sıklığıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.^{6,10,13,24,49,54,81}

Denek grubunun çalışma öncesi durarak uzun atlama değerlerinin ortalaması 132,68 cm. bulunmuştur. Çalışma sonrasında ise 138,77 cm olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda artış sağlanmıştır. (P<0.05)

Bös.K., Almanya'da yapmış olduğu yaş gruplarına göre bazı test normlarında 6-8 ve 8-11 yaş gruplarında durarak uzun atlama testi ortalamasını 6-8 yaş grubunda 121.75 cm, 9-11 yaş grubunda ise; 148.08 cm. olarak göstermiştir.²⁰

Kalkavan.A., Pınar.S., ve arkadaşlarının Basketbol yaz okuluna katılan çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, benzer yaş grubunda durarak uzun atlama ortalamasını 131.00 cm. olarak bulmuşlardır. Boy ve uzun atlama değerleriyle kıyasladığımızda, bizim çalışmamıza yakın bir değer olarak görülmektedir.¹²¹

Gerime.G., 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, Durarak uzun atlama ortalamasını 134.37 cm. olarak ölçmüşlerdir. Bu değer bizim çalışmamızın ön test ortalamasıyla uygunluk göstermektedir.³⁴

Hasan.K., 8-11 yaş öğrencilerin Eurofit testleriyle ilgili tez çalışmasında, Durarak uzun atlama ortalamasını 136.19 cm. olarak değerlendirmiştir. Bu değer bizim ön test değerimize yakın bir değerdir.⁵⁶

Genel olarak Kalkavan ve Pınar, Hasan ve Gerime'nin çalışmalarındaki ortalama değerler bizim çalışmamızla örtüşmektedir, çalışmamızı desteklemektedir. İnce, Aktan, Tınazcı, Ayan ve Mülazımoğlu'nun çalışmalarındaki ortalama değerleri bizim çalışmamızdan daha düşüktür. Savucu uzun süreli ve yoğun Atletizm yapan çocuklarda, Koç ve arkadaşları bir üst yaş grubunda Basketbol ve Hentbolcularda bizim çalışmamızdaki ön ve son test ortalamalarından daha yüksek bir değer bulmuşlardır.^{6,10,13,20,34,54,56,80,82,84,100,121}

Denek grubunun egzersiz programı öncesi 16.23 kg. olan ortalama pençe kuvveti (sağ), anlamlı bir oranda artarak, egzersiz sonrasında 19,00 kg. olmuştur.(P<0.05)

Saygın,Ö.,ve Kuşgöz, A., Farklı statüdeki ilk öğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkınlıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları çalışmada pençe kuvveti (sağ) ortalamasını 16.97 kg. olarak değerlendirmişlerdir. Bizim çalışmamızın ön testiyle paralellik göstermektedir.⁸⁵

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, Pençe kuvveti (sağ) ortalamalarını 8 yaş - ön test ; 11.80 kg., son test ; 13.20 kg., 9 yaş – ön test ; 15.01kg., son test ; 15.91kg., 10 yaş ; ön test ;18.13 kg., son test ; 19.97 kg. olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın ön ve son test değerleriyle yakınlık göstermektedir.^{50,71}

Savucu.Y., ve arkadaşlarının yapmış olduğu 10-12 yaş grubu erkek çocuklarda, 12 haftalık oyunlu ve oyunsuz Atletizm eğitiminin fiziksel uygunluklarıyla ilgili çalışmada pençe kuvveti (sağ) oyunsuz ön test ortalaması 17.48 kg.,son test ortalaması ise 18.17 kg. ölçülmüştür.Oyunlu ön test ortalamasını 17.55 kg.,son test ortalamasını ise 18.23 kg. olarak bulmuşlardır. Bizim çalışmamızdaki ön-son test değerleriyle yakınlık göstermektedir.⁸⁴

Genel olarak pençe kuvveti sağ el çalışmamızdaki ön ve son test ortalama değerleri yapılan çalışmalara göre biraz daha yüksek bulunmuştur. Judo tekniklerinin tutuş ve kavrama açısından pençe kuvvetini geliştirmede etken olduğu görülmektedir. Polat, Kalkavan ve Pınar, Saygın ve Kuşgöz, Pekel, Tınazcı, Karagöz ve Savucu yaptıkları çalışmalarda bizim ortalama değerlerimize yakın değerler bularak çalışmamızı desteklemektedir. Kara, Hasan, Bayraktar ise ortalama değerlerimizden daha düşük değerler bulmuşlardır. ^{13,49,50,56,71,80,81,84,85,100,121}

Antrenman programı öncesinde denek grubunun pençe kuvveti (sol) değerlerinin ortalaması 16.10 kg. olarak görülmektedir, sonrasında ise 18,60 kg. olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda artmıştır. (P<0.05)

Pekel.A.H.,ve arkadaşlarının yapmış olduğu,Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının değerlendirilmesiyle ilgili çalışmada,yaşları 10 yaş grubundaki atletlerin pençe kuvveti (sol) değerleri ortalaması 15.60 kg olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızın ön testiyle örtüşmektedir.⁸⁰

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, Pençe kuvveti (sağ) ortalamalarını 8 yaş - ön test ; 11.33 kg., son test ; 12.77 kg., 9 yaş – ön test ; 13.02 kg., son test ; 14.42 kg., 10 yaş ; ön test ;16.44 kg., son test ; 18.02 kg. olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın ön ve son test değerleriyle yakınlık göstermektedir.^{50,71}

Saygın,Ö.,ve Kuşgöz,A., Farklı statüdeki ilk öğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları çalışmada pençe kuvveti (sol el) ortalamasını 15.57 kg. olarak değerlendirmişlerdir. Bizim çalışmamızın ön testine yakın bir değerdir.⁸⁵

Genel olarak Bayraktar ve Kara'nın yapmış olduğu çalışmalarda pençe kuvveti (sol el) ortalama değerleri bizim çalışmamızdan daha düşük, Savucu ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise bizim ortalama değerlerimizden daha yüksek çıkmıştır. Kalkavan ve Pınar, Saygın ve Kuşgöz, Pekel, Tınazcı, Karagöz yaptıkları çalışmalarda bizim ortalama değerlerimize yakın değerler bularak çalışmamızı desteklemektedirler. Çalışmamızdaki ön ve son test ortalama değerleri yapılan çalışmalara göre biraz daha yüksek bulunmuştur. Judo tekniklerinin tutuş ve kavrama açısından pençe kuvvetini geliştirmede etken olduğu ön ve son test anlamlılığıyla görülmektedir.^{13,49,50,71,80,84,85,100,121}

Denek grubunun çalışma öncesi mekik çekme değerlerinin ortalaması 21,80 tekrar olarak belirlenmiştir. Çalışma sonrasında ise 25,20 olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda artış sağlanmıştır. (P<0.05)

Koç, Y., İlk ve orta öğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile ilgili yapmış olduğu doktora tezinde, 10 yaş grubu çocukların mekik çekme ortalamalarını 21.87 tekrar olarak değerlendirmiştir. Bizim çalışmamızla paralellik görülmektedir.⁵⁵

Gerime, G., 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, Mekik çekme ortalamasını 20.12 tekrar olarak ölçmüşlerdir. Bu değer bizim çalışmamızın ön test ortalamasıyla uygunluk göstermektedir.³⁴

Çalışmamızda mekik çekme ön ve son test ortalama ölçümleri diğer çalışmalardan daha yüksek çıkmıştır. Bunda 12 haftalık egzersiz ve oyun programıyla, judo yer ve minder çalışmaları, egzersizlerde mekik çalışmalarına yer verilmesi önem kazanmaktadır. Koç, Gerime, Saygın ve Kuşgöz'ün çalışmaları bizim çalışmamızın ön test ortalamasına yakındır. Çalışmamızı desteklemektedir.^{55,34,85}

Denek grubunun egzersiz programı öncesi 23.50 cm olan ortalama esneklikleri egzersiz sonrasında anlamlı bir oranda artarak 27.00 cm olmuştur. ($P < 0.05$)

Kara, M., 10-12 yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenmanın fiziksel uygunluk ve solunum parametreleri üzerine etkisi ile ilgili yapmış olduğu tez çalışmasında, Esneklik ön test ortalamasını 22.17 cm. son test ortalamasını ise 24.03 cm. olarak ölçmüştür. Bizim çalışmamızdaki ön ve son test ölçüm değerlerine göre benzerlik göstermektedir.⁴⁹

Saygın,Ö.,ve Kuşgöz,A., Farklı statüdeki ilk öğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları çalışmada esneklik ortalamasını 23.94 cm. olarak değerlendirmişlerdir. Bizim çalışmamızın ön testine göre esneklik açısından paralellik göstermektedir.⁸⁵

Çalışmamızda Esneklik ön ve son test ortalama ölçümleri Kara, Saygın, Ağaoğlu ve Karagöz'ün çalışmalarına yakın bir değerde görülmektedir. Bu durum çalışmamızı desteklemektedir. Çalışmamızdaki esneklik ortalamaları Tınazcı, Pekel, Gerime, Bayraktar, Koç, H ve Koç, Y, Güler'in çalışmalarından daha yüksek çıkmıştır. Bunda 12 haftalık egzersiz ve oyun programıyla, judo yer ve minder çalışmaları, egzersizlerde öne doğru uzanma çalışmalarına yer verilmesi önem kazanmaktadır.^{1,13,34,37,49,50,54,55,71,80,85,100}

Antrenman programı öncesinde denek grubunun flamingo - denge değerlerinin ortalaması 11.63, sonrasında ise 8.68 olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda düşmüştür. (P<0.05)

Gerime.G., 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, Flamingo-Denge testi ortalamasını 11.75 olarak ölçmüşlerdir. Bu değer bizim çalışmamızın ön test ortalamasıyla uygunluk göstermektedir.³⁴

Tınazcı,C., ve arkadaşları KKTC' de 7-11 yaş grubu ilkokul öğrencilerinin Eurofit test bataryası değerlendirilmesinde, Flamingo-Denge testi ortalamasını 14.00.olarak bulmuşlardır.¹⁰⁰

Hasan.K., 8-11 yaş öğrencilerin Eurofit testleriyle ilgili tez çalışmasında Flamingo-Denge testi ortalamasını 9.25 olarak değerlendirmiştir. Bu değer bizim ön test değerimizden daha düşüktür.⁵⁶

Çalışmamızda Flamingo Denge testinin ön test değerleriyle Gerime'nin çalışması paralellik göstermektedir. Tınazcı'nın çalışması bizim ortalama değerimizden daha yüksek, Hasan. K.'nin çalışması ise daha düşük bir değerdir. 12 haftalık judo oyun çalışmamızla 11.63 olan ön test ortalama değerimiz, 8.68 son test değerine indirgenerek denge açısından önemli bir gelişme sağlanmıştır.^{34,56,100}

Yapılan çalışmada denek grubunun çalışma öncesi reaksiyon ışık (sağ) el değerlerinin ortalaması 298,77 ms olarak bulunmuştur. Çalışma sonrasında ise 285,73 ms olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda düşüş sağlanmıştır. ($P < 0.05$)

Aktan,S., 1-8. sınıf öğrencilerin kuvvet ve sürat ilişkisinin incelenmesiyle ilgili yaptığı tez çalışmasında, reaksiyon ışık ortalamasını 8 yaş grubunda 237.00 ms ,9 yaş grubunda 219.00 ms, 10 yaş grubunda ise 209.00 ms olarak bulmuştur. Bizim çalışmamızın ön test ölçümlerine göre daha iyi bir değerdedir.⁶

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, reaksiyon – ışık (sağ) ortalamalarını 8 yaş - ön test ; 454.53 ms, son test ; 405.94 ms, 9 yaş – ön test ; 387.05 ms, son test ; 351.35 ms, 10 yaş ; ön

test ; 411.58 ms, son test ; 349.08 ms olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın n ve son test değerlerinden daha yüksektir. Aynı yaş grubu tenisçilerde 12 haftalık reaksiyon gelişimi bizim çalışmamıza göre daha iyi bir değer olarak görülmektedir. Tenisilerdeki reaksiyon antrenmanları ve raket sporlarındaki reaksiyon gelişimi, aynı yaş grubundaki judoculara göre daha iyi olarak değerlendirilebilir.^{50,71}

Çalışmamız sonucunda, Işığa karşı sağ el reaksiyon ortalamamız 298,77 ms'den 285,73 ms değerine düşerek önemli ölçüde gelişim göstermiştir. Halk oyunları, badminton, tenis ve masa tenisi branşlarında Işığa karşı reaksiyon n-son test ortalamaları arasındaki düşüş bizim çalışmamıza göre daha iyi görülmektedir. şahan, Aktan, Can, Küçük Yetgin, Saygın, Karagöz yaptıkları çalışmalarda reaksiyon Işık (sağ el) değerini geliştirmişlerdir.^{6,9,21,50,58,71,86}

Denek grubunun egzersiz programı öncesi 309,40 ms olan ortalama reaksiyon Işık (sol) el değerleri egzersiz sonrasında anlamlı bir oranda azalarak 297,54 ms olmuştur. (P<0.05)

Can.S., 10-12 yaş grubundaki erkek tenisçiler, masa tenisçiler ve sedanterlerin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması ile ilgili tez çalışmasında, Işığa karşı (sol) ortalamasını tenisçilerde; 273.12 ms, masa tenisçilerde ise ; 262.89 ms olarak değerlendirmiştir. Bir st yaş grubundaki tenis ve masa tenisçilerin ortalama değerleri bizim çalışmamızın ön test ortalamalarına göre reaksiyon açısından biraz daha gelişmiş bir değerdedir.²¹

Işığa karşı sol el reaksiyon ortalamamız 309,40 ms'den 297,54 ms değerine düşerek önemli ölçüde gelişim göstermiştir. Halk oyunları, badminton, tenis ve masa tenisi branşlarında ışığa karşı reaksiyon ön-son test ortalamaları arasındaki düşüş bizim çalışmamıza göre daha iyi görülmektedir. Can, Saygın ve Kuşgöz, Karagöz yaptıkları çalışmalarda reaksiyon ışık (sol el) değerlerini geliştirmişlerdir.^{21,50,71,85}

Denek grubunun reaksiyon ses (sağ) el değerlerinin ortalaması 305,72 ms sonrasında ise 297,04 ms olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda düşmüştür. (P<0.05)

Küçük Yetgin M.,ve Çelik Kayapınar, F.,12 Haftalık Halk oyunları eğitiminin ilköğretim 1. sınıflarının (7-8 yaş) reaksiyon sürelerinin etkisinin değerlendirilmesiyle ilgili yaptığı çalışmada, reaksiyon –Ses (sağ) ön test ortalamasını 481.81 ms son test ortalamasını ise; 406.95 ms Olarak ölçmüşlerdir. Bu çalışma 7–8 yaş grubunda bizim çalışmamıza göre daha yüksek bir değerdedir. Ön ve son test arasındaki düşüş Halk oyunları çalışmalarının sese karşı reaksiyonu geliştirdiğini göstermektedir. Bizim çalışmamızda da ön ve son test arasındaki düşüş judocularadaki sese karşı reaksiyonun geliştiğini göstermektedir.⁵⁸

Karagöz,Ş., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, reaksiyon – ses (sağ) ortalamalarını 8 yaş - ön test ; 424.58 ms, son test ; 341.68 ms, 9 yaş – ön test ; 384.04 ms, son test ; 331.84 ms, 10 yaş ; ön test ; 325.35 ms, son test ; 287.63 ms olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın ön ve son test değerlerinden daha yüksektir. Aynı yaş grubu tenisçilerde 12 haftalık reaksiyon gelişimi bizim çalışmamıza göre daha iyi

bir değer olarak görülmektedir. Tenisilerdeki reaksiyon antrenmanları ve raket sporlarındaki reaksiyon gelişimi, aynı yaş grubundaki judoculara göre daha iyi olarak değerlendirilebilir.^{50,71}

Denek grubunda sese karşı sağ el reaksiyon ortalamamız 305,72 ms'den 297,04 ms değerine düşerek gelişim göstermiştir. Halk oyunları, badminton, tenis ve masa tenisi branşlarında sese karşı reaksiyon n-son test ortalamaları arasındaki düşüş bizim çalışmamıza göre daha iyi görülmektedir. Karagöz, Can, Saygın ve Kuşgöz, Küçük Yetkin ve Kayapınar yaptıkları çalışmalarda reaksiyon ses (sağ el) değerlerini geliştirmişleridir.^{21,50,58,71,85}

Denek grubunun çalışma öncesi reaksiyon ses (sol) el değerlerinin ortalaması 300,81 ms çalışma sonrasında ise 292,09 ms ölçülerek istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda düşüş sağlanmıştır. (P<0.05)

Karagöz,ř., 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, reaksiyon – ses (sol) ortalamalarını 8 yaş - n test ; 425.81 ms, son test ; 387.38 ms, 9 yaş – n test ; 429.71 ms, son test ; 382.61 ms, 10 yaş ; n test ; 357.09 ms, son test ; 310.36 ms olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın n ve son test değerlerinden daha yüksektir. Aynı yaş grubu tenisilerdeki reaksiyon gelişimi bizim çalışmamıza göre daha iyi bir değer olarak görülmektedir.^{50,71}

Can.S., 10-12 yaş grubundaki erkek tenisçiler, masa tenisçiler ve sedanterlerin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması ile ilgili tez

çalışmasında, ışığa karşı (sol) ortalamasını tenisçilerde ; 239.35 ms, masa tenisçilerde ise ; 204.11ms olarak değerlendirmiştir. Bir üst yaş grubundaki tenis ve masa tenisçilerin ortalama değerleri bizim çalışmamızın ön test ortalamalarına göre reaksiyon açısından biraz daha gelişmiş bir değerdedir.²¹

Çalışmamız sonucunda, sese karşı sol el reaksiyon ortalamamız 300,81 ms'den 292,09 ms değerine düşerek gelişim göstermiştir. Halk oyunları, badminton, tenis ve masa tenisi branşlarında sese karşı reaksiyon ön-son test ortalamaları arasındaki düşüş bizim çalışmamıza göre daha iyi görülmektedir. Saygın ve Kuşgöz, Can, Karagöz yaptıkları çalışmalarda reaksiyon ses (sol el) değerlerini geliştirmişlerdir.^{21,50,71,85}

Boy uzunluğu dışındaki tüm değişkenlerde kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p>0.05$)

6. SONUÇ

Çalışmamız sonunda, Denek grubunda vücut ağırlığı, boy uzunluğu, pençe kuvveti (sağ ve sol), dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik (otur-eriş) “p” değerlerinde 0.05 düzeyinde ilk ve son ölçüm değerleri arasında anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Denek grubunda, Flamingo-denge, Reaksiyon ışık ve ses (sağ ve sol) “p” değerlerinde 0.05 düzeyinde ilk ve son ölçüm değerleri arasında anlamlı bir düşüş tespit edilerek olumlu bir gelişme sağlanmıştır. Kontrol grubunda ise “p” değerlerinde 0.05 düzeyinde ön ve son test ölçümlerinde boy uzunluğu değerlerinde anlamlı bir artış görülürken, diğer değişkenlerde anlamlı bir fark görülmemiştir. Denek ve Kontrol grubunun son test karşılaştırılmasında, Reaksiyon ışık (sağ-sol) ve Reaksiyon ses (sağ-sol) “p” değerlerinde, 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark görülemezken, diğer değişkenlerde anlamlılık tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışmalar neticesinde önerimiz; çocuklarda judo eğitimi, oyun içinde verilmeli ve çocuk judo tekniğini öğrenirken hareketleri bir eğlenceli oyun olarak algılamalıdır. Bu yaş grubundaki çocuklarda hafta da 2 – 3 gün ve 1 saati geçmeyen judo antrenmanları yeterli olacaktır. Oyun içinde öğretmeyi planladığımız teknikler az sayıda olmalıdır. Teknik deneme sayısı bir defada 8-10 tekrarı geçmemelidir. Tekniğin öğretilmesinde dikkat edilmesi gereken en önemli hususlardan biri de, judo teknik tablosunda yer alan tekniklerin başında, çocuklarda ayakta süpürme hareketlerine, yerde ise sadece tutuş ve tutuştan kurtulma tekniklerine öncelik verilmelidir. Diğer taraftan, ayakta yapılan tekniklerde partnerin ağırlığını taşıyacak, zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır.

7. ÖZET

Çalışmamızın amacı 8-10 yaş grubu erkek çocuklarda judo ve oyunla eğitimin çocukların fiziksel gelişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi olup; Çalışmamızın araştırma grubunu daha önce hiçbir fiziksel egzersiz programına katılmayan gönüllü 22 kişi denek, 22 kişi kontrol olmak üzere 44 çocuk oluşturmuştur.

Denek grubuna 12 haftalık yaş grubuna uyguna uygun olarak hazırlanan oyun ve judo teknik antrenmanları haftada 2 gün, 60 dakika uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiç egzersiz programı uygulanmıştır.

Değişkenlerin istatistik sonuçları standart sapma(ss) değerleri alınarak, ölçülen değerlerin karşılaştırılmasında t-test kullanılmıştır. Her iki grupta ön-test, son-test değerlere göre istatistiksel anlamlılıklara bakılarak $p<0.05$ düzeyinde incelenmiştir.

Egzersiz programı öncesi ve sonrasında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, pençe kuvveti (sağ el – Sol el), mekik çekme, esneklik değerleri yükselerek anlamlı bir artış ($p<0.05$), flamingo denge, reaksiyon zaman değerlerinde (ışığa - sese) anlamlı bir düşüş görülmüştür. ($p<0.05$)

Kontrol grubunda ise tüm parametrelerde anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$)

8. SUMMARY

The aim of our study was to assess the effects of judo training and education with game on physical development of boys aged between 8 and 10 years. Totally 44 sedantary boys who were dividend into two groups as experiment group (n=22) and control group (n=22).

Experiment group participated in game and technical taraining in judo that was modified according to age group, during 12 week, each training session continued 2 hour and 2 sension per week, Control group did not participate any physical activity.

Statistical analysis of variables done by SPSS for Windows packet program . Comparison of data amoung the the groups and within the groups bt student t test. Statictical significance between pre and post-test scores evaluatet at $p < 0.05$ level.

As we compare pre-test and post-test scores although the following parameters body weight,height,vertical jump,horizontal jump,right ant left hand strength, sit-up and flexibility signicantly increased ($p < 0.05$) , filamingo balance test,reaction times scores decreased significantly ($p < 0.05$)

Results also showed that there was no significant difference among pre and post test scores of control group ($p > 0.05$)

9. KAYNAKLAR

1. Ağaoğlu S.A, Taşmektepligil Y, Aksoy Y, Hazar F, ve ark. Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; VI (3): 159–166.
2. Akgn, N. Egzersiz Fizyolojisi. 2. baskı. İzmir: Ege . Yayınları; 1982
3. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. 2. baskı. İzmir: Ege . Yayınları; 1986.s. 203
4. Aslan N. Oyunla Eğitim. 1. baskı. Ankara: Bilim Matbaası;1977.s. 6.
5. Akandere M, Civan A, Civan , ve ark. Farklı ç Sosyo-Ekonomik ve Kültür Düzeyine Ait Çevreden Gelen 9–11 Yaş Çocuklarında Ahlak Gelişimi ve Spor İlişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2003; 5(1–2): 62–65.
6. Aktan S. İlkretimde 1. – 8. Sınıflardaki ğrencilerin Kuvvet ve Sürat İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi; 2006.

7. Altınkök M, İnal S, ve ark. Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Beden Eğitimi Program Tasarısının 5–6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 2006: 718.
8. Alpar R. Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. 1. baskı. Ankara: GSGM Yayınevi;2000.s.34–51.
9. Şahan A, Erman K.A, Yürekli E, et al. Comparison of Some Coordinative Parameters in Badminton and Table Tennis Player. 11th international Sport Science Congress 2010: 179
10. Ayan V, Mülazımoğlu O, ve ark. Sporda Yetenek Seçimi ve Sporda Yönlendirmede 8–10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. Fırat Ü. Sağ. Bil. Dergisi 2009; 23(3): 113–118.
11. Başer E,. Uygulamalı Spor Psikolojisi. 1. baskı. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Genel Müdürlüğü; Yayın no: 31.s.21.
12. Bayraktar I, Kahraman E, Deliceoğlu G,. Güreşte Türkiye Norm Değerleri. Ankara: GSGM TGF Yayını;2001. s: 52–53

13. Bayraktar I, Pekel H.A, Yaman M, Aydos L,. Atletizmde Türkiye Norm Değerleri. Ankara: Ata Ofset Mat.;2010.
14. Beissner C, Birod,Manfred,. Judo Training Technik Taktik. Hamburg: Sachbuch-ro;1981.s.32- 33, 50.
15. Bilge M , Deliceoğlu G,. The Effect of Training Frequency on the Development of Some Motor Abilities of Children. 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 2010;;s.177.
16. Binbaşıoğlu C. Gelişim Psikolojisi. 3. Baskı. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi; 1975.
17. Bomba T.O., Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Keskin İ. Tuner A.B. (Çev),. Ankara: Bağırğan Yayınevi;1998.s.375.
18. Bomba, T. O., Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı. Tüzmen E. (Çev),. Ankara: Bağırğan Yayınevi; 2001.s.84.
19. Böke T. Sporda Kondisyon. İstanbul: Ofset Matbaacılık;1969.s.18
20. Bös K. Motorische Leistungsfahigkeit von Kindern und Jugendlichen. Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann; 2003.

21. Can S. 10–12 yaş grubundaki erkek tenisçiler, masa tenisçiler ve aynı yaş grubundaki sedanterlerin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Ankara: G.Ü.; 2007.
22. Corbin B. Lindsey R. Concept of Physical Fitness with Laboratories. Iowa: 1988.
23. Corbin CB. Pangrazi RP. Franks BD. Definitions: Health, fitness, and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Reserch Digest, Series 3, No. 9: Sh:1-8, March, 2000.
24. Çakır H. Çolak R. Açıkada C. Antrenman yapan 11-12-13 yaş erkek çocuklarında sıçrama yeteneklerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi 2006; 3-5 Kasım: 333.
25. Dominy E. Judo Basic Principles. Sterling Publishing Co. Inc. New York: ; 1966.p.15.
26. Erdoğan G. Tuncer M. Çocuklarda obezite nedenleri", [www.kadınlar için.net/çocuklarda-obezite.htm](http://www.kadınlaricin.net/çocuklarda-obezite.htm). 03.06.2009
27. Eliot M. Avedon B. Sutton A. The Study of Games, Teachers College, Colombia Unv: 1971.

28. Ergen E. Sağlık İçin Spor. Ankara: G.S.G.M., Sağlık Dairesi Başkanlığı Yayınevi, Milli Eğitim Basımevi; 1986.s.11, 14.
29. Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, Şipal M.C.(Çev), Ankara: G.S.G.M.Dış ilişkiler Dairesi Başkanlığı Yayınevi; 1989.s.40-41,44, 46-47, 50-51
30. Fisher R. The Complete Training Guide for Judo. Canada: 1981.
31. Fişekçioğlu İ.B. Şahin M. Erkek M.B. İl spor merkezi yaz dönemi antrenman programına katılan çocukların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi(Konya ili örneği). Muğla: 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. s.159 2006.
32. Gambetta V. Warm-up, Trac and field Research Quarter Review 1982.s. 56-57.
33. Gander M. Gardiner H. Çocuk ve Ergen Gelişimi. Onur B.(Çev), Ankara: İmge yayın; 1993.s.23.
34. Gerime G. 9–12 yaşlar arası spor yapan ve yapmayan kız - erkek öğrencilerin fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryasıyla ölçülmesi. Yüksek Lisans. Muğla: Muğla Ü. 2003.

35. Gökay F. Çelik T. Oyun. Ankara: Ayyıldız Matbaası Yayınevi; 1964.
36. Gökbel, H., Uzuncan, H. "Eurofit Testleri ile 10-12 Yaşlarındaki Erkeklerin Aerobik Güç ve Fiziksel Uygunluklarının Ölçülmesi", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt:27, sh:59-67, İzmir, (1992)
37. Güler D. Günay M. Tamer K. Baltacı G. Gökdemir K. 8–10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocukların Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları G.Ü. Kırşehir Eğit. Fak. 2004: 5(2): 157–164
38. Günay M. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Bağırğan Yayınevi;1998.s. 36,
39. Günebakan T. Bayraktar A. Kandaz Gelen N. Okul öncesi eğitime Devam Eden Çocuklarda 12 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Becerilerine Etkisinin Araştırılması. Uluslararası Herkes için Spor ve Spor Turizmi Kongre Kitapçığı 2009; s. 109.
40. Hahn E. Kindertraining. München: blv sportwissen;1982. s. 53.
41. Hazar M. Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim. 5. baskı. Ankara: Tutibay Yayınevi;2006.s.11, 82–83, 120,

42. Hazar F. Taşmektepligil Y. Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik üzerine Etkililerinin İncelenmesi. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; 6(1): 9
43. Huizinga J. Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme. Kılıçbay M.A. (Çev), 2. Baskı. Ankara: Ayrıntı Yayınları; 2006.s.17–18
44. İnokuma I. Sato N. Best Judo. Kodansa International. Tokyo: First paperback edition;1986.s.7
45. İnan M. Uygulamalı Hareket Eğitimi. İstanbul: Özal Matbaacılık; 1998.
46. İnel S. İnsanların Kendilerini İfade Etmesinde Sporun Rolü. 4. Spor bilimleri Kongresi 1996; s.73.
47. Mechling J. Homo Ludens Shop. New York: Scientificus Play and Culture; 1991.s. 258–271
48. Kale R. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2003. s. 77.
49. Kara M. 10 – 12 yaş Grubu Erkek Sporcularda 12 Haftalık Antrenman Programının Fiziksel Uygunluk ve Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2006.

50. Karagöz Ş. 8–10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans. Afyon: Kocatepe Üniversitesi; 2008.
51. Karakaş E.S. Sağlık, Spor ve Performans. 1.Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiriler el kitabı; Kayseri, Türkiye; 1992.s.6.
52. Keskin E. Güreş Antrenörünün El Kitabı. 3. Baskı. Ankara: G.S.G.M, Güreş Federasyonu yayını;1979.s. 90,95-101.
53. Kimura M. Judo für Anfänger und Kampfer. Germany: BLV Verlagsgesellschaft; 1974.
54. Koç H. Pular A. Karabulut E.O. Erkek Basketbol ve Hentbolcuların bazı motorik özelliklerini karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 5(1).
(11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Poster Bildirisi Olarak Sunulmuştur.)
55. Koç Y. İlk ve orta öğretim öğrencilerin fiziksel uygunlukları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi;2009.

56. Hasan K. Edirne iline bağlı ilkokullardaki, 8–11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans. Edirne: Trakya Üniversitesi;2008.
57. Krejci V. Koch P. Sporcularda Kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları. Sarpyener K. (Çev), Kırklareli: Arkadaş Tıp Kitapları Yayınevi; 1984.
58. Küçük Yetkin M. Çelik Kayapınar F. 12 Haftalık halk oyunları eğitiminin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin el-göz koordinasyonları ve reaksiyon sürelerine etkisinin değerlendirilmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi; 2006 Kasım 3–5; Muğla, Türkiye. Muğla;2006.
59. Kücükoğlu S. Gür H. Çelebi B. Haşıl N. Cesur A. Taşkın T. Yaz Spor Okullarının 7–15 yaş grubu çocuklarda fiziksel gelişim üzerine etkileri. Spor Bilimleri Dergisi 1992; 3:181.
60. Leblanc, J., Dickson, L., Çocuklar ve Spor, Gül G.(Çev), Ankara: Bağırgan Yayınev; 2005.s. 10,11,30,31
61. Lippincott, W., W. Acsm's Resource Manual for Guidelines For Exercise Testing And Prescription. Philadelphia: American College Of Sports Medicine, Fourth Edition;2001.s. 520.

62. Lynn A. Barnett Characterizing Playfulness: Correlates With Individual Attributes and Personality Traits 1991; Play and Culture.s. 4.
63. Manfred, B. Judokurs, Training, Technik, Taktik: Reinbek. 4 International Congress on judo; 1979
64. Martin, D. Training im Kindes-und Jugendalter, Schorndorf, sh:102 (1988)
65. Mengütay S. Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul: Morpa Yayınevi; 2006.s. 36, 37,96, 106, 107,109,114,125
66. Mengütay S. Demir A. Coşan F. Olimpiyatlar İçin Sporcu Kaynağı Projesi. İstanbul: İstanbul Olimpiyat Oyunları, Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Yayınları;2002.s. 106–110.
67. Monti A. Educational And Scientific Programme For Children Aged 6-13 Practising. Italy: Sacripanti University of Rome Tor Vergata, FIL PJK.
68. Muratlı S. Çocuk ve Spor. Antalya:1997.s. 1- 2, 64, 211- 212

69. Müniroğlu S. Özkan A. Köklü Y. Alemdaroğlu U. Eyüboğlu E. 6–12 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Dönemleri, Fiziksel Uygunlukları ve Fiziksel Aktivite. Ankara: A.Ü. Basımevi;2009.s. 25- 26- 29.
70. Novotich M. Modern Judo. Ankara: T.C.Judo Federasyonu Yayını;1971.s.15
71. Ocak Y. Karagöz Ş. Yıldırım İ. Inspection the effects of twelve week Tennis courses on visual and auditory reaction times of male children. 11th international Sport Science Congress, 10–12 November. Antalya: 2010.s.179.
72. Okano I. Vital Judo Grappling Techniques. Tokyo: Japan Publications Inc; 1976.
73. Oja P. Tuxvorth B. Eurofit For Adults. Finland: 1995.
74. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. 1. Baskı. İstanbul: Altın Kitap Yayınevi;1983.s.39.
75. Özkan H. Afyon A.Y. Şentürk E.H. Tan A. Investigate to the Effects of Recreative Games on the Skill Developments of Children. Antalya: 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 2010.s.109.

76. Öztekin İ. Budo sözlüğü. Ankara:1999.s.2,44–45

77. Österback L. Viitasalo J. Growth Selection of Young Boys Participating in Different Sports. Pennsylvania: ,Children and Exercise XII, International Series on Sport Sciences, Volume, 17; 1986.s. 373.

78. Pulkkinen J. W. The Sport Science of Elite Judo Athletes. Canada; 2001.

79. Petrov R. Principes de la lutte libre pour enfants et adolescents, meditsina I Fiskoultoura. Sofya; 1975.

80. Pekel H.A. Balcı Ş.S. Arslan Ö. Bağcı E. Aydos L. Tamer K. Pepe H. Kalemoğlu Y. Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının ve bazı antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi: 15(1); 2007.s. 427-438,

81. Polat G. 9–12 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel Badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2009.

82. Polat G. İnce G. The effects of the 12 week period basic Badminton trainings on motor values and the reaction time of 9 to 12 year old children. Antalya: 2010; 11th international Sport Science Congress, 10-12 November.s.139.

83. Race Keirin. Budo: The Martial Ways of Japan, Edited and translated by Alexander Bennett, Printed by Shusansha. Tokyo: 2009.s.131
84. Savucu Y. Polat Y. Biçer Y.S. Atletizmci erkek çocukların 12 haftalık oyunlu ve oyunsuz uygulanan atletizm eğitiminin fiziksel uygunluklarına etkisi. Elazığ: Fırat Ü. Sağ. Bil. Tıp Dergisi 2005; 19(3) s:199–204.
85. Saygın Ö. Kuşgöz A. Farklı statüdeki ilköğretim öğrencilerinin sağlık ve beceri ilişkili fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması. 2006; 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi. 3-5 Kasım. s. 1287.
86. Saygın Ö. Mengütay S. Çocuklarda Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Arasındaki İlişkinin Araştırılması. 2006; 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi. s.371.
87. Senna V. Cardoso F. Silva Lima. Beresford H. Sport Sciences For Health. 2009 5(3). s.101–104.
88. Scanlan T. Competitive stres in children, Sport for Children and Youths. Champaign.1986; Human Kinetics.s.113–118
89. Schmidtbleicher D. Sportliches Krafttraining Jung. Berlin: Haltung und Bewegung bei Menschen;1984.

90. Seren M. Ümit Milli Erkek Judocularının Hafif ve Ağır Sikletlere Göre Aerobik ve Antropometrik Özelliklerinin Belirlenmesi. Ankara: H.Ü., Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O., Antrenman ve Hareket Bilimi, Bitirme Projesi; 2001.
91. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Geliştirilmiş baskı. Ankara: Tutibay Yayınevi;1997.s.312, 320.
92. Sevim Y. Kondisyon Antrenmanı. 1. Baskı. Ankara: Gazi Büro Yayınları;1991.s.98, 140, 141.
93. Sökmen T. Orta Yaş Bayanlarda, Aerobik Egzersiz Programlarının, Aerobik Güç, Vücut Kompozisyonu ve Kan Yağları üzerine etkileri. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2003.s.2.
94. Szmodis İ. Szabo T. Temesi Z. Rendi M. Somatotype and Motor Function Change in Children. Netherlands: Children and Exercise II, Proceedingof the Elevent International Congress on Pediatric Work Physiology held in Papental;1983.s.301.
95. Takagaki S. Sharp. E. H. Die Technik Des Judo. Germany: Ramon, F, Keller, Verlag;1969.s.22.
96. Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türkerler Kitabevi;1995.s.28, 40,44, 50.

97. Tamer K. Kişisel Egzersiz programı hazırlanması. Ankara: Spor bilimleri. I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri;1990.s.44–45.
98. Tamer K. Pulur A. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ada Matbaacılık;2001.s.3.
99. Tegner B. Complete Book Of Judo: London; 1974.s.11–13, 133.
100. Tınazcı C. Emiroğlu O. Burgul N. KKTC 7–11 yaş kız ve erkek ilkokul öğrencilerinin eurofit test bataryası değerlendirilmesi. Antalya: The 10th ICHPER-SD European Congress And the TSSA 8th International Sports Science Congress which will be organized jointly during 17th – 20th of November: 2004.
101. Togo O.T. Saygın Ö. Gelen E. The Effects of Children in Long-Term Exercise are the Health Related Physical Fitness Component to Investigate. Antalya: 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 2010.s.119.
102. Uluğ Ormanlıoğlu M. Niçin Oyun? Çocuğun Gelişiminde ve Çocuğu Tanımada Oyunun Önemi. 1. Baskı. İstanbul: Göçebe Yayınları;1997.s.12.
103. Ünlü K.N. Spor Bilimleri Üzerinde Araştırmalar. Konya: Mikro Basım Yayınevi;1998.s.61.

104. R thig P. Grobing S. Kursb cher Trainings lehre. Germany: Verlag Limpert. Offenbach;1979.
105. Werner W.K. Sharon A. Principles and Labs For Physical Fitness. Colorada: Englewood;1997.s. 86.
106. Wolfgang H. Judo, Grundlagen des Stand-und Bodenkampfes. K ln:  berarbeitete, Auflage, Falken, Verlag;1983.s.31.
107. Y ceturk Y. Antrenman Kavramı, Prensipleri, Planı. 1. Baskı. Ankara:1993.s.74.
108. Zergeroğlu A.M. 1. Klinik Spor Hekimliği Sempozyum Kitabı. Ankara: T rk Spor Vakfı, Atlantis Baskı;1995.s.5,114.
109. Zorba E. Saygın  . Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. 2. Baskı. İstanbul: İnceler Mat. Yayınları;2009.s.205–206, 208–212- 215–217, 283–286, 289, 292.
110. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: G.S.G.M. Spor Eğitimi Daire Başkanlığı Yayınları;1999.s.96, 544
111. Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. 1. Baskı. Ankara: T rkiye Herkes İçin Spor Federasyonu, Neyir Yayınevi;2009.

112. Judo in Schools, the benefits [internette]. 2010 [4 Mayıs 2011 okundu]. Elektronik adresi: <http://judo4parents.com/2009/03/judo-in-schools-the-benefits/>
113. Benefits of judo [internette]. 2010 [4 Mayıs 2011 okundu]. Elektronik adresi: http://www.steadyhealth.com/about/benefits_of_judo.html
114. Judo for children aged 7 & 8 [internette]. 2010 [4 Mayıs 2011]. Elektronik adresi: http://www.judocanada.org/doc/LTAD/00000859_U9.indd_Finaledited.pdf
115. Çocuk Ve Spor [internette]. 2011 [4 Mayıs 2011 okundu]. Elektronik adresi: <http://www.guresdosyasi.com/cocukvesporbilgileri.html>
116. Educational And Scientific Programme For Children Aged 6 – 13 Practising Judo [internette]. 2010 [4 Mayıs 2011]. Elektronik adresi: <http://www.scribd.com/doc/8121233/Educational-and-Scientific-Programme-for-judo-children>
117. Judo training for kids [internetten]. 2008 [4 Mayıs 2011]. Elektronik adresi: <http://judo4parents.com/2008/04/judo-training-for-kids/>

118. The Development Pathway [internetten]. 2006 [31 Mayıs 2011].

Elektronik adresi: www.judocanada.org/doc/doc/00000796_LTAD%20judo%20stages.pdf

119. Yetenek seçimi ve antropometri [internetten]. 2010 [31 Mayıs 2011].

Elektronik adresi: <http://host.nigde.edu.tr/hazar/files/YETENEK%20SE%C7%DDM%DD%20VE%20ANTROPOMETR%DD.ppt>

120. Mario F. Elementary Statistics. USA: Addison westley logman inc; 2001.s.304–436.

121. Kalkavan A. Pınar S. Kılınç F. Yüksel O. Basketbolcu çocukların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. Kayseri: Erciyes Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 14(2);2005.s:111–118.

EK 5

DENEK GRUBU TABLO 1

ADI - SOYADI	BOY		BOY		VÜCUT AĞIRLIĞI		VÜCUT AĞIRLIĞI		DIKEY SİÇRAMA		DIKEY SİÇRAMA		DURARAK UZUN AT.		DURARAK UZUN AT.		PENÇE KUVVETİ		PENÇE KUVVETİ		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	BOY	BOY	VÜCUT AĞIRLIĞI	VÜCUT AĞIRLIĞI	DIKEY SİÇRAMA	DIKEY SİÇRAMA	DIKEY SİÇRAMA	DIKEY SİÇRAMA	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	SOL	SOL	SOL	SOL	SOL	SOL	SOL	SOL	SOL
FATİH KAĞAN SALGIR	1,38	1,4	32	33	23	23	28	28	152	152	158	15,9	14,6	19,6	17,9						
CANDAŞ YALÇIN	1,33	1,35	35	36	28	28	33	33	160	160	165	15,8	15,8	19,2	19						
ATA TÜRKERRİ	1,48	1,51	54	54	28	28	35	35	130	130	136	16,5	16	20	18,7						
BERKAY TIĞLI	1,38	1,4	33	34	25	25	29	29	130	130	136	15,6	14,8	18,9	16,7						
MEHMET EMİN AKYÜREK	1,49	1,51	37	38	20	20	25	25	140	140	145	20,4	20,7	23,7	22,9						
KAAN ERİŞEN	1,31	1,33	35	36	19	19	22	22	128	128	135	14,5	17,9	18,1	20						
SALİH UĞURLU	1,35	1,37	41	42	18	18	24	24	105	105	109	14,4	14,6	18,7	19						
YUSUF SEVEN	1,35	1,38	41	42	23	23	26	26	142	142	149	18,2	18,3	20,6	20,1						
GÖRKEM ŞAHİN	1,44	1,46	32	33	28	28	30	30	135	135	141	17,2	17,4	18,9	18,3						
ERMAN KADIOĞLU	1,35	1,42	36	38	15	15	21	21	127	127	135	16,8	17,6	20,4	21						
EMİR ÇAĞRI AYKIN	1,32	1,35	29	31	15	15	20	20	157	157	161	19,3	16,9	20,4	20,1						
YİĞİT SEYHAN	1,24	1,26	25	26	28	28	33	33	132	132	138	11,5	13,1	14,6	16						
ORKUN A ÜN	1,51	1,53	52	52	22	22	26	26	140	140	146	18,2	18	22,1	19,7						
SARPER CAN APAYDIN	1,19	1,22	29	31	15	15	19	19	117	117	125	11,8	11,4	12,5	13,5						
GÜNCEL TEKİNALP	1,2	1,22	19	22	15	15	20	20	122	122	129	11,5	11	12,2	12						
MEHMET İBRAHİM ŞENOL	1,26	1,28	26	28	15	15	19	19	109	109	115	14	12,4	16,8	15,2						
AHMET KILIÇ	1,29	1,31	30	32	19	19	24	24	152	152	157	18,2	18,3	21,4	21,6						
BAHADİR KILIÇ	1,29	1,3	30	32	19	19	25	25	158	158	163	20,2	19,4	22,4	21						
ONUR AKDOĞAN	1,43	1,44	42	43	25	25	29	29	126	126	135	22,4	20,4	25,3	23,4						
ERDEM PATİR	1,34	1,36	35	36	17	17	23	23	114	114	120	13,7	16,5	16,9	18,6						
AHMET GÖL	1,27	1,29	31	32	15	15	21	21	122	122	127	17,3	17,9	20,4	21						
AYKUT EMRE ÇELEN	1,23	1,25	29	31	19	19	24	24	121	121	128	13,7	11,3	14,9	13,6						
Aritmetik Ortalama	1,336	1,361	34,227	35,545	20,500	20,500	25,273	25,273	132,682	132,682	138,773	16,23	16,10	19,00	18,60						

EK 6

DENEK GRUBU TABLO 2

ADI - SOYADI	1		2		1		2		1		2		1		2	
	MEKİK	MEKİK	OTUR ERIŞ	OTUR ERIŞ	DENGİ FLAMİNG O	DENGİ FLAMİNG O	REAKSİYON İŞİK		REAKSİYON İŞİK		REAKSİYON SES		REAKSİYON SES			
							SAG	SOL	SAG	SOL	SAG	SOL	SAG	SOL		
FATİH KAĞAN SALGIR	23	26	25	29	12	8	273	248	265	240	232	237	224	229		
CANDAŞ YALÇIN	23	27	30	33	13	10	217	226	207	216	199	308	189	298		
ATA TÜRKERİ	22	26	23	26	11	8	280	240	272	232	226	237	218	229		
BERKAY TIĞLI	22	25	25	28	11	8	274	336	266	258	286	274	278	266		
MEHMET EMİN AKYÜREK	22	26	21	24	11	9	198	202	189	193	264	190	255	181		
KAAN ERİŞEN	23	26	32	35	11	9	321	301	312	292	365	271	356	262		
SALİH UĞURLU	21	24	26	29	14	11	331	367	320	356	370	367	359	356		
YUSUF SEVEN	23	27	19	23	11	8	289	292	281	284	240	270	232	262		
GÖRKEM ŞAHİN	21	25	23	26	11	9	274	336	265	327	286	274	277	265		
ERMAN KADIOĞLU	20	23	26	29	11	8	317	363	309	355	316	318	308	310		
EMİR ÇAĞRI AYKIN	23	27	25	29	11	8	304	358	296	350	285	336	277	328		
YİĞİT SEYHAN	20	23	20	24	12	9	276	400	267	391	410	287	401	278		
ORKUN AKGÜN	21	25	22	26	12	9	331	367	322	358	370	367	361	358		
SARPERCAN APAYDIN	25	28	25	28	13	9	366	307	357	298	326	333	317	324		
GÜN YÜCEL TEKİNALP	23	26	23	29	11	8	322	284	314	276	294	353	286	344		
MEHMET İBRAHİM ŞENOL	23	27	23	26	11	8	439	393	431	385	392	353	384	345		
AHMET KILIÇ	22	25	23	26	13	10	304	336	294	326	285	321	275	311		
BAHADİR KILIÇ	20	23	22	27	13	9	322	328	313	319	304	318	295	309		
ONUR AKDOĞAN	22	25	24	27	10	7	260	237	353	230	302	319	295	312		
ERDEM PATİR	20	23	20	23	12	9	336	317	327	308	297	283	288	274		
AHMET GÖL	20	24	20	23	12	9	263	232	254	223	362	315	353	306		
AYKUT EMRE ÇELEEN	21	24	21	24	10	8	276	337	268	329	315	287	307	279		
	21,82	25,23	23,55	27,00	11,64	8,68	298,77	309,41	294,64	297,55	305,73	300,82	297,05	292,09		

EK 7

KONTROL GRUBU TABLO 1

ADI - SOYADI	1		2		1		2		1		2		1		2	
	BOY	BOY	VÜCUT AĞIRLIĞI	VÜCUT AĞIRLIĞI	DIKEY SIÇRAMA	DIKEY SIÇRAMA	DIKEY SIÇRAMA	DIKEY SIÇRAMA	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	DURARAK UZUN AT.	PENÇE KUYVETİ SAĞ	PENÇE KUYVETİ SOL	PENÇE KUYVETİ SAĞ	PENÇE KUYVETİ SOL
ATA KEMAL SARIŞIN	1,22	1,23	21	23	19	20	128	128	128	10,4	10,3	10,6	10,5			
BERK İZZET ŞAKRAK	1,26	1,27	25	25	21	20	118	119	121	12,8	12,8	12,2	12,4			
EMİR GÖRGÜLÜ	1,32	1,33	34	35	19	19	141	140	4,2	4,2	12,1	14,3	12			
YUSUF TÜRER	1,32	1,34	27	27	20	19	120	120	18,2	18,2	18	18,1				
ÖZGÜR DİLAN	1,25	1,26	28	27	20	20	128	127	15,5	12,8	15,6	12,6				
ALPER AKYÜZ	1,29	1,29	32	32	17	18	129	128	18,2	17,4	18,4	17,6				
BARAN EGE ERTÜRK	1,30	1,31	32	31	17	17	120	122	15,6	14,8	15,6	14,6				
ATILLA SERDAR YÜREK	1,18	1,18	23	23	17	18	130	130	16,5	16	16,6	16,2				
BORA ESKİN	1,29	1,30	23	22	19	18	128	129	14,5	17,9	14,4	17,7				
KAAN KÜÇÜKLER	1,20	1,22	21	22	20	20	129	128	11,5	11	11,7	11,1				
EKİN DOĞA TAŞKIN	1,22	1,23	24	25	17	17	124	124	11,8	11,4	11,4	11,2				
UMUT EFE ASLAN	1,21	1,22	22	23	18	17	129	128	10,4	9,5	10,4	10				
BURAK YILMAZER	1,26	1,28	26	25	21	21	124	125	13,7	13,1	14,1	13				
BATUHAN KÖKER	1,32	1,33	38	37	22	21	132	132	17,3	17,9	17,7	17,5				
MERT ÇANKAYA	1,35	1,36	32	32	21	22	130	131	16,8	17,6	16,4	17,8				
ARDA BOZUKLAR	1,34	1,36	33	33	21	20	133	131	18,2	18	18,7	18				
LOKMAN YILGIN	1,38	1,40	40	40	21	20	130	131	18,2	18,3	18,7	18,5				
CEMAL ÖZGÜN	1,36	1,37	38	38	23	23	132	132	20,2	19,6	20,2	19,8				
BUGRAHAN YAŞAR	1,39	1,39	41	42	16	17	120	121	16,8	19,2	16,4	19				
GÜN YÜCEL	1,20	1,21	20	21	18	18	122	120	13,7	11,3	13,9	11				
YİĞİT YAĞMUR	1,36	1,37	38	38	17	17	128	128	13,5	13,4	13,5	13,5				
İŞİK ÖZÜM	1,39	1,39	39	37	19	18	130	130	13,5	13,4	13,4	13,5				
	1,29	1,30	29,86	29,91	19,23	19,09	127,50	127,45	14,58	14,82	15,10	14,80				

EK 8

KONTROL GRUBU TABLO 2

ADI - SOYADI	1		2		1		2		1		2		1		2	
	MEKİK	MEKİK	OTUR ERIŞ	OTUR ERIŞ	DENGİ FLAMİNG O	DENGİ FLAMİNG O	REAKSİYON İŞİK		REAKSİYON İŞİK		REAKSİYON SES		REAKSİYON SES			
							SAG	SOL	SAG	SOL	SAG	SOL	SAG	SOL		
ATA KEMAL SARIŞIN	21	22	22	22	12	12	322	315	323	316	257	266	256	267		
BERK İZZET ŞAKRAK	20	20	23	22	12	12	289	325	290	326	204	267	205	268		
EMİR GÖRGÜLÜ	22	21	22	23	11	12	280	240	280	240	226	237	225	237		
YUSUF TÜRER	20	20	22	22	12	11	274	336	275	337	286	274	286	275		
ÖZGÜR DİLAN	22	22	23	24	12	12	372	356	373	357	316	313	317	312		
ALPER AKYÜZ	19	18	28	27	12	12	331	367	330	366	370	367	370	366		
BARAN EGE ERTÜRK	19	20	25	25	10	11	321	301	320	300	315	364	316	365		
ATILLA SERDAR YÜREK	18	18	23	23	10	11	322	284	322	285	294	353	293	352		
BORA ESKİN	20	19	24	23	16	15	313	400	314	359	285	336	284	336		
KAAN KÜÇÜKLER	21	22	20	21	10	11	298	330	299	330	287	330	288	330		
EKİN DOĞA TAŞKIN	19	19	21	21	13	12	359	344	360	345	298	330	297	329		
UMUT EFE ASLAN	20	20	21	22	11	11	304	336	304	335	285	321	286	321		
BURAK YILMAZER	21	20	24	23	11	11	336	317	337	316	297	283	298	283		
BATUHAN KÖKER	21	22	27	26	13	12	322	328	321	329	304	318	305	319		
MERT ÇANKAYA	24	23	26	27	12	13	366	307	367	306	326	313	326	315		
ARDA BOZUKLAR	19	20	25	26	11	11	339	393	338	391	392	353	390	351		
LOKMAN YILGIN	21	21	20	20	11	10	274	336	275	337	286	274	285	273		
CEMAL ÖZGÜN	20	21	20	19	11	11	280	240	279	239	226	237	227	238		
BUĞRAHAN YAŞAR	20	19	21	21	10	11	317	363	318	364	316	318	317	319		
GÜN YÜCEL	23	22	23	24	11	11	273	248	272	247	232	237	231	236		
YİĞİT YAĞMUR	21	21	23	22	10	10	339	393	338	394	392	353	393	352		
İŞİK ÖZÜM	20	22	22	22	10	11	280	240	279	239	226	237	225	238		
	20,5	20,55	22,95	22,95	11,41	11,45	314,14	322,68	314,27	320,82	291,82	303,68	291,82	303,73		

EK 9

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

ADI – SOYADI :

OKULU :

DOĞUM YERİ :

SINIFI :

DOĞUM TARİHİ:

İLGİ DUYDUĞU SPORLAR

1-..... 2-..... 3-

.....

1- Judo-oyun programına gönüllü müsünüz?

Evet Hayır

2- Anne ve babanız spor yapıyor mu?

Spor dalı:.....

Düzeyi: Amatör Elit

Kaç yıldır

uğraştı:.....

3- Kardeşleriniz spor yapıyor mu?

Spor dalı:.....

Düzeyi: Amatör Elit

Kaç yıldır

uğraştı:.....

4- Beden eğitimi ve spor derslerine katılıyor musunuz?

Katılıyorum Katılmıyorum (Raporluyum)

5- Judo'ya olan ilginiz nedir?

- İlgileniyorum İlgilenmiyorum
Katılıyorum Seyrediyorum

6- Bu çalışma ile ilgili kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

- Heyecanlı İstekli Endişeli

7- Judo-oyun programı için düşünceleriniz nelerdir?

.....
.....
.....
.....
.....

8- Sevdiğiniz sportif oyunlar hangileridir?

...../...../.....
.....

EK 11

	1 ve 2. Haftalar	3 ve 4. Haftalar	5 ve 6. Haftalar	7 ve 8. Haftalar	9 ve 10. Haftalar	11 ve 12. Haftalar
ANTRENMAN EVRELERİ	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre
1-Hazırlık evresi (Oyunlar ve ısınma cimnastiği)	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk	%40 10dk
2-Esas Evre (Judo Teknikleri)	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk	%50 40dk
3-Bitiş evresi (Toparlanma Egzersizleri)	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk

11. ÖZGEÇMİŞ

ADI: Temel

SOYADI: ÇAKIROĞLU

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: Trabzon 1959

EĞİTİMİ:

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans (1987)

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu (1983)

Samsun Ticaret Lisesi (1976)

Samsun İlk adım Orta Okulu (1973)

Kastamonu Abdülhakhamit İlkokulu (1970)

YABANCI DİLİ: İngilizce ve Fransızca

Uzun Yıllar Judo Milli Takımında yer aldı ve 103 kez milli oldu. Judo da siyah kuşak 5. Dan seviyesindedir. 1978–1979 yıllarında judo da 78 kg. da Gençler Türkiye Şampiyonu. 1980- 1992 yılları arasında üst üste 78 kg Türkiye judo şampiyonu oldu. 1981–1985–1988 yıllarında judo dalında Türkiye de yılın sporcusu seçildi. 1988 yılında Seoul Olimpiyatlarında ülkemizi başarıyla temsil etti. Balkan şampiyonalarında 1980 yılı 78 kg. da 2. lik, 1985 yılında 2.lik ve 1988 yılında 78 kg da 1. Lik elde etti. Uluslararası birçok turnuvada 1.liklerinin yanı sıra, Polisler arası Dünya oyunlarında 1989 yılında 86 kg. da Dünya 2.liği ve 1991 yılında da 86 kg. da Balkan şampiyonu oldu.

1980–1985 yılları arasında Orman Genel Müdürlüğünde memur olarak çalıştı. 1985 yılında Polis Akademisine geçerek Beden Eğitimi ve Yakın Savunma Öğretim görevliliği ve uzun yıllar Spor Anabilim Dalı başkanlığı görevinde bulundu. 2003 Yılında Polis Akademisinde ve Polis Okullarında faydalanılmak üzere, Polisin Yakın savunma teknik taktiklerine yönelik 2 saatlik eğitim CD' si hazırlayarak emniyet teşkilatına teslim etti. Bu yıllar içerisinde; Emniyet genel müdürlüğüne bağlı hizmet içi eğitim faaliyetleri, Türk devletleri yakın savunma eğitimleri, Yurt dışı misyon korumaların eğitimleri, Başbakanlık korumaları eğitimi, Etiyopya Federal Polisinin yakın savunma eğitimlerinin yanı sıra, Adalet Bakanlığına bağlı Ceza ve Tevkifevlerine bağlı İnfaz memurlarının (Gardiyanlar) fiziksel ve yakın savunma eğitimlerini (1200 kişi) 1 yıllık dönem içinde tamamladı. Bunun yanı sıra Emniyet mensuplarına yönelik 'Büro Jimnastiği programları' adında bir yayını bulunmaktadır.

2000–2001 yılları arasında İçişleri Bakanlığı tarafından geçici görevle gittiği ABD'lerinin New York kentinde spor alanında çeşitli araştırmalar yaparak, City Üniversitesine bağlı John Jay college'de ve New York Polis Akademisinde alanı ile ilgili derslerin eğitimciliğini yapmıştır. Ayrıca John Jay College'ye bağlı Security Management İnstitute'nin açmış olduğu 3 aylık 'Profesyonel Güvenlik Yöneticiliği kursu' eğitimini de başarıyla bitirmiştir. 2006 yılında kendi isteği ile Polis Akademisindeki görevinden emekli oldu. Halen Polis Akademisi Spor Kulübü yönetim kurulu üyesidir.