

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı**

**10-11 YAŞ FUTBOL OYNAYAN ÇOCUKLARDA  
FARKLI ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİN MOTOR  
GELİŞİM PERFORMANSINA ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Orhan GAZİMEHMETOĞLU**

**Danışman  
Prof. Dr. Fehim COŞAN**

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Orhan GAZİMEHMETOĞLU

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : 10-11 Yaş Futbol Oynayan Çocuklarda Farklı Çalışma Yöntemlerinin Motor Gelişim Performansına Etkisinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 16.02.2021

**Sayfa Sayısı** : 89

**Tez** : Prof. Dr. Fehim COŞAN

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : İp Merdiven Çalışmaları, Futbol Teknik Çalışmaları, Atletizm Çalışmaları, Futbol

**Türkçe Özet** : Bu çalışmada, 10-11 yaş grubu futbolculara uygulanan 12 haftalık farklı antrenman yöntemlerinin, çocukların motor gelişim performansları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Orhan GAZİMEHMETOĞLU*

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı**

**10-11 YAŞ FİTİBOL OYNAYAN ÇOCUKLARDA  
FARKLI ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİN MOTOR  
GELİŞİM PERFORMANSINA ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans**

**Orhan GAZİMEHMETOĞLU**

**Danışman  
Prof. Dr. Fehim COŞAN**

**İstanbul – 2021**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Orhan GAZİMEHMETOĞLU

.../.../2021



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Orhan GAZİMEHMETOĞLU' nun 10-11 Yaş Futbol Oynayan Çocuklarda Farklı Çalışma Yöntemlerinin Motor Gelişim Performansına Etkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ anabilim dalı, HAREKET VE ANTRENMAN bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*İmza*

*Prof. Dr. Fehim COŞAN*  
*(Danışman)*

Üye

*İmza*

*Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL*

Üye

*İmza*

*Doç. Dr. Osman PEPE*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Araştırmada, 10-11 yaş futbol oynayan çocuklarda farklı antrenman yöntemlerinin motor gelişim performanslarına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma deneysel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya katılan 60 çocuk random (tesadüfi) yöntemi ile üç eşit gruba ayrılarak deney1, deney2 ve deney3 gruplarını oluşturmuşlardır. Kontrol grubu ise herhangi bir spor aktivitesine katılmayan çocuklardan seçilmiştir. (15 çocuk). Deney grupları ve kontrol grubu sporcularına 12 haftalık çalışma öncesinde antropometrik ve performans testlerini içeren boy, kilo, esneklik otur uzan, zigzag çeviklik, sürat 10m, 20m ve durarak uzun atlama testleri yapılmış olup ayrıca futbol beceri testleri içeren top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut, hareketli şut, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas testleri uygulanarak ön test değerleri kayıt edilmiştir. Her bir sporcu iki test değeri vermiş ve bu değerlerden en iyi olanı kabul edilmiştir. Deney1 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan ip merdiven çalışmalarını, deney2 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan futbol teknik çalışmalarını, deney3 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan atletizm çalışmalarını yapmışlardır. Kontrol grubu ise hiçbir antrenmana tabi tutulmamıştır. Deney1, deney2, deney3 ve kontrol grubu sporcuları 12 haftalık antrenman programı sonunda tekrar teste tabi tutularak son test değerleri alınmıştır. Elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences 20 paket programına aktarıldıktan sonra tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Çalışmada yapılan ön test ve son test ölçümlerine ait ortalamaların karşılaştırılması “Wilcoxon Signed Rank, gruplar arası karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi” kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak; 12 hafta boyunca yapılan ip merdiven çalışmalarının, futbol teknik çalışmalarının ve atletizm çalışmalarının kendi içerisinde gelişim gösterdiği görülmektedir. Grupları birbirleri ile karşılaştırdığımızda ise bütün değerler olumlu yönde olmuştur. Analiz edilen tüm testler sonucunda en çok gelişim gösteren deney2 futbol teknik çalışmalarını yapan grup olmuştur. Sırasıyla deney3 atletizm çalışmalarını yapan grup, son olarakta deney1 ip merdiven çalışmalarını yapan grup olmuştur.

**Anahtar sözcükler:** İp Merdiven Çalışmaları, Futbol Teknik Çalışmaları, Atletizm Çalışmaları, Futbol





## SUMMARY

In the research, it was aimed to examine the effects of different training methods on motor development performances in children aged 10-11 playing soccer. This study was conducted using experimental method. The 60 children participating in the study were divided into three equal groups by randomly method and formed experiment 1, experiment 2 and experiment groups. The control group was chosen from children who didn't participate in any sports activities. (15 children). The experimental groups and the control group athletes were tested before 12 weeks from the study, including height, weight, flexibility, sit and reach, zigzag agility, speed 10m, 20m and standing long jump tests also dribbling with the right foot, dribbling with the left foot, standing shot, mobile shot, right pass, left hit pass and middle pass tests were applied and the preliminary test values were recorded. Each athlete was given two test rights and the best of these values was accepted. Experiment 1 group performed rope and ladder exercises consisting of 60 minutes and 2 days a week, experiment 2 group performed football technical studies consisting of 60 minutes and 2 days a week, and experiment 3 group performed track and field works consisting of 60 minutes and 2 days a week. The control group was not subjected to any training. Experiment 1, Experiment 2, Experiment 3 and control group athletes were subjected to retesting at the end of the 12-week training program and final test values were obtained. Descriptive statistics were calculated after the obtained data were transferred to the "Statistical Package for Social Sciences 20" package program. "Wilcoxon Signed Rank" was used to compare the means of the pre-test and post-test measurements performed in the study, and the "Kruskal Wallis Test" for comparisons between groups was used. The obtained findings were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

As a result; Showcasing the progress of speed ladder running, football technical working and track and field for 12 weeks. As a result of these values, speed ladder working, football technical working, track and field working can be used in terms of improving athletes in training programs. As a result of all the tests analyzed, it has been the group that made the most improvement in Experiment 2 football technical studies. The group that performed experimental 3 athletics studies, respectively, was the group that performed experimental 1 ladder exercises.

**Keywords:** Speed Ladder Exercises, Football Technical Working, Track And Field Working, Football



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### TEZİN AMACI

1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırmanın Önemi .....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezi .....	2
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	3
1.5. Araştırmanın Alt Problemleri .....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
1.7. Araştırmanın Varsayımları .....	3

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol.....	4
2.2. Çocuk ve Spor .....	8
2.3. Biomotor Özellikler.....	10
2.3.1. Kuvvet .....	11
2.3.1.1. Maksimal Kuvvet .....	13
2.3.1.2. Çabuk Kuvvet.....	13
2.3.1.3. Kuvvette Devamlılık .....	13
2.3.2. Sürat.....	14
2.3.3. Dayanıklılık .....	15
2.3.4. Koordinasyon .....	16
2.3.5. Esneklik (Hareketlilik) .....	17
2.4. 10-11 Yaş Futbolcularda Biomotor Özellikler .....	19
2.4.1. 10-11 Yaş Futbolcularda Dayanıklılık .....	19
2.4.2. 10-11 Yaş Futbolcularda Kuvvet.....	19
2.4.3. 10-11 Yaş Futbolcularda Sürat.....	20
2.4.4. 10-11 Yaş Futbolcularda Esneklik (Hareketlilik).....	20
2.4.5. 10-11 Yaş Futbolcularda Koordinasyon.....	20
2.5. 10-11 Yaş Futbolcuların Özellikleri .....	20
2.5.1. 10-11 Yaş Futbolcularda Bedensel Gelişim .....	21
2.5.2. 10-11 Yaş Futbolcularda Bilişsel Gelişim.....	21

2.5.3.	10-11 Yaş Futbolcularda Sosyal ve Duygusal Gelişim .....	22
2.5.4.	10-11 Yaş Futbolcularda Psikolojik Gelişim .....	22
2.6.	15 Yaş Altı Futbolcularda 10 Temel Prensiptir .....	22
2.7.	Futbol Antrenmanı.....	24
2.7.1.	Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı .....	25
2.7.2.	Futbolda Teknik Becerinin Önemi .....	26
2.7.2.1.	Vücudun Bir Nesneye Bağlı Olmadan, Yalın Halde Yaptığı Hareketler (Topsuz) .....	27
2.7.2.2.	Vücudun Bir Nesneye Bağlı Olarak Yaptığı Hareketler (Top İle) Vuruşlar (Topun Durumuna Göre) .....	28
2.7.2.3.	Vuruşlar (Kullanılacak Uzunluğuna Göre).....	29
2.7.2.4.	Ayak ile Yapılan Vuruşlar.....	30

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **MATERYAL VE YÖNTEM**

3.1.	Sporcu Seçimi (Örneklem) .....	32
3.2.	Veri Toplama Yöntemleri.....	32
3.2.1.	Antropometrik ölçümler .....	33
3.2.1.1.	Boy Ölçümü (cm).....	33
3.2.1.2.	Vücut Ağırlığı Ölçümü (kg).....	33
3.2.1.3.	Esneklik Otur-Uzan testi (cm).....	33
3.2.1.4.	Çeviklik Zigzag Testi (sn).....	34
3.2.1.5.	Sürat 10m ve 20 m Testleri (sn) .....	34
3.2.1.6.	Alt Ekstrimite Patlayıcı Güç Durarak Uzun Atlama(cm) .....	34
3.2.2.	Futbol Beceri Testleri .....	34
3.2.2.1.	Top Sektirme Testi (adet).....	34
3.2.2.2.	Top Sürme Testi (puan).....	35
3.2.2.3.	Pas Testi (adet) .....	35
3.2.2.4.	Şut Testi (adet) .....	36
3.3.	Antrenman Planları.....	36
3.3.1.	Deney1 Grubu Antrenman Planı .....	36
3.3.2.	Deney2 Grubu Antrenman Planı .....	37
3.3.3.	Deney3 Grubu Antrenman Planı .....	37
3.3.4.	Kontrol Grubu Antrenman Planı .....	38

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

<b>SONUÇ</b> .....	<b>62</b>
<b>ÖNERİLER</b> .....	<b>63</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>64</b>

**ÖZGEÇMİŞ..... 71**



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 3.1.</b> Deney1 grubu 1 birim antrenman planı.....	36
<b>Tablo 3.2.</b> Deney2 grubu 1 birim antrenman planı.....	37
<b>Tablo 3.3.</b> Deney3 grubu 1 birim antrenman planı.....	37
<b>Tablo 4.1.</b> Deney1 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 4.2.</b> Deney2 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 4.3.</b> Deney3 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırılması.....	43
<b>Tablo 4.4.</b> Kontrol grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırılması.....	45
<b>Tablo 4.5.</b> Antropometrik test ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırılması.....	46
<b>Tablo 4.6.</b> Motor test ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 4.7.</b> Futbol beceri ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 4.8.</b> Deney1, deney2, deney3 ve kontrol gruplarının antropometrik, motor ve futbol beceri özelliklerinin yaşlara göre mutlak gelişim değerlerinin dağılımı.....	50

## GRAFİKLER LİSTESİ

- Grafik 4.1.** Antropometrik özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelerle dağılımları.....51  
**Grafik 4.2.** Motor özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelerle dağılımları.....51  
**Grafik 4.3.** Futbol beceri özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelerle dağılımları.....52



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Futbolun Genel Yapı Şeması.....	8
Şekil 2. Futbolda Temel Motorsal Özelliklerin Dağılımı.....	11





## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın tüm süreçlerinde yaptığı değerli bilimsel katkılarından ve desteğinden dolayı Tez Danışmanım **Prof. Dr. Fehim Coşan' a,**

Tezimin ve hayatımın her aşamasında desteklerini esirgemeyen eşim **Elif Gazimehmetoğlu,** annem **Hatice Gazimehmetoğlu,** babam **Burhan Gazimehmetoğlu** ve kardeşim **İrfan Gazimehmetoğlu** ve dostum **Yusuf Demircan' a,**

Çalışmalarında desteklerini esirgemeyen **İstanbul Kayışehir Spor Kulübü yönetimine** ve **hocalarına,**

Eğitimim ve geride bıraktığım yıllar süresince destek ve emeklerini esirgemeyen aile ve dostlarıma teşekkürlerimi arz ederim.

Orhan GAZİMEHMETOĞLU

## GİRİŞ

Spor geçmişten günümüze kadar toplumda çok önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Uluslararası turnuvalarda ya da müsabakalarda elde edilen başarılar, insanların spora ynlenmelerinde önemli bir faktör olmuştur. Çünkü spor toplumların algılanmalarında ve gençliğin topluma uyum sürecinde önemli bir etkindir. Günümüzde spor büyük bir olgu haline gelmiştir. Spor; bilimsel esaslara uyarak yapılan planlamalarla önemli gelişimini sürdürmektedir.

ocuk ve gençlerde yaptırılacak futbol antrenmanının amacı, sistematik çok yönlü sağlam bir temel oluşturarak, bu temel üzerinde çocuğun sporsal verim yeteneğini geliştirmektir.

Bunun için ise altyapı eğitimi çok önemlidir; temel teknikler ve oyun zekası ile motor yeteneklerinde, ihmal edilmeden ve atlanmadan, doğru bir şekilde öğretilmesi gerekir.

Çocukluk ve ilkokul ağı olan 6-12 yaşlarındaki çocuklar motorik özellikler açısından en yükseğe ulaşıldığı dönemdir.

Futbol altyapı eğitiminde, tartışmasız bir önem sahip olan fiziksel gelişim, fiziksel uygunluk ve temel teknik beceri eğitimi, bu eğitim içerisinde yer alan sürat, esneklik, pas verme ve top sürme vb becerilerinin, nasıl ve ne gibi bir topla verilmesi sorusu, henüz cevabını bulmuş bir soru olmamakla birlikte bu soru altyapı gelişiminde önemli bir çıkış noktası olarak her geçen gün önemini arttırmaktadır

Futbol altyapı eğitimi ile alakalı birçok amatör ve profesyonel kulüpte çalışmaların bilimsel temellere dayandırılmadığı, gelişigüzel, anlık planlamalar ile yapıldığı görülmektir. Ülkemizde bu konularda çalışma oldukça yetersizdir. Futbol alanında bu konuyla ilgili çalışmaların yeteri kadar yapılmamış olması bu çalışmanın önemini arttırmakta ve çıkan sonucun bilim dünyasına katkı sunması amaçlanmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TEZİN AMACI

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, 10-11 yaş grubu futbolculara uygulanan 12 haftalık farklı antrenman yöntemlerinin, çocukların motor gelişim performansları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Farklı yöntemler sayesinde fiziki gelişim ve motor gelişimlerinin incelenmesi. Bu amacımıza ulaşabilmek için araştırmamızda aşağıdaki hedefler belirlenmiştir.

- 1- 10-11 yaş grubu futbol faaliyetinde bulunan çocukların antropometrik özelliklerini içeren (boy, kilo), motor özelliklerini içeren (esneklik, çeviklik, 10 metre, 20 metre, durarak uzun atlama) ve futbol beceri özelliklerini içeren (ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sol ayak top sürme, sağ ayak top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas) testler uygulanmıştır.
- 2- Antropometrik özellikler, motor özellikler ve futbol beceri özelliklerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi.

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde bu konuda çalışmalar vardır. Bu çalışmada ise 3 farklı yöntem değerlendirilmiştir. Bu 3 farklı yöntem performansı ne kadar etkilediği araştırılmıştır.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezi

H<sub>0</sub>: Futbolcularda ip merdiven çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi vardır.

H<sub>1</sub>: Futbolcularda futbol teknik çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi vardır.

H<sub>2</sub>: Futbolcularda atletizm çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi vardır.

#### **1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Futbolculara yapılan farklı antrenman yöntemlerinin motor gelişim performansına etkisi var mıdır?

#### **1.5. Araştırmanın Alt Problemleri**

a. Futbolcularda ip merdiven çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi var mıdır?

b. Futbolcularda futbol teknik çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi var mıdır?

c. Futbolcularda atletizm çalışmalarının motor gelişim performansına etkisi var mıdır?

#### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmamızın kapsamı doğrultusunda, sadece 10-11 yaş 60 erkek çocuklar ile sınırlandırılmıştır. Antropometrik testlerden boy ve kilo testleri, performans testlerinden esneklik, 10 m-20m sürat, çeviklik, patlayıcı güç durarak uzun atlama testleri ve futbol beceri testleri ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas testleri ile sınırlandırılmıştır. Bu araştırma sadece futbol branşı açısından yapıldığından tek branş ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Kayaşehir Spor Kulübü ve Kayaşehir ilçesi ile sınırlandırılmıştır.

#### **1.7. Araştırmanın Varsayımları**

a. Katılımcılardan deney gruplarının, antrenmanda optimal düzeyde çalıştıkları ve verim sağladıkları varsayılmıştır.

b. Katılımcılardan deney gruplarının, egzersiz programı dışında herhangi bir egzersiz veya aktivite yapmadıkları varsayılmıştır.

c. Katılımcılardan kontrol grubunun herhangi bir egzersiz veya antrenman yapmadığı varsayılmıştır.

d. Katılımcıların uygulanan testlerde maksimum performans gösterdiği varsayılmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Futbol

Futbol yabancı kökenli bir kelime olup İngilizce’ de ayak manasına gelen foot ve top manasına gelen ball kelimelerinden türetilmiştir (TFF, 2015). Futbol, onlarca yıldır insanların ilgisini çeken ve gün geçtikçe popülerliği artan bir spor branşdır. Kuralları kolay olması nedeniyle çocukların ve gençlerin severek oynadığı futbol oyununda esas amaç oyuncuların el ve kollarını kullanmadan rakip kaleye gol atmasıdır (Polat, 2013).

Dünyada ve ülkemizde futbol; belirli kurallar çerçevesinde on birer kişiden oluşan 2 takım arasında, iki kale ve bir futbol topu ile oynanan bir takım sporudur (Türk, 2014).

Futbol dünyada ve ülkemizde en çok sevilen spor dallarından birisidir. Futbolun bu denli sevilmesinin nedenlerinden biri de insanların futbola kolay erişilebilir olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer spor branşlarında bazı araç ve gereçlere ihtiyaç duyulur. Örneğin; tenis için raket ve fileye, basketbol için potaya gerek varken, futbolda bir top oynamak için yeterli olmaktadır. Futbolun bu kadar sevilip tercih edilmesinin bir diğeri nedeni de branşın gerektirdiği kuralların son derece açık ve herkes tarafından uygulanabilir, anlaşılabilir olmasından kaynaklanmaktadır (Erdoğan, 2008).

Futbol diğeri spor branşlarında olduğu gibi belirlenmiş kurallara uygun olarak yapılan bir takım sporudur. Futbolda belirlenen kuralları kısaca şu şekilde açıklayabiliriz:

Futbol, içi hava ile dolu ve 410 gr ile 450 gr arasında ağırlığa sahip bir top ve on bire bir olacak şekilde iki takımdan oluşan iki takımın birbiriyle rekabet ettiği, el ve kol dışında vücudun herhangi bir yeri ile topa dokunulabilen ve rakip kale çizgisini topun geçmesi ile beraber skor elde edilen bir spor branşdır. Küçük yaş gruplarında değişmek ile beraber 45 dakikadan oluşan iki bölümden oluşur (Tanış, 2015). Futbol oyununun asıl amacı rakibin kalesine gol yapmak ve mücadeleyi kazanmaktır (Sönmeyenmakas, 2008).

Futbol oyununun sahaya çıkan 11 kişiden birisi kaleyi koruyacak şekilde yerleşir. Bir müsabakaya başlamak için takımlardan biri en az 9 oyuncu ile sahaya çıkmalıdır. Müsabaka başladıktan sonra takımlardan birinde 7 oyuncudan az oyuncu kalırsa oyun bitirilir ve rakip takım galip sayılır. Oyun oynanırken kaleci ceza sahası içerisinde topa el ile dokunabilir. Bu özellik kaleci olarak tabir edilen sporcuya has bir özelliktir. Futbol branşında oyuncular dışında karar verici olarak hakemlerde sahaya yer alır. Saha içinde 4 adet hakem ve VAR sistemi futbol oyununda karar verici mercilerdir (Müniroğlu, 2011).

Futbol oyunu, zihinsel faktörlere bağlı olduğu kadar fiziksel parametrelere de ihtiyaç duyan bir spor branşdır. Anatomik uygunluk, fizyolojik güç ve kondisyon, takımın beraber hareket etme ve takım taktiğini tamamlayıcı olduğu gibi teknik beceri ve yeteneği sergilemekte, olası sakatlıkları ve yaralanmaları korumakta önemli bir etkidir.

Futbolda başarıya ulaştıran yol öncelikle futbol oynamaya uygun olan oyuncuların bulunması ve bu oyuncularının performanslarının artırılmasına bağlıdır. Antrenmanlar sporcuyu geliştirmek, performansı arttırmak amacı ile kullanılmak ile beraber fizyolojik ilkelere bağlı olarak yapılmalıdır (Günay ve Yüce, 2008).

Günümüzde futbol, kuvvet, sürat, esneklik, koordinasyon ve uygun düzeyde dayanıklılık gibi biomotor özellikleri bir arada taşıyan, birçok aksiyona maruz kaldıkları yüksek derecede çaba gerektiren bir spor branşdır (Bloomfield vd., 2007).

Futbolda, hedeflerden birisi, bilinmeyen birçok değişkeni en az sayıya indirmek ve hızlanma, çabukluk ve çevikliğin diğer biomotor özelliklere olan transfer etkisinin az olduğu ve bağımsız birer özellikler olduğu ortaya çıkmıştır (Little ve Williams, 2005).

Futbolcular bir müsabaka esnasında şut, çalım, top çalma gibi birçok sayıda patlayıcı güç gerektiren aksiyonlar gerçekleştirirler (Haghighi vd., 2012).

Oyuncunun müsabaka esnasında gol pozisyonuna girebilmesi için çevik bir şekilde top sürmesi ve pozisyonu sonuçlandırmak için güçlü bir şut çekmesi gerekmektedir. Bu tarz hareketlerin devamlı ve kaliteli olabilmesi için, oyuncunun fiziksel uygunluğunun iyi olması gereklidir. Fiziksel uygunluğu yeterli olmayan sporcularda erken ortaya çıkan yorgunluk ve koordinasyon bozukluğu teknik

kapasiteyi düşürerek hedeflenen taktiğin uygulanmasını zorlaştırmaktadır (İşleğen., 1987).

Futbolda oyun süresinin uzun olması, oyun alanının çoğu branşa göre daha büyük olması, maç boyunca sürekli hücum, savunma aksiyonlarının olması sebebiyle futbol antrenmanlarının sürat, çeviklik ve bazı antropometrik özellikler yönünden önemli olduğu belirlenmiştir (Başer, 1996).

Futbol antrenmanlarında kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi biomotor özelliklerin geliştirilmesine mutlak önem verilir. Sporcuya verim sağlayacak antrenman modelinin bireyin fiziksel özellikleri de dikkate alınarak gerçekleştirilir. Futbol oynayan sporculara uygulanan antrenmanlarının temel amacı futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini arttırmaktır (Ateş vd., 2007).

Futbol aynı zamanda yüksek şiddetli, dayanıklılık gerektiren, çok fazla sayıda sprint atılan, koordinasyon gerektiren hareketlerin olduğu, hızlı yön değiştirmelerin istendiği, topu iyi kullanabilme becerisinin arandığı, doğru ve isabetli oyun içi kararların verildiği bir spor branşıdır (Agostini, 1994).

Araştırmacılar ve uzmanlar tarafından bir oyun olarak görülen futbol, ülkeler tarafından da çocuklar ve gençleri ruhen ve bedenen sağlıklı kılması yanında hem sosyolojik hem de psikolojik açıdan gelişimlerine olumlu etki sağladığından dolayı bir eğitim vasıtası olarak kabul edilmektedir (İnal, 2013).

Gelişim evresindeki çocukların spora yönlendirilmesi fiziksel ve zihinsel gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Popülaritesi her geçen gün artmaya devam eden ve çoğu ülkelerde çok fazla insanın yaptığı bir spor branşı olan futbol dünyada olduğu kadar ülkemizde de geniş kitlelere hitap etmektedir. Bu kadar çok insanın rağbet gösterdiği bir spor branşında herkese hizmet edebilecek sayıda altyapı ve spor okullarının artırılması gerekliliği göz önündedir. Bu nedenle küçük yaşlarda olan sporcuların gelişmeleri ve geleceğe hazırlamak amacı güdülmektedir (İbiş vd., 2005).

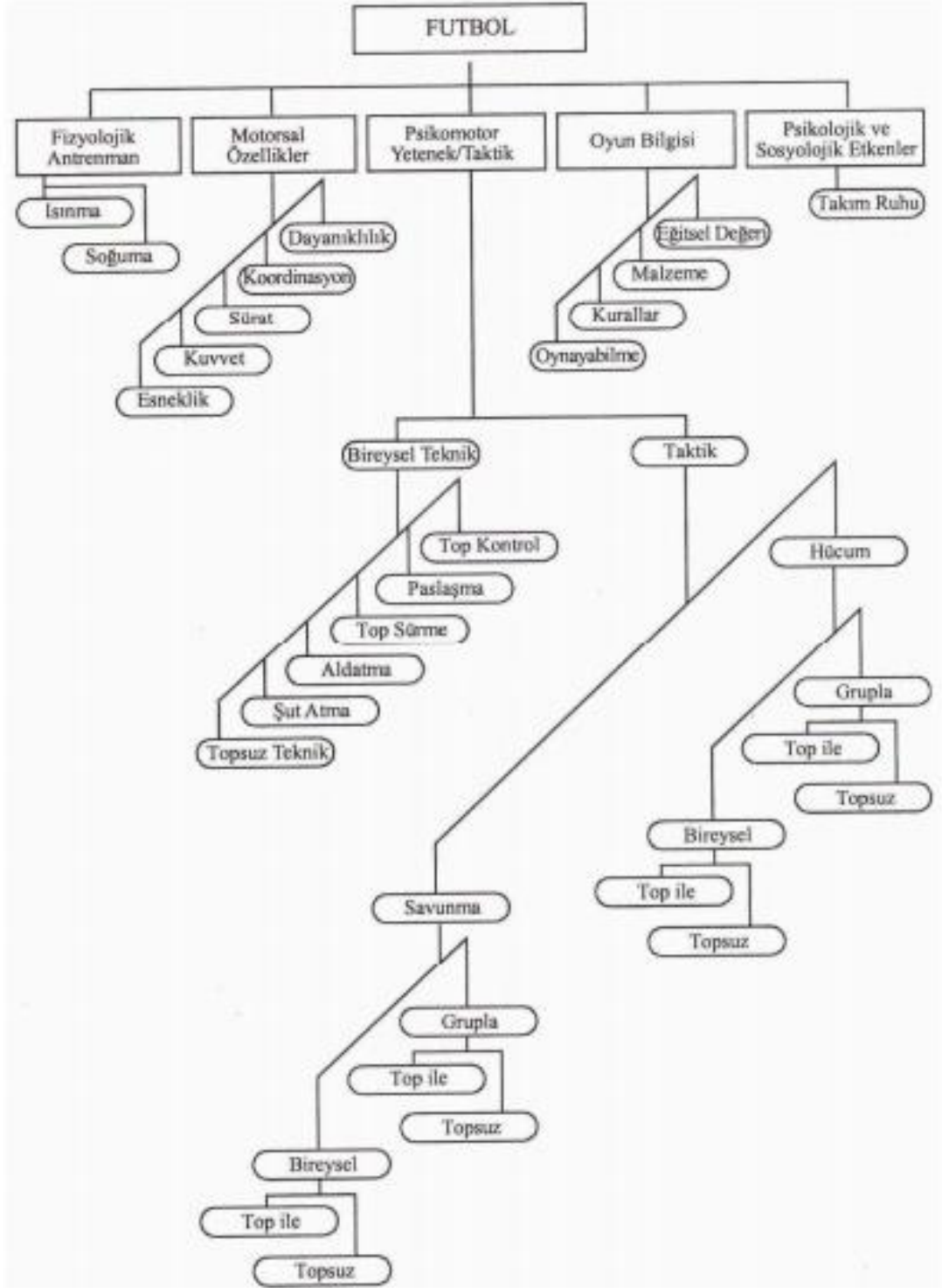
Alt yapılar ve futbol okulları bu branşın gerekliliklerine sahip olan yetenekli sporcuların bulunmasında ve gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bu süreçte en önemli nokta okul, aile ve kulüp iş birliğidir (Kurban ve Kaya, 2017).

Futbol yapısı gereği eğitim ve 6đretim s¼recine ihtiyaç duyulan bir spordur. Futbolcular bu s¼re zarfında fiziksel, taktik, teknik, psiko-sosyal açılardan eğitilmek ve bu becerileri kazanmak zorundadırlar (Konter, 2004).

¼lkemizdeki genç n¼fus potansiyeli alt yapılar seviyesine ciddi 6nem verilmesi gerektiğinin ve ciddi çalışmalar yapılmasının g6stergesidir. Bu nedenle ocuk ve genç yaş aralığındaki çocuklara uygulanacak olan futbol antrenmanları mutlaka bilim çerçevesinde gerçekleşmelidir (Eniseler, 2009).







Şekil 1. Futbolun Genel Yapı Şeması (Arıcı, 2004).

## 2.2. Çocuk ve Spor

Dünyada kadın, erkek ve çocuklar tarafından takip edilen ve bazıları tarafından profesyonel veya eğlence amaçlı oynanan futbol, dünya çapında organize edilmiş ve

milyonların takip ettiği bir spor branşdır. Futbol, fiziksel bir etkinliğin yanında manevi açıdan da bazı insanlar tarafından yaşam felsefesi haline gelmiştir (Benzer, 2010).

Dünyanın farklı ülkelerinde futbol oyunu için uygun herhangi bir alanda futbol oynayan ve futbol antrenmanlarına katılan birçok çocuk bulunmaktadır. Çocukların ve gençlerin fizyolojik, mental ve psikolojik yönden büyüme ve olgunlaşma süreçleri göz önüne alındığında, antrenman programları bilim ışığında gerçekleştirilmelidir (Eniseler, 2009).

Futbol oyunu, erken yaşlarda eğitime başlanılabilen ancak bunun yanında geç özelleşen spor branşları arasında bulunmaktadır. Bu duruma bağlı olarak, futbol eğitimine erken başlamak küçük yaş gruplarında futbol ağırlıklı antrenman yapılacağı anlamasını kesinlikle taşımaz. Küçük yaş grubu futbolcu adayları hareket eğitimlerini 5-9 yaşları arasında aktif olarak eğitime başlangıç ve temel eğitim programları çerçevesinde gerçekleştirmektedirler (Tüfad, 2013).

Çocuk ve gençler küçültülmüş yetişkinler değildir. Futbolda çocuk ve gençlere yaptırılacak antrenmanlar yetişkinlere uygulanacak antrenmanlar gibi olmamalıdır. Yaş grubuna uygun olarak planlanmalıdır.

Antrenmanlar ısınmalar dahil olmak üzere top ile planlanmalıdır. Sürekli aynı ve tekdüze çalışmalardan kaçınılmalıdır. Antrenmanlarda sporcuların yaşlarına uygun açık, net ve sade bir dil kullanılarak çalışmalar anlatılmalıdır (Özkara, 2005).

Çocuk ve gençlere yaptırılacak olan çalışmalar planlanırken eğitsel oyunlar düzeninde planlanmalı ve öğretirken aynı zamanda eğlendirmelidir (Koral, 1998).

Alt yaş gruplarındaki futbol antrenmanları, sistematik ve çok yönlü olarak planlanmalıdır. Bunun yanında antrenmanlarda çocuklar ve gençlerin spordaki verim yeteneğini geliştirmek birinci hedef olmalıdır. Çocuk ve gençlerde yapılan futbol antrenmanları ile kalıcı başarılar hedeflenmelidir. Bu sebeple, çocuk ve gençlere uygulanacak olan futbol antrenmanları yetişkinlerde olduğu gibi bir sonraki maçı kazanmaya yönelik kısa vadeli olmamalıdır (Günay ve Yüce, 2008).

Küçük yaş grubu antrenmanları planlanırken en önemli nokta, yapılacak olan çalışmaların çocukların birlikte eğlenerek öğrenmeleri ve kişilik gelişimlerine destek sağlayacak şekilde olmasıdır. Aynı şekilde antrenmanları planlayan antrenörlerin

çocukların eklem sınırlarını zorlayacak ve gelişimlerini olumsuz etkileyecek hareketlerden uzak durmaları gerekmektedir. Bunların yanında, antrenörler çocuklara eşit davranmalı ve uzun süreli gelişim planları yapmalıdır (Keskin, 2006).

Çocuk ve genç yaş gruplarındaki antrenmanlar daha önceden belirlenmiş eğitim ve öğretim dönemlerine ayrılmıştır. Bu dönemler her yaş grubuna göre farklılıklar göstermektedir. Üst düzey futbol oynamak için bu dönemler uzun vadeli olarak planlanmalı ve süreklilik esasına bağlı olarak antrenmanlar düzenlenmelidir (Akar, 2013).

Ufak yaşlardan başlayarak büyüme ve gelişmeyle birlikte doğru antrenman yönlendirmeleri çok daha fazla önem kazanmaktadır. Bu açıdan çocuk ve genç sporcuların gelişiminde biomotor gelişim özelliklerinin nasıl geliştiğini daha iyi anlamak önemlidir. Böylelikle bazı özelliklerin öncelleştirilmesi, bazılarının ise daha sonra ele alınması gerektiğinin anlaşılmasına yardımcı olur (Tüfad, 2013).

### **2.3. Biomotor Özellikler**

İnsanın temel biomotor özellikleri kişinin bedeni güç, yeteneği ve karmaşık niteliklerinin toplamıdır. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon olarak hareketleri yapabilme yeteneğidir. Organizmanın uyum yeteneğine ve verimlilik derecesine göre değişiklikler gösterebilir. Bu özellikler her insanın özünde vardır ancak çeşitli egzersizler ile geliştirilebilir (Karaca, 2012).

Antropometrik özelliklerin sporcuların performanslarını etkilediği bilinen bir gerçektir. Bununla beraber biomotorik özellikler üzerine etkisi tartışılmayacak derece de fazladır (Şentürk, 2006).

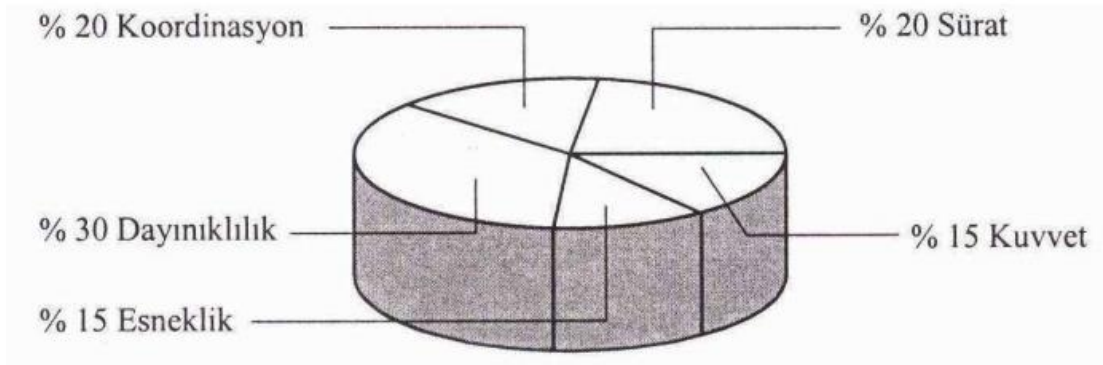
Okul ve daha sonraki dönemlerde (8-13 yaş arası) çocuğun hareketsetel başarı gücü çabuk ve dikkati çeken bir ilerleme ile kendini gösterir. Bu gelişme safhasında egzersizler ve bir takım sportif oyunlarla geliştirilebilir (Muratlı, 2003).

7-14 yaş performans gelişiminde en önemli ilerleme bu çağda sağlanır. Bu yaş aralığında çocuklar bildiği hareket formlarını çok çabuk geliştirir ve yenilerini hemen kazanır. Bu nedenle, fiziksel performans bu yaşta çok iyi tanınabilecek düzeye ulaşmıştır. Özellikle sürat, aerobik dayanıklılık ve çeviklik bu dönemde gelişim gösterir (Muratlı, 2003).

Biomotor özelliklerin temel niteliği şunlardır;

1. Temel motorik özellikler beş bölümde incelenir.
  - a. Kuvvet
  - b. Sürat
  - c. Hareketlilik (Esneklik)
  - d. Dayanıklılık
  - e. Koordinasyon
2. Bütün insanlarda doğuştan gelen bir özelliklerdir. Bu özellikler olmadan insanların yaşamaları mümkün değildir.
3. Bu özellikler ancak uygun verilen egzersizler sonucunda gelişim gösterebilir (Başkan, 2006).

Futbolda spor motorsal özelliklerin dağılımı şöyledir:



**Şekil 2.** Futbolda Temel Motorsal Özelliklerin Dağılımı (Arıcı, 2004)

### 2.3.1. Kuvvet

Fizyolojik açıdan kuvvet, kas kasılması sırasında ortaya çıkan direnç veya kasın gerilimi olarak tanımlanabilir (Muratlı vd., 2007).

Meusel, kuvvetin tanımını basit bir şekilde yapmıştır. “Kuvvet insanın temelinde olan bir özellik olup bunun desteğiyle bir kütleyi hareket ettirir, bir direnci aşar veya ona kas gücü ile karşı koyar” (Akçakaya, 2009).

Sportif açıdan kuvvet ise, kuvvetin sporcunun temel motorik özellik olduğu ve uygulanacak olan antrenman programları neticesinde değişebilen, gelişebilen bir olgu olduğu, bunun sonucunda sportif verim düzeyinin önemli bir belirleyicisidir (Kanat, 2007).

Antrenman ve egzersizlere katılım düzeyi motorik özelliklerden olan kuvvetin gelişimi için büyük öneme sahiptir. Gerçekleştirilen antrenman ve egzersiz alıştırmaları spora katılımın insan organizmasına birçok alanda olumlu katkı sağladığı ve kuvvet gelişimini olumlu düzeyde geliştirdiği belirlenmiştir (Demir ve Filiz, 2004).

Kas ve kas grupları arasında, kas kasılma kuvvetin yeterli şekilde artırılması, futbol için çok önem arz eden dönüşler, sürat ve hız değişim becerileri geliştirebilir (Stolen vd., 2005).

Futboldaki kuvvet çalışmaları, antrenman ve egzersiz programları önemli bir yere sahiptir. Futbolcuların saha içerisinde sıklıkla gerçekleştirdiği ani çıkış, sprint, sıçrama, şut ve kafa vuruşları, çalım atma, ikili mücadele ve çok daha fazla hareketlerde sporcuların kuvvet ihtiyaçları vardır. Bu kuvvet ihtiyacı yapılacak olan antrenman ve egzersizler ile geliştirilebilir. Ayrıca iyi geliştirilmiş kuvvetin sakatlıklardan koruduğu da bilinmektedir (Gür, 2001).

Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, hazır bulunuşluk seviyelerine ve beden ölçülerine bağlıdır (Özer ve Özer, 2014). Yaşları 3-7 ve 7-11 arasında olan çocuklarda, kendi vücut ağırlıkları ile kuvvet gelişimi sağlanabilir. Kuvvet gelişimi oyun sal formlar ile gerçekleştirilebilir. Örneğin, bayrak yarışı, çeşitli sıçrama alıştırmaları, itme, çekme ve tırmanma gibi hareketlerin içerisinde bulunduğu çok yönlü kuvvet çalışmaları. Bu dönemlerde yapılan kuvvet çalışmalarının temel amacı; sporcunun bireysel olarak, performans sporuna geçişini kolaylaştırmak ve kuvvet açısından hazır olmasını sağlamaktır. Kas yapılanmasının istenilen seviyeye getirilmesi uzun süren ve çok dikkatli hazırlanmış egzersizler ile mümkün olabilir (Hay WW Levin MJ, 2011).

Kuvvet antrenmanının sadece yetişkinler için yapılan bir antrenman olduğunu da birçok antrenör inanmaktadır. Fakat bilimsel çalışmalar, eğer yaşa uygun doğru düzenlenirse kuvvet antrenman programları çocuklara yararları olabileceğini göstermektedir.

Doğru kuvvet antrenman programları, normal büyüme ve gelişmenin ötesinde, ergenlik dönemi öncesindeki ve ergenlik dönemindeki çocuk ve gençlerin kuvvet seviyelerini de geliştirebilir.

Daha da önemlisi, doğru olarak yaşa göre düzenlenirse kuvvet antrenmanı programı büyüme potansiyellerine destek olur. Müsabaka ve antrenman sırasında meydana gelebilecek sakatlık ve fiziksel stresin olumsuz etkilerini sınırlar (Eniseler, 2009).

#### 2.3.1.1. *Maksimal Kuvvet*

Bireyin tek seferde kaldırabileceği maksimum ağırlık olarak kabul edilir. Tek seferdeki en fazla ve yüksek güç uygulamasıdır (Vilademir, 1984).

Maksimal kuvvet, sporcuların bir tekrarlı uygulamada üretebildiği en yüksek kuvvet miktarıdır (Bompa, 2011).

Kas-sinir sisteminin maksimal kasılma derecesinde kasılıp en yüksek değerde üretilen kuvvet miktarı olarak tanımlanır (Muratlı vd., 2007).

Maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılığın temelini oluşturmaktadır (Kanat, 2007).

#### 2.3.1.2. *Çabuk Kuvvet*

Kas-sinir sisteminin yüksek süratte kasılması sonucu ortaya çıkan en büyük kuvvet ve aynı zamanda bir dirence karşı koyması ile meydana gelen kuvvet türüdür (Muratlı vd., 2007). Buna bağlı olarak sprint, gülle atma çabuk kuvvetin uygulandığı spor dallarına örnek verilebilir (Candan ve Dündar, 1996).

Çabuk kuvvet; başlangıç ve reaksiyon kuvveti, hareket hızı ve dolayısıyla hareket sıklığı gibi çeşitli nedenlere bağlıdır (Baylan, 1996).

Tüm bunlara göre çabuk kuvvet performansı, kuvvet ve sürat özelliklerinin bir arada bulunmasından meydana gelmektedir (Bompa, 2011). Ve buna bağlı olarak kısa mesafe sprint koşularının gerektirdiği spor dallarında kuvvet gelişiminin sürat performansı ile ilişkili olduğu söylenebilir (Sheppard ve Young, 2006).

#### 2.3.1.3. *Kuvvette Devamlılık*

Uzun süreli kuvvete ihtiyaç duyulan egzersizlerde, organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme kapasitesidir (Sevim, 2010). Kuvvette devamlılık yeteneği özellikle orta ve uzun mesafe koşuları gerektiren spor branşlarında önemli motorsal bir yetenektir (Candan ve Dündar, 1996).

Hem dayanıklılık hem de kuvvet özelliğinin birleşimi ile meydana gelir. Uzun süren kuvvet alıştırımlarında organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme ve o yoğunlukta yapılan alıştırımları devam ettirebilme yeteneğidir (Keleş, 2007).

### **2.3.2. Sürat**

Sürat, sporcunun kendisini veya vücudunun herhangi bir bölümünü en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir. Aynı zamanda bu hareketleri mümkün olan en kısa zamanda ve en yüksek hızda yapmasıdır (Bompa, 2011). Sürat birçok spor dalında performansı doğrudan etkiler (Candan ve Dündar, 1996).

Zaman biriminde bir motor eylemin veya bir hareketin uygulama hızıdır. Bir uyarın sonucu en kısa zamanda reaksiyon gösterebilme yeteneğidir. Sporda sürat birçok faktörden oluşan bir özelliktir. Bunun yanında hareketin yapılışı ve sportif bağlantılı olarak spor türüne özgü bir özelliktir (Karaca, 2012).

Futbol hızının genel tanımından, algılama hızı, tepki sürati, karar verme, topun hareket hızı gibi bölümlerde becerilere duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır (Weineck, 2011).

Sürat futbolda performansı etkileyen en önemli özelliklerden biri olup, planlı ve düzenli antrenman programları ile beraber gelişimi sağlanabilir (Günay ve Yüce, 2008).

Okul öncesi dönemde hareketler oldukça yavaş gerçekleşir ve bu hareket kaba formdadır. Ancak 5-7 yaşlarına gelindiğinde hareket süratinde iyileşmeler başlar. Bu iyileşme uygun alıştırımlar ile özellikle koşu süratinde ortaya çıkar. 6-9 yaşlarına gelindiğinde ise hareket sürati en büyük gelişimi kaydeder. 9-10 yaşlarında ise iyi bir reaksiyon süratinden bahsedilebilir. Yaşa uygun yapılacak egzersizler ve alıştırımlar ile sürat daha fazla gelişebilir (Muratlı, 1997).

Etkili bir sürate sahip olmak için sürati geliştirebilecek diğer faktörleri göz önünde bulundurmaya gereklidir. Süratin gelişiminde; kas liflerinin morfolojik özellikleri, sinir sisteminin kaslar ile olan bağlantı hızı, kasın esnekliği, kuvveti, kasların ısınması, bireyin hazır bulunuşluk düzeyi ve dış faktörler (zemin, sıcaklık, spor kıyafetleri vb.) ile ilişkilidir. Sinir sistemi sürat gelişiminde etkilidir (Akçakaya, 2009).

Yön değiştirmesiz sprint s¼rati ise, reaksiyon, çıkış, pozitif ivmelenme ve maksimal s¼rati içermektedir. Futbol için en ¼nemli s¼rat b¼l¼mleri reaksiyon, çıkış, pozitif ivmelenme s¼ratidir. Reaksiyon hızı 10-12 yaşındaki çocuklarda yetişkinler seviyesine ulaşmıştır (Eniseler, 2009).

### **2.3.3. Dayanıklılık**

Genelde sporcunun fiziki ve aynı zamanda fizyolojik yorgunluğa dayanma g¼c¼ denilir. Uzun s¼ren y¼klenmelerde organizmanın yorgunluğu erteleyebilme ya da yenebilmesidir. Sporda dayanıklılık, uzun s¼re devam eden y¼klenmelerde yorgunluğa dayanma g¼c¼ ve v¼cudun hızlı bir şekilde kendini yenileyebilme yeteneğidir (İnan, 2012).

Dayanıklılık, yoğunluğun ve kapsamın kaçınılmaz sonucu olarak; yorgunluğa sebep olan uzun s¼reli fiziksel ve psikolojik y¼klere dayanabilme yeteneğidir. Aynı zamanda psikolojik ve fiziksel y¼klenmeler sonrasında en hızlı bir şekilde toparlanma yeteneğidir. Dayanıklılık; yorgunluğa karşı koyma ve hızla yenilenmedir (Muratlı, 2007).

Dayanıklılık yeteneği çeşitli şekilleriyle hemen hemen t¼m spor branşlarında oldukça ¼nemlidir. Hem antrenmanlardaki y¼klenmelerde hem m¼sabaka g¼c¼nde hem de uzun s¼re devam eden dinamik ya da statik çalışmanın verdiği yorgunluğa karşı koyma açısından oldukça ¼nemlidir (G¼nay ve Y¼ce, 2008).

Dayanıklılık, belirlenen yoğunluktaki çalışmaların ortaya konan s¼renin sınırlarını belirtmektedir. Antrenman esnasında kişinin verimini etkileyen ana etmenlerden biri yorgunluktur. Kişi yorulduğu halde çalışmaya devam edebilmesi ya da çalışma devam ederken olabildiğince geç yorulması o kişinin dayanıklı olduğunun g¼stergesidir. Kişinin dayanıklılığı; s¼rat, kas kuvveti, bir hareketi doğru bir şekilde gerçekleştirilecek beceriler, v¼cudu ekonomik kullanma, çalışmayı ortaya koyarken içinde bulunulan psikolojik durum ve bunun gibi birçok etmene dayanır (Bompa, 2011).

Birçok spor dalında olduğu gibi dayanıklılık yeteneği futbolcuların m¼sabaka performansları açısından oldukça ¼nemlidir. Futbol oynayan sporculardan maçın başından sonuna kadar performanslarını korumaları istenir. Uzun s¼reli performansın temelinde dayanıklılık yatmaktadır. Dayanıklılık d¼zeyleri y¼ksek olan sporcuların



maç içindeki performanslarını koruyabilirlerken, dayanıklılık düzeyleri düşük olan sporcuların maç içindeki performanslarını koruyamamaktadırlar (Eniseler, 2010).

Futbolda dayanıklılığın öneminin günümüz şartları içerisinde düşünüldüğünde kat edilen mesafeler ve şiddetlerin niceliksel açıdan değerlendirilmesidir.

Futbolcuların, günümüz futbolunda müsabaka süresince koşu mesafelerinin, 30-40 sene önceki değerler ile karşılaştırıldığında son yıllarda yüksek düzeyde değişim olduğu görülmektedir (Weineck, 2011).

Yapılan bir araştırmada, Almanya 1.liginde futbolcuların maç içinde kat ettiği mesafenin %30 yürüme, %57 yavaş tempo koşu, %10 orta şiddetli koşu, %3 sprint koşusu içerdiği ortaya çıkmıştır. Bu veriler sonucunda sporcularda dayanıklılığın ne kadar önemli olduğu görülmektedir (Karatepe, 2009).

Dayanıklılık gelişimini sağlayan en önemli etkenler diğer motorik özelliklerinin ve becerilerinin hangi oranda geliştiği ile ilgilidir. Çünkü futbolcular fiziksel gelişimlerini desteklemek, hareketlilik özelliklerini arttırmak, koordinasyon düzeylerini geliştirmek ve ideal bir vücut kompozisyonuna sahip olmak için dayanıklılık düzeylerinin de mutlaka arttırmaları gerekmektedir (Sofi, 2002).

#### **2.3.4. Koordinasyon**

Koordinasyon kişilerin esneklik, sürat, dayanıklılık, kuvvet gibi fizyolojik yetilerini, bir hareketin gerçekleştirilmesi için belirli unsurları sağlaması amacıyla uyum içerisinde kullanabilmesidir (Bompa, 2011). Diğer bir tanımda ise koordinasyon, kısa zaman içerisinde bir hareketi öğrenmeyi, karşılaşılan farklı durumlara karşı amaca uygun hareketleri gerçekleştirebilmeyi, bunun yanında belirli bir kuvvet ile hareket dizisini gerçekleştirme becerisidir. Sportif açıdan ele alındığı zaman ise koordinasyon, istemli veya istemsiz olarak uygulanan hareketlerin düzenli, uyumlu ve amaca yönelik bir biçimde uygulanabilmesidir (Sevim, 2010).

Sporcu egzersiz sırasında değişik durumlarda olduğu ve sporcu dengesi kaybettiği zamanlarda ve vücudu alışılmamış koşullarda olduğu durumlarda koordinasyona gerek duyar. Bir kimsenin koordinasyon düzeyi, özel antrenman ihtiyaçlarına göre, değişik derecelerdeki zor hareketleri çok çabuk algılama ve yapabilme yeteneğinin göstergesidir. Koordinasyonu gelişmiş bir sporcu, zor

hareketleri çok çabuk algılayabilen ve problemi ortadan kaldıracak gibi bu becerilerini de en iyi şekilde kullanabilen kişidir (Bavlı, 2009).

Koordinasyon düzeyi yüksek olan bir sporcunun yapacağı hareketi en az efor ile yapması beklenir. Koordinasyonu daha iyi anlamak için bu koordinatif becerilerin hangi özelliklerden meydana geldiğinin bilinmesi gerekir. Koordinasyonu oluşturan temel bileşenleri şu başlıklar altında konuşabiliriz;

- Motorik uyum ve yer değiştirme yeteneği,
- Sevk ve idare yeteneği ve kombinasyon,
- Mekan, saha ve yer kavrama yeteneği,
- Denge yeteneği,
- Çok yönlü olma yeteneği,
- Beceriklilik,
- Hareket hissi,
- Hareket akıcılığı,
- Hareket yumuşaklığı,
- Esneklik yeteneği,
- Ritim duygusu,
- Varyasyon ve çeşitlilik yeteneği (Sevim, 2010).

Bir kimsenin özel bir spor branşını göz önüne almadan karşılaştığı motor becerileri mantıklı ve uygun biçimde yapabilme yeteneğine genel koordinasyon denir. Bir kimsenin belirli bir spor dalındaki motor becerileri akıcı ve sürekli olarak sergileyebilme yeteneğidir (Bompa, 2011).

### **2.3.5. Esneklik (Hareketlilik)**

Esneklik hareketin oluşumunu etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Esneklik, hareket oluşumunda kasları kullanarak yapılacak hareketleri gerçekleştirmektir. Kişinin aktif olarak yaptığı esneklik hareketleri eklemlerden ziyade kasları kullanarak gerçekleştirdiği en büyük hareket genişliğini oluşturmaktadır (Sevim, 2010).

Diğer bir tanıma göre, bireyin hareketlerini büyük bir alımlı açıklığında, kendi kendine ya da dış etkenlerin destekleyici etkisi altına; bir ya da birçok ekleme, uygulama yetisi ve özelliği olarak tanımlanmaktadır (Weineck, 2011).

Tüm insanlar için önemli bir yeri olan esneklik kavramını hem sportif anlamda hem de sağlıklı yaşam açısından ele aldığımızda şu şekilde yararlarını sıralayabiliriz;

- Esnekliğin dayanıklılık gerektiren spor türlerinde, yüksek düzeyde hareket ekonomisi sağladığı bilinmektedir.
- Sürat özelliğinin ön planda olduğu spor branşlarında, kişinin esneklik özelliği sürat gelişimine katkı sağlar.
- Esneklik düzeyi iyi seviyede olmayan sporcuların ivmelenmesi de yeterli düzeyde olmayacaktır. Sürat gerektiren sporlarda esneklik sayesinde ivmelenme yeterli düzeyde olabilecektir.
- İyi bir esneklik düzeyinde olan sporcu, egzersizleri daha kuvvetli, daha süratli, daha kolay ve daha anlamlı bir şekilde yapabilir (Muratlı, 2007).

Esneklik küçük yaşlardan itibaren başlayarak 10 yaşına kadar hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Ancak bu yaş dönemine göre 10 ile 12 yaşları arasında daha düşük gelişim göstermektedir. Esneklik 20'li yaşlardan itibaren ise azalmaktadır. Ancak düzenli ve sistemli yapılacak olan esneklik çalışmalarıyla esnekliğin belli düzeyde korunabilmesi mümkündür.

Çocukluk çağında esneklik yüksek oranda gelişirken yaş ilerledikçe esneklik özelliğinde azalmalar görülür. Bu azalma sedanter insanlarda yüksek oranda olurken aktif yaşam tarzı olan insanlarda bu oran oldukça düşüktür. Esneklik çalışmaları yapan bireyler kendilerini daha rahat hissederken aynı zamanda sakatlıklardan korunma yüzdeleri de fazladır.

Futbolcuların değişik yön ve hızda gelen toplara gerekli olan müdahaleyi yapmaları için, gelişmiş, kuvvetli ama esnek aynı zamanda istenilen hareketleri yapabilen kas ve eklemlere sahip olması elzem bir özelliktir. İyi bir top tekniği özelliği için esneklik olmazsa olmazlardanır (Özkara, 2002).

## **2.4. 10-11 Yaş Futbolcularda Biomotor Özellikler**

### **2.4.1. 10-11 Yaş Futbolcularda Dayanıklılık**

Son zamanlarda elit çocuk futbol oyuncularını ile ilgili yapılan çalışmalarda aerobik kapasite gelişimi, kat edilen mesafe, sprint sayıları ve oyun yoğunluğunun arttığı gösterilmiştir (Wisloff, 2004).

Bu yaş döneminde genel dayanıklılığın geliştirilmesi planlı ve programlı olmalıdır. Öncelik olarak koşuların oyunsal etkinlikler formu ile beraber yapılması olabilir. Bu dönemdeki çocuklar eğlenmeyi sevdiklerinden yapılacak olan antrenmanlar mutlaka eğlence temelli olmalıdır.

10-11 yaş genel dayanıklılık açısından gelişim hızlarının devam ettiği dönemdir. Bu yüzden bu yaştaki çocukların hareketsiz ve durağan bir yapıda olmaları dayanıklılıklarını olumsuz anlamda etkileyecektir (Topkaya, 2015).

Dayanıklılığın geliştirilmesi aerobik kapasite ile sınırlandırılmalıdır. Bu yaş grubuna anaerobik temelli antrenmanlar planlanmamalıdır. Çocuklar yoruldukları anda yüklenmeye devam ettirilmemelidir (Ercan, 2012).

Çocuklar en geç sekiz yaşından itibaren dayanıklılık antrenmanları için hazır durumdadırlar. Ancak buradaki dayanıklılık yaş gruplarına göre düzenlenmiş ve planlanmış olmalıdır (İnan, 2012).

### **2.4.2. 10-11 Yaş Futbolcularda Kuvvet**

Kuvvet yaş ile birlikte; boy, kilo, bütün kas kütlelerinin artışına bağlı olarak kuvveti çocuğun gelişim dönemlerine bağlı olarak ele alındığında, gen erkeklerde en yüksek ve ok hızlı bir kuvvet artışı oluşur (Muratlı, 1997).

Bu yaş dönemi çocuklar, tüm teknik hareket becerilerinde mükemmel bir beceri düzeyine ulaşmış olmaları yanında futbol ile ilgili temel becerilerin bir bölümünü beceri düzeyi yüksek şekilde gerçekleştirmeye başlarken, çoğu temel hareket becerilerinden de motorik olarak haberdardırlar (Topkaya, 2015).

Antrenmanlar planlanırken, sporcunun vücudun tamamını kullanabileceği, değişik yön ve açılarda kullanmayı gerektiren oyunlara bolca yer verilmelidir. Çekme, itme, tırmanma, asılma, yakalama ve benzeri kuvvet içeriği olan oyunlardan

yararlanmak sporcuların kuvvetini hem arttırır hem de sporcuların eğlenerek hareketleri yapmasını sağlar.

Anaerobik olmamak koşulu ile sprint ve çabuk kuvveti geliştirecek çalışmalar yaptırılabilir. Ancak kesinlikle yaş grubuna uygun olarak planlanmalıdır. Kuvvet gelişimi için bu yaş grubunda ek ağırlıklar kesinlikle kullanılmamalıdır (Topkaya, 2015).

#### **2.4.3. 10-11 Yaş Futbolcularda Sürat**

Bu yaş döneminde aksiyon sürati, reaksiyon sürati, kompleks hareketlerde temel sürat yüksek gelişim oranı gösterir. Reaksiyon sürati neredeyse yetişkin düzeye ulaşır.

Sürat özelliğine ilişkin çalışmalar haftanın belirli günlerinde mutlaka yapılmalı ya da antrenmanın belirli bölümlerinde mutlaka yer verilmelidir (Topkaya, 2015).

#### **2.4.4. 10-11 Yaş Futbolcularda Esneklik (Hareketlilik)**

Okul öncesi dönemde (3-7 yaş) ve 7-10 yaşlarında esneklik çok iyidir. 10-13 yaşlarında esneklik yine iyi düzeydeyken, yaş ilerledikçe esneklik özellikleri azalır. Bunun yanında esneklik kavramı yaş küçükken çok iyi olduğundan koruyucu antrenmanlar ile beraber sürekli çalışılmalıdır (Şahin, 2007).

Esneklik çalışmaları gündüzdür, küçük yaşlardan başlayarak yaşam boyu devam etmesi hem sporculuk performanslarının artmasında hem de sağlıklı yaşamaları için önemlidir (Günay ve Yüce, 2008).

#### **2.4.5. 10-11 Yaş Futbolcularda Koordinasyon**

Genç çocukluk (10-13 yaş) döneminde algılama yeteneği oldukça iyi düzeydedir. Bu gelişim fazında daha iyi bir motorik öğrenme ile birlikte kombinasyon yeteneği, çözümlenmeler, reaksiyon ve ritim yeteneği ön plandadır. Antrenmanın belirlenen bölümlerinde mutlaka çalışılmalıdır (Eyüpoğlu, 2006).

### **2.5. 10-11 Yaş Futbolcuların Özellikleri**

Bu yaş grubunda ben merkezci yaklaşım tarzından ziyade takım olma duygusu ön plana çıkarılmalıdır. Ancak buna rağmen sporcular maçlarda ve antrenmanlarda bireysel ve bencilce davranışlar sergileyebilirler. Doğal kabul edilmeli ve ceza

verilmemelidir. Sporcular bu yaşlarda antrenörlerini taklit edip onun yaptıklarını yapmaya çalışırlar. Bu yüzden antrenör örnek alınacak kişi olmalıdır. 10-11 yaşındaki sporcu kendini değerlendirmeye başlamış demektir. Bu yüzden antrenmanlarda sık sık sporcuların kendilerini değerlendirmeleri istenir (TFF, 2015).

Futbol oyunu ile ilgili toplu-topsuz birçok temel beceri davranışını bu yaşta gerçekleştirebilirler. Bazı çocuklar temel teknik hareketlerini beceri düzeyinde gerçekleştirebilirler. Bu yaşlardaki çocukların bilişsel gelişim düzeyleri soyuttan çok somuttur. Bu yüzden oynayacakları futbol tahmin ve olasılıklar üzerine olamaz. Düşüncel yapıları sadece hücum odaklıdır. Maçlarda çalım atmayı, şut çekmeyi ve gol atmayı düşünürler (Topkaya, 2015).

10 yaşında bireysel futbol tekniklerinde isabet ve kalitelerinde verimliliğin artması hedeflenir. Ayrıca zorluk seviyesi yüksek hareketlerin eğitime devam edilir. Kazanılan temel teknik hareketler bileşik hareketler ile birlikte yapılarak pekiştirilmesi sağlanır.

11 yaşında ise kazanılan teknik becerilerin yüksek hızda ve aynı verimlilikte yapılması hedeflenir. Daha sonrasında ise aynı tekniğin oyunsal formlarda ve maçlarda aynı verimlilikte yapılması istenir (TFF, 2015).

### **2.5.1. 10-11 Yaş Futbolcularda Bedensel Gelişim**

Erkek çocuklar, kız çocuklarına göre daha dayanıklıdırlar. Uzun süreli aktiviteler yapabilirler. Vücut yapıları günden güne gelişim gösterir ve hareket kontrollerinde ve koordinasyon yeteneklerinde de gelişim vardır. Kalp dolaşım sistemleri gelişmekte ve hastalıklara karşı direnç oluşturmaktadırlar. Zihinleri adeta bir fotoğraf makinesi gibi çalışır ve gördüklerini çok çabuk taklit ederler. Bu dönemde Teknik ve bileşik hareketlerin öğrenimi kolaylaşmıştır (Coşan, 1996).

### **2.5.2. 10-11 Yaş Futbolcularda Bilişsel Gelişim**

Öğrenmenin altın çağıdır, gösterilen her şeyi hafızlarına alırlar. Yapılacak olan çalışmalarda küçük kas gruplarını daha fazla kontrol altında tutabilirler. Öğrenmeye isteklidirler. Problem çözme konusunda gelişim gösterirler, hataları tespit ederler. Ancak yapıcı tutumları vardır (TFF, 2015).

### **2.5.3. 10-11 Yaş Futbolcularda Sosyal ve Duygusal Gelişim**

Anne babadan bağımsızlık duyguları gelişir. Kendisine arkadaş çevreleri oluşturur. 10-11 yaş ergenliğe geçiş evresi olduğundan birdenbire anne babayı sorgulamaya ve anne babanın yanlışlarını bulmaya çalışır. İşbirliğine yatkın oldukları ama aynı zamanda ev işlerinde yardım etmek istemedikleri bir dönemdir. Enerji doludurlar, sürekli konuşurlar, hareket ederler. Sorumluluk alma duyguları gelişir ve eleştiriye karşı duyarlıdırlar (TFF, 2015).

### **2.5.4. 10-11 Yaş Futbolcularda Psikolojik Gelişim**

Bu yaş grubu için oyun hala çok önemlidir. Oyunlarda bireysellikten daha çok takımdaşlığa yönelirler. Çocuk için bu dönemde kazanıp-kazanmamak ikinci plandadır. Önceliği eğlenmek ve keyif almaktır. Kendilerini değerlendirmeye ve hatta eleştirmeye başlarlar (TFF, 2015).

## **2.6. 15 Yaş Altı Futbolcularda 10 Temel Prensip**

15 yaş altı çocuk futbolunda on temel prensibi aileler ve antrenörler için şu şekilde sıralayabiliriz;

### **1. Temel Prensip**

Çocuk futbolunun anlamı oyundur ve oyunun anlamı ise eğlencedir. Çocuk futbolunun anlamı çocuklar için yeni bir şey olan organize futbol ile ilk kontakttır. Fakat unutulmaması gereken ağır çalışma değil sadece eğlenmektir. Çocuğun gelişimindeki ilk intiba yönlendirici olmalıdır. Bu yüzden eğlence, neşe, sevinç içerisinde oynanmalı alınan neticenin önemi çok az olmalıdır. Çocuk futbolunda ulaşılması gereken en iyi sonuç arkadaşları ile neşe içerisinde beraber top oynamasını öğrenmesidir (TFF, 1995).

### **2. Temel Prensip**

Çocuklar için en önemli şey arkadaşları ile birlikte olmasıdır. Çocuklar eskiden parklarda veya komşunun bahçesinde buluşarak oyun oynuyorlardı ve orada futbolun haricindeki diğer oyunlar ile zamanlarını geçiriyorlardı. Bundan dolayı çocukların futbol oyununda arkadaşları ile birlikte olması en önemli harekete geçirici faktörler

olarak ihmal edilmemelidir. Bu arkadaşlığın oluşmasında bizlerin taşıdığı sorumluluk, onlara yardım ederek takım içerisinde birlik ve beraberliği yani kısaca takım ruhunu teşvik etmektir. Bunun içinde mahalle ve okul arkadaşlarının aynı takımda yer alarak top oynamaları sağlanmalıdır.

### 3. Temel Prensiptir

Her çocuğa oyunda eşit fırsat verilmelidir. Eğer bir oyuncu devamlı yedek kulübesinde oturursa hiçbir zaman daha iyi olamaz. “çocuk yıldız” yarının “yıldız futbolcusu” olması çok ender görülen bir durumdur. Bu yüzden bütün çocuklara eşit fırsatlar verilerek her pozisyonda oynamaları sağlanmalıdır.

### 4. Temel Prensiptir

“Çocuklara kazanmayı ve kaybetmeyi öğretiniz.” Eski bir bilginin söylediği gibi; sadece kaybetmeyi öğrenen kimse kazanmayı da bilir. Bu yüzden yetişkinler bu alanda örnek insan olmalıdırlar. Eğer gerçekten böyle durumlarda örnek insan olarak doğru davranış gösterilirse, çocukların güveni kazanılır (TFF, 1995).

### 5. Temel Prensiptir

“Daha fazla OYUN daha az MAÇ” Kural olarak, oyuncuların daha iyi eğitilebilmeleri söz konusudur. Çok fazla yapılan maçlar, yarışma ortamı olmadan çocukların hem vücut hem de sosyal yönden gelişmelerini sağlamaktadır. 30 Norveç’ de geçerli olan kural, on yaşının altındaki çocuklar yılda 20 maçtan daha fazla oynamaz ve 12 yaşın altında olan çocuklar ise yılda en fazla 25 maç (turnuva şekli dahil) oynayabilir.

### 6. Temel Prensiptir

“Çocuk futbolu değişken ve çok yönlü teşkil edilmelidir.” Çok çeşitli spor eğitimi futbolun temel kabiliyetlerinin öğrenilmesine yardım etmektedir. Beden eğitiminde, antrenman, araç – gereç, spor sağlığı ve sporcu beslenmesine dikkat edilmelidir (TFF, 1995).

### 7. Temel Prensiptir

“Bizler futbolun çocuklar için sevindirici olmasını temin etmeliyiz” Çocuk futbolu bütün katılanlar için pozitif bir olay olarak anlam ifade etmektedir ve mümkün olduğu kadar ömür boyu devamlı eğlenceye arabuluculuk etmelidir.



## 8. Temel Prensip

“Oyun çocuklar içindir, yetişkinler için değil.” Aile ve akraba olarak futbola özgü olaylara ilginizi gösteriniz, antrenman ve maçları ziyaret ediniz. Çocukları motive ediniz. Onların kendilerine olan güvenlerini artırınız. Kulüp çalışmalarını destekleyiniz. Fakat asla unutmayınız ki burada oynayan çocuktur! Siz değil!

## 9. Temel Prensip

“Çocukların rakibe ve hakeme karşı saygı göstermesini sağlayınız” Çocuklar rakip takıma ve hakeme karşı fair-play (centilmenlik anlayışı) göstermek mecburiyetindedir. Unutulmaması gereklidir ki, yetişkinler her zaman örnek insan olarak iyi örnekler göstermelidir.

## 10. Temel Prensip

“Çocukların uygun malzeme, araç- gereç ihtiyaçları karşılanmalıdır.”

Büyümekte olan çocuklar için pahalı malzemeler (ayakkabı, tekmelik vb.) satın alınmasına ve birkaç ay kullanılmasına gerek yoktur. Önemli olan uygun modellerin tedarik edilmesidir. Bu nedenle eski kullanılmış malzemelerin bedeli verilerek yeniden kullanılması sağlanmalıdır (TFF, 1995).

## 2.7. Futbol Antrenmanı

Antrenman, sınırsal değerlerde, zihinsel, ruhsal ve organik verim gücü elde etmek için yapılan, belirli bir hedefe, amaca yönelmiş, planlı, sistematik ve teknik çalışmaların tümüdür.

Tanımların ışığında antrenmanın 4 temel özelliği vardır.

- Planlı ve programlı olmalı,
- Fiziki ve psikolojik yüklenmeleri içermeli,
- Teknik ve taktik eğitimi içermeli,
- Amacı olmalıdır (Kızılet, 2011).

Antrenman, sporcuyla en yüksek verim değerine ulaşmasını sağlamak amacıyla yapılır. Antrenman sporda, branşa özgü verim seviyesinin arttırılmasına veya arttırılan bu seviyenin korunmasına yönelik plan değişiklikleridir (Yüçetürk, 1994).

Başka spor dallarında olduğu gibi futbolda da motorik antrenmanlar ön plandadır. Gözlem ile antrenman ve zihinsel antrenman daha sonra tekniğin ve taktiğin geliştirilmesinde ek olarak programa alınır.

Özetle futbol antrenmanı, özel performans seviyesini yükseltmek, bazen yavaş yavaş düşürmek veya aynı performans seviyesini muhafaza etmeye yönelik, planlı ve programlı devamlı çalışmalardır (Günay ve Yüce, 2008).

### **2.7.1. Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı**

Çocuk ve gençlerde antrenman, antrenman bilimi ve pedagojik araçlarla sportif performans gelişimini sağlamaktadır. Çocuk antrenmanın amacı, temel motorik özellikleri yeterli düzeyde sahip olması ve belirli bir spor branşına hazırlamaya yöneliktir (Muratlı, 1997).

Bu yaş gruplarında antrenman yaptırılarak, sistematik, çok yönlü, sağlam bir temel oluşturmak ve bu temel üzerine çocuk ve gençlerin seçtikleri branşlarda bu sporsal verimleri geliştirmek amaçlanmaktadır.

Çocuk ve gençlere yaptırılan futbol antrenmanları kısa süreli hedeflere göre değil, uzun süreli ve kalıcı başarıları amaçlamalıdır. Bu yaşlardaki sporculara yapılacak antrenmanlar yetişkinlerdeki gibi gelecek maçları kazanmaya yönelik olmamalıdır (Günay ve Yüce, 2008).

Çocuk ve gençlerin gelişim antrenmanlarında ardı ardınca çalışması gereken antrenman dizisi şu şekildedir;

#### **Birinci Eğitim Safhası (6-10 yaş)**

7 yaşına ulaşan bireylerde fiziksel değişimler gözlemlenir. Kaslar ve eklemler belirginleşerek yağlar azalmaya başlar, kafa boyutu daha küçük yaşlara göre görüntüsü daha da küçülmüş durumdadır. Performans olarak uygun bir duruma gelmiştir ve vücudun genel yapısı, motorik özellikleri yerine getirebilecek kadar elverişlidir. Bu dönemde çocuk atletizm, jimnastik, yüzme gibi branşlarda “çok yönlü psikomotorik temel eğitim” ile birlikte başlar ve branşlar içinde çok yönlü hareketlerde deneyim ve öğrenim elde eder.

#### **İkinci Eğitim Safhası (10-13 yaş)**

11 yaşlarının sonuna gelirken çocukların motorik özelliklerinde gözle görülür bir artış ortaya çıkar. Bu yaştaki çocuklar öğrenme için çok isteklidirler. Hareketler birinci eğitim safhasına göre daha belirgin ve daha senkronizedir. Zor olan hareketleri sürekli yapabilirler ancak bu verilen hareketler yaş grubunun yapabileceği doğal hareketlerden daha zor olursa çocuk hareketleri yaparken sıkıntı yaşar. Top ile oynanan branşlar için bu yaşlarda kullanılacak olan top büyük olabilir ancak ağırlık bakımından mutlaka daha hafif olmalıdır. Taktik ağırlıklı antrenmanlar yerine teknik geliştiren antrenmanlara yer verilmelidir. Bu dönemde futbola ait özelleştirmeler başlar. Bunlar; futbol tekniklerinin öğrenilmesi, bransa özgü hareketlerin öğrenilmesi, teknik becerileri geliştirecek egzersizlerin yapılması olarak kısaca yazılabilir (Sevim, 2010).

#### Üçüncü Eğitim Safhası 13-16 yaş

Bu devrede antrenmanların amacı daha fazla yoğun özel egzersiz üzerine kurgulanır. Bunlar; futboldaki teknik hareketlerin sabitleşmesiyle bir bütün hale getirilmesi, kondisyonel becerilerin geliştirilmesi, antrenmanın yüklenimlerinin artırılmasıdır (Sevim, 2010).

#### Dördüncü Eğitim Safhası

Cinsel hormonların devreye girmesiyle uzamaya yönelik büyüme durur. Dolaşım ve kas sistemi yetişkinlerin seviyesinde antrene edilebilir (Sevim, 2010).

### **2.7.2. Futbolda Teknik Becerinin Önemi**

Futbol oyunu içerisinde oyunun gereği olan hareketleri kısa sürede ekonomik olarak hatasız yerine getirmeye futbol tekniği denir. Bir başka deyişle o anın gerektirdiği becerinin ve yönün seçimi de denilebilir (Topkaya ve Tekin, 2011).

Doğru tekniği, oyunun her anında doğru yerde ve doğru zamanda kullanabilme yeteneğine futbolda beceri denir. Bu tanıma göre futbolda beceri; futbolcunun sahada yapacağı hareketleri en az eforu harcayarak, en kısa sürede ve en doğru bir şekilde yapabilmesidir. Aynı zamanda her an değişkenlik gösteren oyun akışı içerisinde çözüm bulabilme ve karşılaştığı farklı durumlara adapte olabilme yeteneğidir (İri, Sevinç vd., 2009).

Teknik öğretiminde iki farklı yol vardır. Bu yollardan birincisi, temel teknik hareketlerin öğretilmesi, öğretilen hareketlerin bileşik hareketler ile birleştirilmesi ve daha sonra müsabaka formatında küçük oyunlarla hareketlerin pekiştirilmesidir. Ayrıca bu yol birazdan konuşacağımız ikinci yoldan teknik eksiklerin daha çabuk ve daha önce giderilmesi anlamında daha yararlıdır. İkinci yol ise, önce oyun formatından başlayarak üzerine bileşik hareketler ile devam etmesi ve en sonunda temel teknik eğitiminin verilmesi ile gerçekleşir (Topkaya ve Tekin, 2011).

Futbolda teknik, sporcunun saha içerisinde yapması gereken hareketleri yerine getirmesi için oluşturduğu hareket ya da hareketler bütünüdür. Teknik hareketler ve beceriler sporun her branşında farklılıklar göstermektedir. Her spor branşında çocuk ve gençlere teknik becerilerin yeteri düzeyde verilmesi gerekir. Aksi durumda temel teknik becerilerini yeterli düzeyde geliştirememiş sporcular, temel teknik becerileri eğitimi almış sporculara göre üst düzey spor yapma ihtimalleri daha düşüktür (Sevim, 2010).

Futbol tekniğın kısa tanımını top ve vücut hakimiyeti olarak yapmak mümkündür. Futbolcuların yeteri düzeyde koordinasyona sahip olmaları teknik becerilerini daha kolay sergilemelerine olanak sağlar. Günümüz futboluna bakacak olursak sporcuların top ile ilişkilerinin çok daha iyi olması beklenir. Bu da sporcunun ve takımın kalitesini ve takımın başarısını etkileyen en önemli faktörlerden gösterilir (Aksoy, 2008).

Futbolda koordinasyonu iyi seviyede olan sporcuların teknik becerilerini daha rahat sergilemesi beklenir. Koordinasyonun dışında diğer motorik özelliklerde sporcuya mutlaka kazandırılmalıdır. Aynı zamanda sporcu antrene edilirken yaşına bağlı fizyolojik etmenlerde göz önünde bulundurulmalıdır (Yapıcı, 2011).

#### *2.7.2.1. Vücutun Bir Nesneye Bağlı Olmadan, Yalın Halde Yaptığı Hareketler (Topsuz)*

Futbolda 90 dakikalık bir maçı incelediğimizde toplu hareketlerin maç genelinde 1-2 dakika civarında olduğu gözlemlenmiştir. Bununla beraber topa sahip olmadığımız zamanlarda ise topsuz hareketler önem kazanmaktadır. Topsuz teknikleri toplu teknikler kadar iyi uygulanırsa performans gözle görülür şekilde artar (Acet ve Küçük, 2009).

### 1. Koşma ve Yönelim Teknikleri:

Futbolda ortalama koşu mesafeleri olsa da bir futbolcunun koşacağı mesafe tam olarak belli değildir. Topla ya da topsuz olarak koşma, yön değiştirme hareketlerinin oyun içerisinde değişik hız ve şekillerde yapılması futbol oyununun vazgeçilmezlerindedir. Bir futbolcu maç içinde defalarca ani hızlanma, ani yavaşlama, sağa-sola dönüşler ya da ani duruşlar yapmak zorunda kalır. Bu hareketleri rahat yapabilmesi için iyi bir motorik düzeye sahip olması gerekir (Kısa, 2010).

### 2. Atlama ve Sıçrama Teknikleri:

Bir futbolcu müsabaka esnasında rakipten topu kazanmak, topa müdahale etmek, rakibe çalım atmak ya da kafa şutu çekmek için atlama ve sıçrama tekniklerini kullanmak zorundadır. Zamanlama, esneklik ve hareketlilik çok önemlidir (Can ve Polat, 2004).

### 3. Vücutu Kullanma ve Aldatma Teknikleri;

Topa ve rakibe üstünlük kurmak için aldatma ve vücutu kullanma teknikleri kullanılır. Denge ve koordinasyon etkin rol oynamaktadır (Can ve Polat, 2004). Bir futbolcunun gideceği yön ve esas niyetini rakibe hissettirmeden ya da tersini hissettirerek rakibe yaptığı aldatıcı hareketlere vücut çalımını denir (Dündar, 1998).

#### 2.7.2.2. *Vücutun Bir Nesneye Bağlı Olarak Yaptığı Hareketler (Top İle) Vuruşlar (Topun Durumuna Göre)*

##### 1. Pas (Ayak ile yapılan)

- Yerden; kısa pas, orta mesafe pas, uzun pas
- Havadan; düz ve kavisli pas, kısa pas, orta mesafe pas, uzun pas, chip-aşırtma pas

##### 2. Pas (Kafa ile yapılan)

- Yere; kısa pas, orta mesafe pas, uzun pas
- Havaya; kısa pas, orta mesafe pas, uzun pas

##### 3. Şut (Ayak ile yapılan)

- Yerden; düz ve kavisli, kısa mesafeden, orta mesafeden, uzun mesafeden

- Havadan; Düz ve kavisli, kısa mesafeden, orta mesafeden, uzun mesafeden
- Şekline Göre; düz, kavisli, chip-aşırtma

4. Vole; düz vole, yan vole, yarım (domi) vole

5. Orta; düz, içe ve dışa kavisli

#### 2.7.2.3. *Vuruşlar (Kullanılacak Uzun Yüzeyine Göre)*

1. Pas ve şut;

- Ayak ile; ayak içi, ayak iç üstü, ayak üstü, ayak dış üstü, burun, topuk
- Diz ile
- Kafa ile; alnın ortası, alnın yanları

2. Vole; ayak üstü

3. Orta; ayak iç üstü, ayak üstü, ayak dış üstü

El ile Yapılan Atış

1. Taç atışı; kısa mesafe (yere, havaya), orta mesafe (yere, havaya), uzun mesafe (yere, havaya)
2. Kaleci atışı; tek elle, iki elle (Gülen, 2019).

Top Kontrolleri

1. Ayak ile; ayak içi, ayak iç üstü, ayak üstü, ayak dışı, ayak dış üstü, ayak tabanı
2. Diz ile; diz üstü, diz altı
3. Göğüs ile
4. Kafa ile

Top Sürme

1. Ayak ile; ayak içi, ayak iç üstü, ayak üstü, ayak dışı, ayak dış üstü, ayak tabanı
2. Diz üstü
3. Kafa

Top ile Koşular

1. Ayak ile; ayak üstü, ayak dış üstü

#### Topu Koruma

1. Ayak ile; ayak üstü, ayak dış tabanı, ayak tabanı
2. Göğüs ile

#### Çalım

1. Top ile; ayak içi, ayak iç üstü, ayak üstü, ayak dışı, ayak dış üstü, ayak tabanı, topuk
2. Göğüs ile; vücut çalımını, yön değiştirme

#### Dönüşler

1. Top ile; tam dönüş, yarım dönüş
2. Topsuz, tam dönüş (Gülen, 2019).

#### 2.7.2.4. Ayak ile Yapılan Vuruşlar

**Ayak içi vuruş;** genelde kısa mesafelerde kullanılan ve isabet oranı oldukça yüksek olan vuruş şeklidir. Uygulanıştaki kolaylık, rahatlıktan dolayı ve aynı zamanda ister pas olarak isterse de kaleye şut olarak kullanılabilir olmasından dolayı en çok tercih edilen vuruş çeşididir. Ayak baş parmağı ile topuk başlangıcı arasında kalan ve ayağın iç yüzeyini kaplayan alandır.

**Ayak iç üstü vuruş;** genelde uzun mesafelerde kullanılan bir vuruş çeşididir. Uzun mesafelerde ister pas, ister orta isterse de şut olarak kullanılabilir olmasından dolayı yine çok tercih edilen vuruşlardan biridir.

**Ayak üstü vuruş;** çok uzun mesafelere yerden veya havadan topu düz bir şekilde atmak istendiğinde kullanılan vuruş çeşididir. Bu vuruşta top süz ve sert gideceğinden en etkili vuruş çeşididir. Kalecilerin degajlarında ve savunma oyuncularının topu uzaklaştırmak için en çok kullanmaları örnek olarak gösterilebilir. Ayak parmaklarının bitişinden başlayıp ayak bileğinin kıvrıldığı yere kadar olan kısımdır.

**Ayak dış üstü vuruş;** rakipten uzak ayak ile top sürmeye çalıştığımızda, ayak içini kullanmanın riskli olduğu durumlarda ya da baskın ayağımızı kullanmamız gereken ancak ayak içini kullanamadığımız durumlarda tercih edilen vuruş şeklidir.

Ayak serçe parmağından başlayarak ayak dışında topu başlangıcına kadar olan kısımdır.

**Ayak dış vuruş;** top kontrollerinde, şut ve orta pozisyonlarında kullanılan vuruş tekniğidir. Ancak uygulanması ayak içi vuruşa göre daha zor olduğundan zorunlu durumlar dışında kullanılmaz.

**Kafayla yapılan vuruşlar;** kafa vuruşları hem hücumda hem de savunma büyük öneme sahiptir. Hücumda, kafa şutu ya da pas olarak kullanılabilirdiği gibi savunma da ise topu uzaklaştırma ya da topu takımına kazandırma anlamında kullanılabilir. Kafanın her bölümü ile vuruş yapılabileceği gibi en etkili olan vuruş şekli alın ortası ile yapılan vuruşlardır (Gülen, 2019).





# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## MATERYAL VE YÖNTEM

### 3.1. Sporcu Seçimi (Örnekleme)

Çalışmaya katılan 45 çocuk random (tesadüfi) yöntemi ile üç eşit gruba ayrılarak deney1, deney2 ve deney3 gruplarını oluşturmuşlardır. Kontrol grubunu oluşturan 15 çocuk ise herhangi bir spor aktivitesine katılmayan çocuklardan seçilmiştir. Deney grupları ve kontrol grubu sporcularına 12 haftalık çalışma öncesinde antropometrik ve performans testlerini içeren boy, kilo, esneklik, çeviklik, sürat 10m, 20m ve durarak uzun atlama testleri yapılmış olup ayrıca futbol beceri testleri içeren top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut, hareketli şut, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas testleri uygulanarak ön test değerleri kayıt edilmiştir. Her bir sporcu iki test değeri vermiş ve bu değerlerden en iyi olanı kabul edilmiştir. Deney1 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan ip merdiven çalışmalarını, deney2 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan futbol teknik çalışmalarını, deney3 grubu haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan atletizm çalışmalarını yapmışlardır. Kontrol grubu ise hiçbir antrenmana tabi tutulmamıştır. Deney1, deney2, deney3 ve kontrol grubu sporcuları 12 haftalık antrenman programı sonunda tekrar teste tabi tutularak son test değerleri alınmıştır. Değerler SPSS programına aktarıldıktan sonra ön test-son test değerlendirmelerini karşılaştırmak için Wilcoxon Signed Ranks test kullanılmıştır. Gruplar arası değerleri karşılaştırmak için ise Kruskal Wallis Testi testi uygulanmıştır.

### 3.2. Veri Toplama Yöntemleri

- 1- Literatür kaynak taraması ve gözlem
- 2- Spor pedagojik test ölçümleri
  - a. antropometrik özellikler (boy, kilo)
  - b. motor özellikler (esneklik, çeviklik, 10 metre, 20 metre, durarak uzun atlama)

- c. futbol beceri özellikleri (ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas)

### 3- Matematik İstatistiksek Analizler

- a- Korelasyon Analizi
- b- Wilcoxon Test
- c- Kruskal Wallis Test

#### 3.2.1. Antropometrik ölçümler

##### 3.2.1.1. Boy Ölçümü (cm)

Başın verteksinin (tepe noktası) yerden olan maksimum uzaklığını saptamak şeklinde yapılır. Sporcu ayakları çıplak olarak duvarda hazırlanmış skalanın önünde, sırtı duvara gelecek şekilde ve ağırlığı iki ayağına eşit dağıtılmış şekilde durur. Topuklar birleşiktir. Baş frankfort planda, omuzlar serbestçe yanlara sarkıtılmış durumdadır. Topuklar, kalça, scapula (kürek kemiği) ve başın arkası duvara yanaşmış olmalıdır. Sporcudan derin nefes alması ve dik durması istenir, ölçüm kayıt edilir.

##### 3.2.1.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü (kg)

Sporcu tartıya çıkar ve hareketsiz bekler. Vücut ağırlığı ölçümlerinde hassaslık derecesi 0,01 kg olan Sinbo marka dijital baskül kullanılmıştır. Test yapan kişi, ölçümü not eder.

##### 3.2.1.3. Esneklik Otur-Uzan testi (cm)

Başlangıç çizgisinin orta hattından sporcuya doğru (-) ve ileriye doğru (+) olmak üzere 0,1 mm hassasiyetinde ölçüm çizgisi hazırlanır. Denek yere oturur ve çıplak ayak tabanı düz bir şekilde test sehпасına dayanır. Gövde (bel ve kalça) ileri doru eğilir ve dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanılabilirdiği kadar öne uzanılması istenir. Denek bu şekilde en uzak noktaya ulaşmaya çalışır en son noktada 2 saniye beklenir ve değer kayıt edilir. Test yapan kişi, deneğin yanında durur ve deneğin dizlerinin bükülmesini engeller. Uzanılan mesafenin başlangıç noktasına ne kadar yaklaştığı veya ne kadar geçebildiği anlayışla ölçümler (-) ve (+) değerler olarak

kayıt edilir. Ölçümler deneklerden iki kez alınmış ve en iyi değer cm cinsinden kaydedilmiştir.

#### 3.2.1.4. Çeviklik Zigzag Testi (sn)

5mx3m ölçülerinde dikdörtgen alan konilerle belirlenir. Dikdörtgenin tam ortasına bir koni koyulur. Sporcuya koşu yolu gösterilir ve sporcu parkuru en hızlı şekilde sonlandırmaya çalışır. Test iki kez tekrarlanır. En iyi derece kayıt edilir. Koniler yerleştirilirken, ortadaki koni tam merkeze koyulmalıdır. Köşedeki konilerin ise ölçülen noktalara dış kenarları gelecek şekilde koyulmalıdır.

#### 3.2.1.5. Sürat 10m ve 20 m Testleri (sn)

Sporcular 10 metre ve 20 metre mesafelerini 2 defa koşar. Dereceler Fotosel ile alınır. En iyi derecesi not edilir.

#### 3.2.1.6. Alt Ekstrimite Patlayıcı Güç Durarak Uzun Atlama(cm)

Yere serilen şerit metrenin başında duran sporcu, bacakları omuz genişliğinde açık ve ayak parmak uçları yere çizilen çizginin hemen arkasında olacak şekilde pozisyon alır. Her iki bacağından güç alarak mümkün olduğu kadar ileriye doğru atlamaya çalışır. Yere inerken her iki ayak üzerine dengeli bir iniş yapılır. Ölçüm başlangıç noktasından, atlayış sonu topuğun temas terdeki nokta arasındaki mesafenin kaydedilmesi şeklinde yapılır. Sporcular iki atlayış yaparlar ve en iyi derecesi not edilir.

### 3.2.2. Futbol Beceri Testleri

#### 3.2.2.1. Top Sektirme Testi (adet)

Top sektirme testleri çizgilerle belirlenmiş 5mx5m'lik alanda yapılacaktır. Başlama pozisyonunu sporcu kendi belirleyecektir. Yerden veya elden topu bırakarak başlayabilir. Sınırlı alan dışına çıkıldığında test sonlandırılır.

- **Sağ – Sol Ayak:** Sporcu her iki ayağını sırasıyla kullanarak topu yere düşürmeden mümkün olan en yüksek adette top sektirmeye çalışır. Top iki kez aynı ayak ile sektirilemez. Topun iki kez aynı ayakta temas ederse, ayaklar haricinde

vücudun herhangi bir parçası ile temas ederek düzeltme yapılırsa skor sayılmaz ancak test devam eder. Test bir kez yaptırılır.

- **Kafa:** Sporcu kafasıyla arka arkaya, topu yere düşürmeden mümkün olan en yüksek olan en yüksek adette top sektirmeye çalışır. Top sadece kafa ile temas etmelidir. Kafa haricinde vücudun herhangi bir yeri ile düzeltme yapılırsa skor olarak sayılmaz ancak test devam eder. Test bir kez yaptırılır.

#### 3.2.2.2. Top Sürme Testi (puan)

5 metrelik düz bir hat iki koni ile belirlenir. 5 m konilerin dış kenarlarında ölçülür. Sporcu tek ayağını kullanarak konilerin etrafından 20 saniye boyunca top sürerek döner. 8 şeklinde her dönüşü 4 puandır (her 2,5 m 1 puan)

- **Sağ Ayak:** Sporcu birinci koninin yanında hazır olarak bekler. Komut ile birlikte sağ ayağını kullanarak top sürer. İkinci koniye geldiğinde sağ ayağının dışı ile dönüş yapar ve birinci koniye 8 şeklini oluşturacak şekilde gider. Birinci koniye geldiğinde bu sefer sağ ayağının içini kullanarak dönüşünü yapar. 20 saniye boyunca bu hareketi mümkün olan en fazla adette yapmaya çalışır.
- **Sol Ayak:** Sporcu birinci koninin yanında hazır olarak bekler. Komut ile birlikte sağ ayağını kullanarak top sürer. İkinci koniye geldiğinde sağ ayağının dışı ile dönüş yapar ve birinci koniye 8 şeklini oluşturacak şekilde gider. Birinci koniye geldiğinde bu sefer sağ ayağının içini kullanarak dönüşünü yapar. 20 saniye boyunca bu hareketi mümkün olan en fazla adette yapmaya çalışır.

#### 3.2.2.3. Pas Testi (adet)

İki adet koni veya slalom çubukları 1 m genişlikte yerleştirilir. 50 cm yükseklik sağlanacak şekilde konilerin üstlerinden veya slalom çubukları arasında ip veya çubuk yardımıyla üst kale direği oluşturulur. Koniler arasındaki kale çizgisine 60 derece açı ile sağ ve sol istikametlerine 15 m uzaklıkta pas noktaları belirlenir (orta hatta 30 derece). Kale çizgisine 90 derece açı ile yine 15 m uzaklıkta üçüncü pas çizgisi oluşturulur. Sporcu her bir pas noktasından 2 sağ ve 2 sol ayakla olmak üzere 4 kez kaleye pas atar. Toplamda 12 pas atılır ve kale içine giren paslar kayıt edilir.

#### 3.2.2.4. Şut Testi (adet)

- **Kaleye Şut (Duran Top):** 5mx2m'lik kale, üst direğinden zemine kadar iki taraftan 1m'lik mesafelerde görünür şekilde şerit veya ip ile bölünür. Şut kaleden 10 m mesafeden ve kalenin tam karşısına gelen 5m'lik hat üzerinden yapılır. 3 top bu hat üzerine eşit aralıklarla dizilir. Sporcu 10 m mesafeden kalenin bölünerek belirlenmiş 1 m' lik herhangi bir alanına 3 adet sağ ve sol ayakla olmak üzere toplam 6 şut atar. Belirlenen alanın içine giren her top 1 puan olarak kaydedilir.

- **Kaleye Şut (Hareketli Top):** 5mx2m'lik kale, üst direğinden zemine kadar her iki taraftan 1m'lik mesafelerde bölünür. Şut kaleden 10 m mesafeden ve kalenin tam karşısına gelen 5 m' lik hat üzerinden yapılır. Bu hat gerisinden 5 m mesafeden topu hareketlendiren sporcu şut hattına gelince şut atar. Her iki ayakla 3'er şut atarak testi bitirir.

### 3.3. Antrenman Planları

#### 3.3.1. Deney1 Grubu Antrenman Planı

Deney1 grubu 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan tablo 3.1' deki çalışmaları yapacaktır.

**Tablo 3.1** Deney1 grubu 1 birim antrenman planı

Isınma Süresi	15 dakika	5 dakika ısınma koşusu
		10 dakika baştan ayağa ısınma hareketleri
Antrenmanın Ana Evresi	30 dakika	8 adet merdiven çalışması (her hareket 3 tekrar yapılır)
		1- bir sağ bir sol ayak
		2-çift ayak dört tarafa dönerek (helikopter)
		3-çift ayak içe, çift ayak dışı
		4-bir çift ayak, bir sağ ayak
		5-bir çift ayak bir sol ayak
		6-çift ayak atlama (birer boşluk bırakarak)
		7-yanal adımlama (sağ taraf)
8-yanal adımlama (sol taraf)		
Soğuma Evresi	15 dakika	Jogging - germe

### 3.3.2. Deney2 Grubu Antrenman Planı

Deney2 grubu 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan tablo 3.2’deki çalışmaları yapacaktır.

**Tablo 3.2** Deney2 grubu 1 birim antrenman planı

Isınma Süresi	15 dakika	5 dakika ısınma koşusu
		10 dakika baştan ayağa ısınma hareketleri
Antrenmanın Ana Evresi	30 dakika	8 adet futbol teknik çalışmaları (her hareket 3 dakika yapılır)
		1-Ayak içi pas çalışması
		2-Ayak dışı pas çalışması
		3-Ayak içi kontrol ayak içi pas
		4-Ayak içi kontrol ayak dışı pas
		5-Ayak dışı kontrol ayak içi pas
		6-Ayak dışı kontrol ayak içi pas
		7-Ayak üstü kontrol ayak içi pas
		8-Ayak üstü kontrol ayak dışı pas
		9-Ayak içi kontrol ayak içi pas (havadan gelen top)
10-Ayak üstü kontrol ayak üstü pas (havadan gelen top)		
Soğuma Evresi	15 dakika	Jogging - germe

### 3.3.3. Deney3 Grubu Antrenman Planı

Deney3 grubu 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 60 dakikadan oluşan tablo 3.3’deki çalışmaları yapacaktır.

**Tablo 3.3** Deney3 grubu 1 birim antrenman planı

Isınma Süresi	15 dakika	5 dakika ısınma koşusu
		10 dakika baştan ayağa ısınma hareketleri
Antrenmanın Ana Evresi	30 dakika	5 adet atletizm çalışmaları
		1-4x10m koşu
		2-4x30m koşu
		3-3 defa diz çekme 5m koşu
		4-3 defa skipping 5m koşu
5-3 defa zıplama 5m koşu		
Soğuma Evresi	15 dakika	Jogging - germe

#### **3.3.4. Kontrol Grubu Antrenman Planı**

Kontrol grubu 12 hafta boyunca herhangi bir antrenmana tabi tutulmamıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 4.1.** Deney 1 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırmaları

Değişkenler		N	X	S.S.	P
Boy Uzunluğu (m)	ön test	15	1,45	,70	,010*
	son test	15	1,46	,80	
Vücut Ağırlığı (kg)	ön test	15	39,53	6,54	,207
	son test	15	39,93	6,71	
Esneklik (cm)	ön test	15	5,80	6,30	,001*
	son test	15	7,80	4,61	
Çeviklik (sn)	ön test	15	6,92	,36	,001*
	son test	15	6,58	,37	
10 metre sürat (sn)	ön test	15	2,17	,14	,015*
	son test	15	2,09	,07	
20 metre sürat (sn)	ön test	15	3,78	,18	,001*
	son test	15	3,55	,17	
Durarak Uzun Atlama (cm)	ön test	15	151,26	13,00	,041*
	son test	15	158,33	12,25	
Ayak İle Top Sektirme (adet)	ön test	15	6,00	2,10	,001*
	son test	15	18,33	4,08	
Kafa İle Top Sektirme (adet)	ön test	15	3,13	1,40	,013*
	son test	15	5,20	2,11	
Top Sürme (sağ) (puan)	ön test	15	11,26	,96	,071
	son test	15	11,73	1,03	
Top Sürme (sol) (puan)	ön test	15	10,06	1,22	,013*
	son test	15	11,20	,94	
Durarak Şut (adet)	ön test	15	1,53	,51	,029*
	son test	15	2,13	,83	
Hareketli Şut (adet)	ön test	15	1,53	,99	,039*
	son test	15	2,26	,88	
Sağdan Pas (adet)	ön test	15	1,46	,83	,106
	son test	15	1,93	,59	
Soldan Pas (adet)	ön test	15	,86	,63	,007*
	son test	15	1,46	,83	
Ortadan Pas (adet)	ön test	15	1,13	,74	,033*
	son test	15	2,00	1,19	

\*p<0,05



İp merdiven çalışmaları yapan deney1 grubu çocukların ön test ve son test değerleri arasında bir fark olup olmadığını ortaya koymak için wilcoxon signed ranks test sonucuna göre antrenmana katılan çocukların vücut ağırlığı, sağ ayak ile top sürme ve sağdan isabetli pas özelliklerinde anlamlı bir fark görülmezken, boy uzunluğu, esneklik otur uzan, çeviklik zigzag, 10 metre sürat, 20 metre sürat, patlayıcı güç durarak uzun atlama, ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ).



**Tablo 4.2.** Deney 2 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırmaları

Değişkenler		N	X	S.S.	P
<b>Boy Uzunluğu</b> (m)	ön test	15	1,40	,70	,010*
	son test	15	1,42	,80	
<b>Vücut Ağırlığı</b> (kg)	ön test	15	34,73	5,72	,206
	son test	15	35,00	5,75	
<b>Esneklik</b> (cm)	ön test	15	2,26	4,89	,010*
	son test	15	3,80	5,10	
<b>Çeviklik</b> (sn)	ön test	15	7,04	,40	,001*
	son test	15	6,77	,37	
<b>10 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	2,20	,17	,020*
	son test	15	2,11	,12	
<b>20 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	3,92	,29	,002*
	son test	15	3,74	,32	
<b>Durarak Uzun Atlama</b> (cm)	ön test	15	139,40	15,57	,029*
	son test	15	146,66	12,45	
<b>Ayak İle Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	7,33	3,26	,001*
	son test	15	24,40	7,52	
<b>Kafa Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	3,13	1,18	,001*
	son test	15	6,80	3,32	
<b>Top Sürme (sağ)</b> (puan)	ön test	15	9,86	1,64	,001*
	son test	15	11,33	1,04	
<b>Top Sürme (sol)</b> (puan)	ön test	15	9,80	1,61	,002*
	son test	15	11,00	1,46	
<b>Durarak Şut</b> (adet)	ön test	15	1,26	1,09	,015*
	son test	15	2,06	,59	
<b>Hareketli Şut</b> (adet)	ön test	15	,86	,83	,023*
	son test	15	1,93	1,22	
<b>Sağdan Pas</b> (adet)	ön test	15	,93	,70	,001*
	son test	15	2,13	,63	
<b>Soldan Pas</b> (adet)	ön test	15	,73	,70	,001*
	son test	15	2,00	,51	
<b>Ortadan Pas</b> (adet)	ön test	15	,93	,70	,002*
	son test	15	1,93	,70	

\*p&lt;0,05

Futbol teknik çalışmaları yapan deney 2 grubu sporcuların ön test ve son test değerleri arasında bir fark olup olmadığını ortaya koymak için wilcoxon signed ranks test sonucuna göre antrenmana katılan çocukların vücut ağırlığı ölçümlerinde anlamlı bir fark gzkmezken, boy uzunluğu, esneklik otur uzan, çeviklik zigzag, 10 metre sürat, 20 metre sürat, patlayıcı güç durarak uzun atlama, ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, ol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas ölçümlerinde anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ).



**Tablo 4.3.** Deney 3 grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırmaları

Değişkenler		N	X	S.S.	P
<b>Boy Uzunluğu</b> (cm)	ön test	15	1,36	,50	,008*
	son test	15	1,36	,60	
<b>Vücut Ağırlığı</b> (kg)	ön test	15	32,86	6,08	,915
	son test	15	32,93	5,84	
<b>Esneklik</b> (cm)	ön test	15	3,93	5,11	,002*
	son test	15	6,53	4,51	
<b>Çeviklik</b> (sn)	ön test	15	7,23	,23	,017*
	son test	15	7,14	,29	
<b>10 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	2,27	,11	,001*
	son test	15	2,10	,09	
<b>20 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	4,11	,31	,001*
	son test	15	3,81	,25	
<b>Durarak Uzun Atlama</b> (cm)	ön test	15	134,8	9,13	,002*
	son test	15	145,20	11,43	
<b>Ayak İle Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	5,66	1,95	,001*
	son test	15	14,73	4,90	
<b>Kafa Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	3,13	1,30	,001*
	son test	15	6,53	2,06	
<b>Top Sürme (sağ)</b> (puan)	ön test	15	10,06	1,22	,001*
	son test	15	11,26	1,09	
<b>Top Sürme (sol)</b> (puan)	ön test	15	10,20	1,20	,011*
	son test	15	10,73	1,16	
<b>Durarak Şut</b> (adet)	ön test	15	1,33	1,17	,026*
	son test	15	2,20	,41	
<b>Hareketli Şut</b> (adet)	ön test	15	1,20	,77	,021*
	son test	15	1,93	1,16	
<b>Sağdan Pas</b> (adet)	ön test	15	,93	,96	,052
	son test	15	1,66	,81	
<b>Soldan Pas</b> (adet)	ön test	15	,93	,79	,010*
	son test	15	1,80	1,14	
<b>Ortadan Pas</b> (adet)	ön test	15	1,06	,70	,021*
	son test	15	1,86	,99	

\*p&lt;0,05

Atletizm alışmaları yapan deney 3 grubu sporcuların ön test ve son test değerleri arasında bir fark olup olmadığını ortaya koymak için Wilcoxon Signed Ranks test sonucuna göre antrenmana katılan çocukların vücut ağırlığı ve sağdan isabetli pas ölçümlerinde anlamlı bir fark gzkmezken, boy uzunluğu, esneklik otur uzan, çeviklik zigzag, 10 metre sürat, 20 metre sürat, patlayıcı güç durarak uzun atlama, ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, ol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas ölçümlerinde anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ).



**Tablo 4.4.** Kontrol grubunda yer alan çocukların ön test ve son test karşılaştırmaları

Değişkenler		N	X	S.S.	P
<b>Boy Uzunluğu</b> (m)	ön test	15	1,34	,50	,003*
	son test	15	1,35	,50	
<b>Vücut Ağırlığı</b> (kg)	ön test	15	32,06	5,56	,125
	son test	15	32,80	5,12	
<b>Esneklik</b> (cm)	ön test	15	2,80	5,03	,002*
	son test	15	4,20	4,82	
<b>Çeviklik</b> (sn)	ön test	15	7,61	,36	,363
	son test	15	7,56	0,47	
<b>10 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	2,62	,22	,865
	son test	15	2,61	,26	
<b>20 metre sürat</b> (sn)	ön test	15	4,46	,24	,755
	son test	15	4,48	,28	
<b>Durarak Uzun Atlama</b> (cm)	ön test	15	127,53	7,09	,598
	son test	15	128,00	7,53	
<b>Ayak İle Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	3,53	1,45	,422
	son test	15	4,00	1,69	
<b>Kafa Top Sektirme</b> (adet)	ön test	15	2,93	,96	,005*
	son test	15	3,80	,94	
<b>Top Sürme (sağ)</b> (puan)	ön test	15	8,66	1,11	,366
	son test	15	8,46	,63	
<b>Top Sürme (sol)</b> (puan)	ön test	15	8,20	,94	,782
	son test	15	8,13	,83	
<b>Durarak Şut</b> (adet)	ön test	15	,73	,70	1,000
	son test	15	,73	,59	
<b>Hareketli Şut</b> (adet)	ön test	15	,73	,70	,739
	son test	15	,66	,61	
<b>Sağdan Pas</b> (adet)	ön test	15	,53	,74	,257
	son test	15	,73	,45	
<b>Soldan Pas</b> (adet)	ön test	15	,80	,67	,132
	son test	15	,46	,51	
<b>Ortadan Pas</b> (adet)	ön test	15	,46	,51	,257
	son test	15	,66	,61	

\*p&lt;0,05

Kontrol grubu ön test ve son test değerleri arasında bir fark olup olmadığını ortaya koymak için Wilcoxon Signed Ranks test sonucuna göre antrenmana katılan çocukların boy uzunluğu, esneklik, kafa ile top sektirme ölçümlerinde anlamlı bir fark bulunurken, vücut ağırlığı, çeviklik zigzag, 10 metre sürat, 20 metre sürat, patlayıcı güç durarak uzun atlama, ayak ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas ölçümlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.5.** Antropometrik test ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırması

Antropometrik Test Ölçümler	Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}\pm Sd$	P		
Boy (son test)	Deney1	Ön test	15	1,45±0,79	,001*		
		Son test	15	1,46±0,80			
	Deney2	Ön test	15	1,40±0,70			
		Son test	15	1,42±0,80			
	Deney3	Ön test	15	1,36±0,50			
		Son test	15	1,36±0,60			
	Kontrol	Ön test	15	1,34±0,50			
		Son test	15	1,35±0,50			
	Vücut Ağırlığı (son test)	Deney1	Ön test	15		39,53±6,54	,013*
			Son test	15		39,93±6,71	
Deney2		Ön test	15	34,73±5,72			
		Son test	15	35,00±5,75			
Deney3		Ön test	15	32,86±6,08			
		Son test	15	32,93±5,84			
Kontrol		Ön test	15	32,06±5,56			
		Son test	15	32,80±5,12			

\* $p<0,05$

Tablo 4.5. 'de uygulanan boy ve vücut ağırlığı testlerinin gruplar arası değerlendirilmesi Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Boy testi sonucunda  $p=0,001$  değeri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). Vücut ağırlığı testi sonucunda  $p=0,013$  değeri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.6.** Motor test ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırması

Motor Test Ölçümleri	Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}\pm Sd$	P
Esneklik (son test)	Deney1	Ön test	15	5,80±6,30	,081
		Son test	15	7,80±4,61	
	Deney2	Ön test	15	2,26±4,89	
		Son test	15	3,80±5,10	
	Deney3	Ön test	15	3,93±5,11	
		Son test	15	6,53±4,51	
	Kontrol	Ön test	15	2,80±5,03	
		Son test	15	4,20±4,82	
Çeviklik (son test)	Deney1	Ön test	15	6,92±0,36	,000*
		Son test	15	6,58±0,37	
	Deney2	Ön test	15	7,04±0,40	
		Son test	15	6,77±0,37	
	Deney3	Ön test	15	7,23±0,23	
		Son test	15	7,14±0,29	
	Kontrol	Ön test	15	7,61±0,36	
		Son test	15	7,56±0,47	
10 metre sürat (son test)	Deney1	Ön test	15	2,17±0,14	,000*
		Son test	15	2,09±0,70	
	Deney2	Ön test	15	2,20±0,17	
		Son test	15	2,11±0,12	
	Deney3	Ön test	15	2,27±0,11	
		Son test	15	2,10±0,09	
	Kontrol	Ön test	15	2,62±0,22	
		Son test	15	2,61±0,26	
20 metre sürat (son test)	Deney1	Ön test	15	3,78±0,18	,000*
		Son test	15	3,55±0,17	
	Deney2	Ön test	15	3,92±0,29	
		Son test	15	3,74±0,32	
	Deney3	Ön test	15	4,11±0,31	
		Son test	15	3,81±0,25	
	Kontrol	Ön test	15	4,46±0,24	
		Son test	15	4,48±0,28	
Durarak Uzun Atlama (son test)	Deney1	Ön test	15	151,26±13,00	,000*
		Son test	15	158,33±12,25	
	Deney2	Ön test	15	139,40±15,57	
		Son test	15	146,66±12,45	
	Deney3	Ön test	15	134,80±9,13	
		Son test	15	145,20±11,43	
	Kontrol	Ön test	15	127,53±7,09	
		Son test	15	128,00±7,53	

\*p&lt;0,05

Tablo 4.6. 'da uygulanan esneklik, çeviklik, 10 metre sürat, 20 metre sürat, durarak uzun atlama testlerinin gruplar arası değerlendirilmesi Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Esneklik testi sonucunda p=0,081 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>0,05). Çeviklik testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). 10 metre testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). 20 metre testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Durarak uzun atlama sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05).



**Tablo 4.7.** Futbol beceri test ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırması

Futbol Beceri Test Ölçümleri	Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}\pm Sd$	P
Ayak ile Top Sektirme (son test)	Deney1	Ön test	15	6,00±2,10	,000*
		Son test	15	18,33±4,08	
	Deney2	Ön test	15	7,33±3,26	
		Son test	15	23,06±8,97	
	Deney3	Ön test	15	5,66±1,95	
		Son test	15	14,73±4,90	
	Kontrol	Ön test	15	3,53±1,45	
		Son test	15	4,93±2,68	
Kafa İle Top Sektirme (son test)	Deney1	Ön test	15	3,13±1,40	,001*
		Son test	15	5,20±2,11	
	Deney2	Ön test	15	3,13±1,18	
		Son test	15	6,80±3,32	
	Deney3	Ön test	15	3,13±1,30	
		Son test	15	6,53±2,06	
	Kontrol	Ön test	15	2,93±0,96	
		Son test	15	4,40±0,91	
Sağ Ayak ile Top Sürme (son test)	Deney1	Ön test	15	11,26±0,96	,000*
		Son test	15	11,73±1,03	
	Deney2	Ön test	15	9,86±1,64	
		Son test	15	10,73±1,03	
	Deney3	Ön test	15	10,06±1,22	
		Son test	15	1,073±1,43	
	Kontrol	Ön test	15	8,66±1,11	
		Son test	15	8,80±0,86	
Sol Ayak İle Top Sürme (son test)	Deney1	Ön test	15	10,06±1,22	,000*
		Son test	15	11,20±0,94	
	Deney2	Ön test	15	9,80±1,61	
		Son test	15	10,53±1,55	
	Deney3	Ön test	15	10,20±1,20	
		Son test	15	1,73±1,16	
	Kontrol	Ön test	15	8,20±0,94	
		Son test	15	8,46±0,74	
Durarak Şut Çekme (son test)	Deney1	Ön test	15	1,53±0,51	,000*
		Son test	15	2,13±0,83	
	Deney2	Ön test	15	1,26±1,09	
		Son test	15	2,06±0,59	
	Deney3	Ön test	15	1,33±1,17	
		Son test	15	2,20±0,41	
	Kontrol	Ön test	15	0,73±0,70	
		Son test	15	1,13±0,63	
Hareketli Şut Çekme (son test)	Deney1	Ön test	15	1,53±0,99	,000*
		Son test	15	2,26±0,88	
	Deney2	Ön test	15	0,86±0,83	
		Son test	15	1,93±1,22	
	Deney3	Ön test	15	1,20±0,77	
		Son test	15	1,93±1,16	
	Kontrol	Ön test	15	0,73±0,70	
		Son test	15	1,06±0,88	
Sağdan İsabetli Pas (son test)	Deney1	Ön test	15	1,46±0,83	,000*
		Son test	15	1,93±0,59	
	Deney2	Ön test	15	0,93±0,70	
		Son test	15	1,46±0,91	
	Deney3	Ön test	15	0,93±0,96	
		Son test	15	1,66±0,81	
	Kontrol	Ön test	15	0,53±0,74	
		Son test	15	1,13±0,51	

<b>Soldan İsbetli Pas (son test)</b>	Deney1	Ön test	15	1,13±0,74	,000*
		Son test	15	2,00±1,19	
	Deney2	Ön test	15	0,93±0,70	
		Son test	15	1,66±0,89	
	Deney3	Ön test	15	1,06±0,70	
		Son test	15	1,86±0,99	
	Kontrol	Ön test	15	0,46±0,51	
		Son test	15	1,00±0,84	
<b>Ortadan İsbetli Pas (son test)</b>	Deney1	Ön test	15	1,13±0,74	,001*
		Son test	15	2,00±1,19	
	Deney2	Ön test	15	0,93±0,70	
		Son test	15	1,66±0,89	
	Deney3	Ön test	15	1,06±0,70	
		Son test	15	1,86±0,99	
	Kontrol	Ön test	15	0,46±0,51	
		Son test	15	1,00±0,84	

\*p<0,05

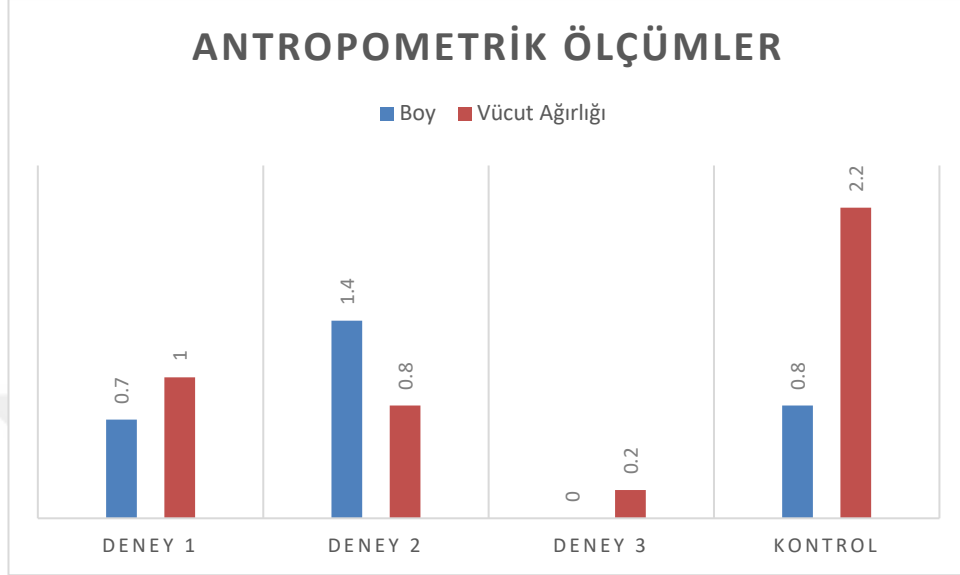
Tablo 4.7. ‘de uygulanan ayak ile top sektirme, kafa ile top sektirme, sağ ayak ile top sürme, sol ayak ile top sürme, durarak şut çekme, hareketli şut çekme, sağdan isabetli pas, soldan isabetli pas ve ortadan isabetli pas testlerinin gruplar arası değerlendirilmesi Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Ayak ile top sektirme testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Kafa ile top sektirme testi p=0,001 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Sağ ayak ile top sürme testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Sol ayak ile top sürme testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Durarak şut testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Hareketli şut testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Sağdan isabetli pas testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Soldan isabetli pas testi sonucunda p=0,000 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Ortadan isabetli pas testi sonucunda p=0,001 değeri sonucunda gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05).

**Tablo 4.8** Deney1, deney2 deney3 ve kontrol gruplarının antropometrik, motor ve futbol beceri özelliklerinin yaşlara göre mutlak gelişim değerlerinin dağılımı

TESTLER	Deney1 Grubu				Deney2 Grubu				Deney3 Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön Test	Son Test	Fark	Mutlak Gelişim (%)	Ön Test	Son Test	Fark	Mutlak Gelişim (%)	Ön Test	Son Test	Fark	Mutlak Gelişim (%)	Ön Test	Son Test	Fark	Mutlak Gelişim (%)
Boy	145	146	1	0,7	140	142	2	1,4	136	136	0	0	134	135	1	0,8
Vücut Ağırlığı	39,53	39,93	0,4	1	34,73	35	0,27	0,8	32,86	32,93	0,07	0,2	32,06	32,8	0,72	2,2
Esneklik	5,8	7,8	2	25,4	2,26	3,8	1,54	40,5	3,93	6,53	2,6	39,8	2,8	4,2	1,4	33,3
Çeviklik	6,92	6,58	0,34	4,9	7,04	6,77	0,29	3,8	7,23	7,14	0,09	1,2	7,61	7,56	0,05	0,6
10 metre sürat	2,17	2,09	0,08	3,6	2,2	2,11	0,09	4,1	2,27	2,1	0,17	7,4	2,62	2,61	0,01	0,4
20 metre sürat	3,78	3,55	0,23	6,1	3,92	3,74	0,18	4,5	4,11	3,81	0,3	7,2	4,46	4,48	0,02	0,4
Durarak Uzun Atlama	151,26	158,33	7,07	4,5	139,4	146,66	7,26	4,9	134,8	145,2	10,4	7,1	127,53	128	0,47	0,4
Ayak İle Top Sektirme	6	18,33	13,33	67,2	7,33	24,4	17,07	69,9	5,66	14,73	9,07	61,5	3,53	4	0,47	11,75
Kafa İle Top Sektirme	3,13	5,2	2,07	39,8	3,13	6,8	6,67	53,9	3,13	6,53	2,08	52,1	2,93	3,8	0,07	22,8
Top Sürme (Sağ)	11,26	11,73	0,47	4	9,86	11,33	1,47	12,9	10,06	11,26	1,2	10,6	8,66	8,46	0,2	2,3
Top Sürme (Sol)	10,06	11,2	1,14	10,1	9,8	11	1,2	10,9	10,2	10,73	0,53	4,9	8,2	8,13	0,07	0,8
Durarak Şut	1,53	2,13	0,6	28,2	1,26	2,06	0,8	38,8	1,33	2,2	0,9	39,5	0,73	0,73	0	0
Hareketli Şut	1,53	2,26	0,73	32,3	0,86	1,93	1,07	55,4	1,2	1,93	0,73	37,8	0,73	0,66	0,07	9,5
Sağdan Pas	1,46	1,93	0,47	24,3	0,93	2,13	1,2	56,3	0,93	1,66	0,73	43,9	0,53	0,73	0,2	27,4
Soldan Pas	0,86	1,46	0,6	41,1	0,73	2	1,27	63,5	0,93	1,8	0,87	48,3	0,8	0,46	0,34	42,5
Ortadan Pas	1,13	2	0,87	43,5	0,93	1,93	1	51,8	1,06	1,86	0,8	43	0,46	0,66	0,2	30,3
Toplam				336,7				473,4				404,5				185,45
Ortalama				21				29,6				25,3				11,6

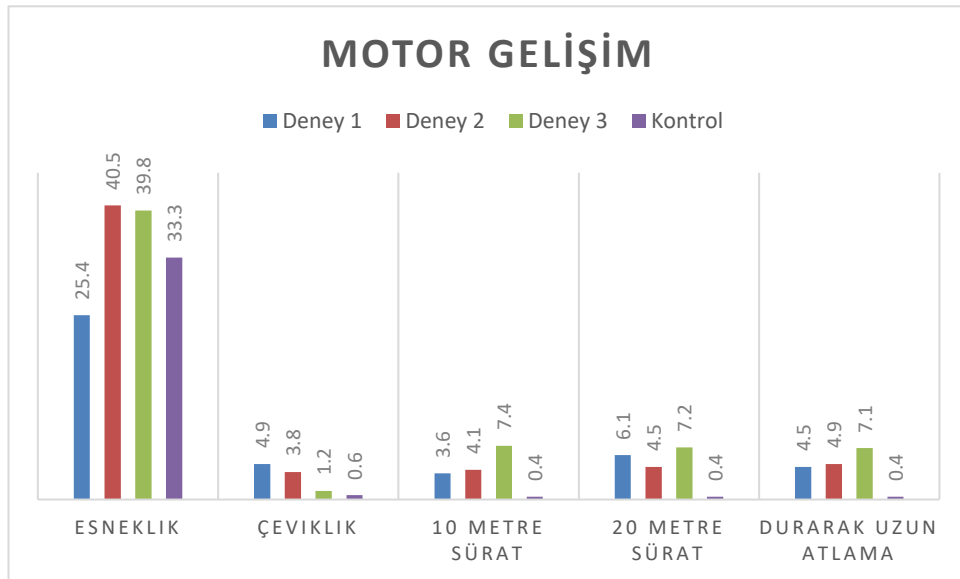
Deney1, deney2, deney3 ve kontrol grubunda araştırmamızda elde edilen sayısal değerlerin sonuçları grafik şeklinde verilmiştir.

**Grafik 4.1** Antropometrik özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelik dağılımları



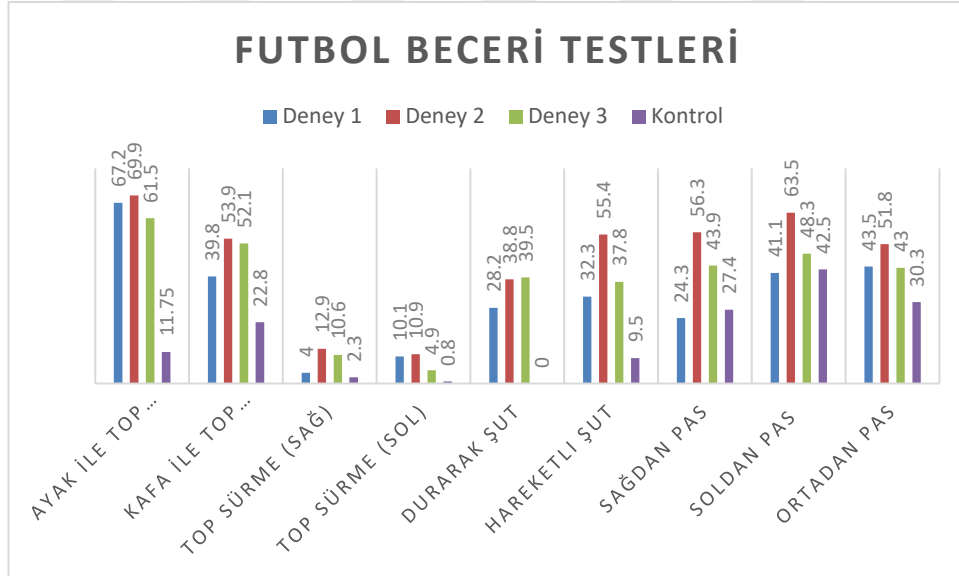
Grafik 4.1’ de görüldüğü üzere antropometrik özelliklerden boy parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%1,4). Vücut ağırlığı parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim kontrol grubunda olduğu saptanmıştır (%2,2).

**Grafik 4.2** Motor özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelik dağılımları



Grafik 4.2’ de görüldüğü üzere motor özelliklerden esneklik parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%40,5). Çeviklik parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney1 grubunda olduğu saptanmıştır (%4,9). 10 metre sürat parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney3 grubunda olduğu saptanmıştır (%7,4). 20 metre sürat parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney3 grubunda olduğu saptanmıştır (%7,2). Durarak uzun atlama parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney3 grubunda olduğu saptanmıştır (%7,1).

**Grafik 4.3** Futbol beceri özellik parametrelerinin gruplara göre yüzdelik dağılımları



Grafik 4.3’ te görüldüğü üzere futbol beceri özelliklerinden ayak ile top sektirme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%69,9). Kafa ile top sektirme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%53,9). Sağ ayak ile top sürme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%12,9). Sol ayak ile top sürme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%10,9). Durarak şut çekme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek

mutlak gelişim deney3 grubunda olduğu saptanmıştır (%39,5). Hareketli şut çekme parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%55,4). Sağdan isabetli pas parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%56,3). Soldan isabetli pas parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%63,5). Ortadan isabetli pas parametrelerinin mutlak gelişim değerlerini gruplara göre incelediğimizde en yüksek mutlak gelişim deney2 grubunda olduğu saptanmıştır (%51,8).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

**Boy (m):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun boy uzunluğu ön test ortalaması  $1,45\pm 0,70$  m iken son test ortalaması  $1,46\pm 0,70$  m olmuş iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,010$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun boy uzunluğu ön test ortalaması  $1,40\pm 0,70$  m iken son test ortalaması  $1,42\pm 0,80$  m olmuş iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,010$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubu sporcuların ön test ortalaması  $1,36\pm 0,50$  m iken son test ortalaması  $1,36\pm 0,60$  m olmuş iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,008$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubu ön test ortalaması  $1,34\pm 0,50$  m iken son test ortalaması  $1,35\pm 0,50$  m olmuş iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,003$ ,  $p<0,05$ ).

İbiş 'in (2002) bildirdiğine göre, Chatterjee 10–14 yaş grubu sporcularda yaptığı 12 haftalık çalışmada gençlerin boylarının anlamlı şekilde geliştiğini vurgulamaktadır.

Akın (2003) 10–12 yaş grubu okul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada gençlerin boylarının yaşla birlikte arttığını tespit etmiştir.

11 yaş 38 futbolcu çocuğun boy uzunluğu ortalaması  $140,97\pm 9,34$  cm, vücut ağırlıkları  $35,26\pm 7,18$  kg bulunurken bu değerler 10 yaş grubu 35 futbolcu için sırasıyla  $137,06\pm 4,68$  cm,  $30,80\pm 3,54$  kg tespit edilmiştir (Polat vd., 2009).

**Vücut Ağırlığı (kg):** Araştırmamıza katılan deney1 grubu vücut ağırlığı ön test ortalaması  $39,53\pm 6,54$  iken son test ortalaması  $39,93\pm 6,71$  kg olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,207$ ,  $p>0,05$ ). Deney2 grubunun vücut ağırlığı ön test ortalaması  $34,73\pm 5,72$  iken son test ortalaması  $35,00\pm 5,75$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,206$ ,  $p>0,05$ ). Deney3 grubunun vücut ağırlığı ön test ortalaması  $32,86\pm 6,08$  iken son test ortalaması  $32,93\pm 5,84$  kg olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,915$ ,  $p>0,05$ ). Kontrol grubunun vücut ağırlığı ön test ortalaması  $32,06\pm 5,56$  iken son test ortalaması  $32,80\pm 5,12$  kg olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,125$ ,  $p>0,05$ ).

Kutlay vd. (2012) yapmış oldukları çalışmada 11 yaş sporcu olmayan 49 çocuğun vücut ağırlığı  $39,9\pm 10,1$  kg, boy ortalaması  $142,3\pm 6,7$  cm olarak tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırmada sedanter 11 yaş 61 erkek çocuğun boy ortalaması  $142,91\pm 5,65$  cm, vücut ağırlıkları  $37,88\pm 6,77$  kg, vücut yağ oranı  $16,97\pm 4,75$  %, ölçülmüştür (Saygın vd., 2011).

**Esneklik (cm):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun esneklik otur uzan ön test ortalaması  $5,80\pm 6,30$  iken son test ortalaması  $7,80\pm 4,61$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun esneklik otur uzan ön test ortalaması  $2,26\pm 4,89$  iken son test ortalaması  $3,80\pm 5,10$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,010$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun esneklik otur uzan ön test ortalaması  $3,93\pm 5,11$  iken son test ortalaması  $6,53\pm 4,51$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,002$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun esneklik otur uzan ön test ortalaması  $2,80\pm 5,03$  iken son test ortalaması  $4,20\pm 4,82$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,002$ ,  $p<0,05$ ).

Sevinç (2008), 10 – 14 yaş gurubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere ve antropometrik parametrelere etkisi, isimli, Yüksek Lisans Tezinde Yapılan testler sonucunda, grubun; esneklik ön test ortalamaları  $19.33 \pm 5,84$  cm, son test ortalamaları  $22.54 \pm 5,31$  cm, olarak bulunmuştur ve  $p<0,01$  önem seviyesinde farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Bizim çalışmamız ile benzer özellikler göstermektedir.

Doğan vd. (2016) futbolcularda uygulanan 8 hafta core antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi isimli araştırmalarında esneklik ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark olduğunu saptamışlardır.

Yılmaz ve Bozkurt (2017) 6 haftalık oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ilkökul öğrencilerinin motorik özelliklerinin gelişimine etkisi isimli çalışmasında esneklik ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Çeviklik (sn):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun çeviklik zigzag ön test ortalaması  $6,92\pm 0,36$  iken son test ortalaması  $6,58\pm 0,37$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun



çeviklik zigzag ön test ortalaması  $7,04\pm 0,40$  iken son test ortalaması  $6,77\pm 0,37$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun çeviklik zigzag ön test ortalaması  $7,23\pm 0,23$  iken son test ortalaması  $7,14\pm 0,29$  sn' olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,017$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun çeviklik zigzag ön test ortalaması  $7,61\pm 0,36$  iken son test ortalaması  $7,56\pm 0,47$  sn' olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,363$ ,  $p<0,05$ ).

Karagöz vd., (2017) yapmış olduğu çalışmasında araştırmaya katılan kız ve erkek grupların çeviklik ve 30 m sprint ön test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ( $p<0,05$ ), Erkeklerin ölçüm zamanları arasındaki fark incelendiğinde GHA grubunun sağ ve sol ışık reaksiyon ve NGHA grubunun sol ses reaksiyon, sol ışık reaksiyon, 30m sprint ve çeviklik ölçümleri ön-son test değerleri arasında farklılık bulmuştur ( $p<0,05$ ).

Özdemir (2009), çalışma grubu futbolcuların çeviklik testi değerleri (ilk test:  $11,07$ sn, son test:  $10,39$ sn) arasında önemli derecede anlamlı bir ilişki bulmuşken, kontrol grubu değerleri (ilk test:  $11,13$ sn, son test:  $11,35$ sn) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**10 metre sürat (sn):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun 10 metre sürat ön test ortalaması  $2,17\pm 0,14$  iken son test ortalaması  $2,09\pm 0,07$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,015$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun 10 metre sürat ön test ortalaması  $2,20\pm 0,17$  iken son test ortalaması  $2,11\pm 0,12$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,020$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun 10 metre sürat ön test ortalaması  $2,27\pm 0,11$  iken son test ortalaması  $2,10\pm 0,09$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun 10 metre sürat ön test ortalaması  $2,62\pm 0,22$  iken son test ortalaması  $2,61\pm 0,26$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,8651$ ,  $p<0,05$ ).

Savucu vd. 10–12 yaş grubu atletizmci erkek çocukların üzerinde 12 hafta süre ile yaptığı çalışmada 30 m sprint parametresinde  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Diallo vd. 10–12 yaş çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada 20 metre sprint değerlerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

**20 metre sürat (sn):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun 20 metre sprint ön test ortalaması  $3,78 \pm 0,18$  iken son test ortalaması  $3,55 \pm 0,17$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun 20 metre sprint ön test ortalaması  $3,92 \pm 0,29$  iken son test ortalaması  $3,74 \pm 0,32$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun 20 metre sprint ön test ortalaması  $4,11 \pm 0,31$  iken son test ortalaması  $3,81 \pm 0,25$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun 20 metre sprint ön test ortalaması  $4,46 \pm 0,24$  iken son test ortalaması  $4,48 \pm 0,28$  sn olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,755$ ,  $p<0,05$ ).

Kaplan vd. (2016) 9-13 yaş grubu futbolcularda yaş, boy ve vücut ağırlığı ile sürat, ivmelenme ve dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, futbolcuların yaş ve boyları 30 metre sürat performansı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çimen ve Günay (1996) dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarında 8 haftalık antrenman programı sonunda ön test ve son test sürat değerleri arasında anlamlı azalma bulmuşlardır.

**Durarak Uzun Atlama (cm):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun durarak uzun atlama ön test ortalaması  $151,26 \pm 13,00$  iken son test ortalaması  $158,33 \pm 12,25$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,041$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun durarak uzun atlama ön test ortalaması  $139,40 \pm 15,57$  iken son test ortalaması  $146,66 \pm 12,45$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,029$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun durarak uzun atlama ön test ortalaması  $134,80 \pm 9,13$  iken son test ortalaması  $145,20 \pm 11,43$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,00$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun durarak uzun atlama ön test ortalaması  $127,53 \pm 7,09$  iken son test ortalaması  $128,00 \pm 7,53$  cm olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,598$ ,  $p<0,05$ ).

Çakır vd. (2006), tarafından yapılan, antrenman yapan ve antrenman yapmayan 11–13 yaş grubu çocukların sıçrama yeteneklerinin araştırıldığı çalışmada, her yaş grubunda antrenman yapan çocukların sıçrama yeteneklerinin antrenmansızlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Özdemir (2009), '8 hafta, hafta 2 gün boyunca uygulanan kompleks antrenman sonucunda çalışma grubu futbolcularının durarak uzun atlama değerleri (ilk test:2,19cm, son test:2,32cm) arasında önemli derecede anlamlı farklılık tespit etmiştir, kontrol grubu futbolcularının durarak uzun atlama değerleri (ilk test:2,14cm, son test:2,12cm) arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Ayak ile Top Sektirme (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun ayak ile top sektirme ön test ortalaması  $6,00 \pm 2,10$  iken son test ortalaması  $18,33 \pm 4,08$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun ayak ile top sektirme ön test ortalaması  $7,33 \pm 3,26$  iken son test ortalaması  $24,40 \pm 7,52$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun ayak ile top sektirme ön test ortalaması  $5,66 \pm 1,95$  iken son test ortalaması  $14,73 \pm 4,90$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun ayak ile top sektirme ön test ortalaması  $3,53 \pm 1,45$  iken son test ortalaması  $4,00 \pm 1,69$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,422$ ,  $p<0,05$ ).

Kurban (2008), top sektirme yeteneği için ön test ortalaması  $36,33 \pm 10,83$  tekrar ve son test ortalaması  $43,40 \pm 10,38$  tekrar olarak tespit edilmiştir.

**Kafa ile Top Sektirme (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun kafa ile top sektirme ön test ortalaması  $3,13 \pm 1,40$  iken son test ortalaması  $5,20 \pm 2,11$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,013$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun kafa ile top sektirme ön test ortalaması  $3,13 \pm 1,18$  iken son test ortalaması  $6,80 \pm 3,32$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun kafa ile top sektirme ön test ortalaması  $3,13 \pm 1,30$  iken son test ortalaması  $6,53 \pm 2,06$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun kafa ile top sektirme ön test ortalaması  $2,93 \pm 0,96$  iken son test ortalaması  $3,80 \pm 0,94$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,005$ ,  $p<0,05$ ).

Benzer bir çalışmada ise Seabra vd. ise 10-16 yaş grubu Portekizli genç futbolcuların yeteneklerini belirlemede 6 teknik futbol testi kullanmışlardır. Testlerin sonucunda ise sadece top sektirme ve kafada top sektirme testlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (Malina ve diğ. 2005).

**Sağ Ayak ile Top Sürme (puan):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun sağ ayak ile top sürme ön test ortalaması  $11,26 \pm 0,96$  iken son test ortalaması  $11,73 \pm 1,03$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,071$ ,  $p>0,05$ ). Deney2 grubunun sağ ayak ile top sürme ön test ortalaması  $9,86 \pm 1,64$  iken son test ortalaması  $11,33 \pm 1,04$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun sağ ayak ile top sürme ön test ortalaması  $10,06 \pm 1,22$  iken son test ortalaması  $11,26 \pm 1,09$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun sağ ayak ile top sürme ön test ortalaması  $8,66 \pm 1,11$  iken son test ortalaması  $8,46 \pm 0,63$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,366$ ,  $p<0,05$ ).

**Sol Ayak ile Top Sürme (puan):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun sol ayak ile top sürme ön test ortalaması  $10,06 \pm 1,22$  iken son test ortalaması  $11,20 \pm 0,94$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,013$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun sol ayak ile top sürme ön test ortalaması  $9,80 \pm 1,61$  iken son test ortalaması  $11,00 \pm 1,46$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,002$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun sol ayak ile top sürme ön test ortalaması  $10,2 \pm 1,20$  iken son test ortalaması  $10,73 \pm 1,16$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,011$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun sol ayak ile top sürme ön test ortalaması  $8,20 \pm 0,94$  iken son test ortalaması  $8,13 \pm 0,83$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,782$ ,  $p<0,05$ ).

Malina vd. (2005), 13-15 yaş grubu 69 erkek futbolcunun olgunlaşma dönemlerini dikkate alarak yapmış olduğu futbola özgü temel teknik testler sonucu, sporcuların; top sürme testi için  $8,1 \pm 1,1$  s. hızlı top sürme testi için  $14,0 \pm 1,2$  s. puan olarak tespit etmiştir. Bu değerler doğrultusunda şu sonuçları bildirmiştir, biyolojik olgunluk seviyesi az düzeyde de olsa testler değişiklik göstermiştir. Bu, top sürme yeteneğidir. Futbolda kronolojik yaş ve antrenman yaşının, top sürme testi başarısını anlamlı şekilde artırdığını bildirmişlerdir.

**Durarak Şut Çekme (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun durarak şut ön test ortalaması  $1,53\pm 0,51$  iken son test ortalaması  $2,13\pm 0,83$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,029$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun durarak şut ön test ortalaması  $1,26\pm 1,09$  iken son test ortalaması  $2,06\pm 0,59$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,015$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun durarak şut ön test ortalaması  $1,33\pm 1,17$  iken son test ortalaması  $2,20\pm 0,41$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,026$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun durarak şut ön test ortalaması  $0,73\pm 0,70$  iken son test ortalaması  $0,73\pm 0,59$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=1,000$ ,  $p>0,05$ ).

**Hareketli Şut Çekme (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun hareketli şut ön test ortalaması  $1,53\pm 0,99$  iken son test ortalaması  $2,26\pm 0,88$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,039$ ,  $p<0,05$ ). Deney2 grubunun hareketli şut ön test ortalaması  $0,86\pm 0,83$  iken son test ortalaması  $1,93\pm 1,22$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,023$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun hareketli şut ön test ortalaması  $1,20\pm 0,77$  iken son test ortalaması  $1,93\pm 1,16$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,021$ ,  $p<0,05$ ). Kontrol grubunun hareketli şut ön test ortalaması  $0,73\pm 0,70$  iken son test ortalaması  $0,66\pm 0,61$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,739$ ,  $p>0,05$ ).

Konyalı (2014), 8 hafta boyunca futbolculara uyguladığı haftalık teknik-taktik futbol antrenmanları öncesinde kısa gerilimli döngü çalışmalarının, kısa gerilimli döngü çalışması yapan sporcuların şut isabet oranının arttığı ama teknik-taktik çalışan grupla arasında anlamlı farklılık yoktur.

Aktuğ ve diğ. (2019), çocukların motor becerilerinin futbola özgü şut ve pas isabeti üzerinde olumlu bir katkısı olduğu belirlenmiştir.

**Sağdan isabetli pas (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun sağdan pas ön test ortalaması  $1,46\pm 0,83$  iken son test ortalaması  $1,93\pm 0,59$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,106$ ,  $p>0,05$ ). Deney2 grubunun sağ ayak ile top sürme ön test ortalaması  $9,86\pm 1,64$  iken son test ortalaması  $11,33\pm 1,04$  olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ). Deney3 grubunun sağdan pas ön test ortalaması  $0,93\pm 0,96$  iken son test ortalaması

1,66±0,81 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,052, p<0,05). Kontrol grubunun Sağdan pas ön test ortalaması 0,53±0,74 iken son test ortalaması 0,73±0,45 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0,257, p>0,05).

**Soldan isabetli pas (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun soldan pas ön test ortalaması 0,86±0,63 iken son test ortalaması 1,46±0,83 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,007, p<0,05). Deney2 grubunun soldan pas ön test ortalaması 0,73±0,70 iken son test ortalaması 2,00±0,51 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,001, p<0,05). Deney3 grubunun soldan pas ön test ortalaması 0,93±0,79 iken son test ortalaması 1,80±1,14 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,010, p<0,05). Kontrol grubunun soldan pas ön test ortalaması 0,80±0,67 iken son test ortalaması 0,46±0,51 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0,132, p>0,05).

**Ortadan isabetli pas (adet):** Araştırmamıza katılan deney1 grubunun ortadan pas ön test ortalaması 1,13±0,74 iken son test ortalaması 2,00±1,19 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,033, p<0,05). Deney2 grubunun ortadan pas ön test ortalaması 0,93±0,70 iken son test ortalaması 1,93±0,70 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,002, p<0,05). Deney3 grubunun ortadan pas ön test ortalaması 1,06±0,70 iken son test ortalaması 1,86±0,99 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,021, p<0,05). Kontrol grubunun ortadan pas ön test ortalaması 0,46±0,51 iken son test ortalaması 0,66±0,61 olmuş ve iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0,257, p<0,05).

Doydu (2012), yapmış olduğu çalışmada, okullardaki egzersiz çalışmalarında 16 haftalık sürenin sonunda sem ve göy modellerini kıyaslamıştır. Pas becerisi için, Spor Eğitim Modeli grubunun ortalaması  $x = 3,33 + 1,83$  iken, Geleneksel Öğretim Yöntemi grubunun ortalamasının  $x = ,833 + 2,43$  olduğu görülmektedir. 0.01 anlamlılık düzeyinde, öğrencilerin pas becerisindeki erişti düzeyleri, Spor Eğitim Modeli grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir (t =-4,028; p<0,01). Bu sonuca göre, Spor Eğitim Modeli ile yapılan çalışmalarda pas becerisinde daha yüksek oranda öğrenme gerçekleştiği söylenebilir.

## SONUÇ

1. Yapılan testler sonucunda deney1 grubunun ön test-son test ölçümlerinde büyük oranda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bunun neticesinde deney1 grubuna yaptırılan ip merdiven çalışmalarının 10-11 yaş grubu sporcularda olumlu gelişime katkı sağladığı görülmektedir.
2. Yapılan testler sonucunda deney2 grubunun ön test-son test ölçümlerinde büyük oranda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bunun neticesinde deney2 grubuna yaptırılan futbol teknik çalışmalarının 10-11 yaş grubu sporcularda olumlu gelişime katkı sağladığı görülmektedir.
3. Yapılan testler sonucunda deney3 grubunun ön test-son test ölçümlerinde büyük oranda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bunun neticesinde deney3 grubuna yaptırılan atletizm çalışmalarının 10-11 yaş grubu sporcularda olumlu gelişime katkı sağladığı görülmektedir.
4. Elde edilen tüm bulgular karşılaştırıldığında 12 hafta boyunca deney2 grubuna yaptırılan futbol teknik çalışmalarının diğer gruplar ile karşılaştırıldığında daha fazla gelişim gösterdiği bulunmuştur (%29,6) (Tablo 4.8). Deney2 grubuna yaptırılan futbol teknik çalışmalarından sonra sırasıyla, deney3 grubuna yaptırılan atletizm çalışmaları (%25,3) ve deney1 grubuna yaptırılan ip merdiven çalışmaları gelmektedir (%21). Kontrol grubundaki gelişim oranı ise çok azdır (%11,6).

## ÖNERİLER

- Çalışmamızdan yola çıkarak 10-11 yaş grubu sporculara yaptırılacak antrenmanlara futbol teknik antrenmanları eklenebilir.
- Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri antrenman planı yaparken mutlaka futbol teknik çalışmalarına, ip merdiven çalışmalarına ve atletizm çalışmalarına yer vermelidir.
- Egzersiz çeşitliliği artırılarak ve farklı yaş gruplarında çalışmalar yaptırılarak yaş kategorileri arasında gelişimin değişip değişmediğine bakılabilir.
- Çalışmamızdan yola çıkarak yaş gruplarına göre kapsam, şiddet, tekrar ve set sayıları programlanarak antrenman programı tekrar düzenlenebilir.
- Antrenman planı yapılırken sporcuların kritik dönem gelişimleri dikkate alınarak planlanmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Acet, M., Küçük, V. (2009). *Futbolda teknik ders notları*. DPÜ, BESYO. Kütahya.
- Agostini R. (1994) Medical and orthopedic issues of active and athletic women, *Philadelphia Hanley and BelfusInc.* 23–28.
- Akar, F. (2013). *Beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan erkek futbolcuların fiziksel performans ve teknik beceri gelişimi üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, Türkiye
- Akçakaya, İ. (2009). *Trakya üniversitesi futbol, atletizm ve basketbol takımlarındaki sporcuların bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Akın, F.(2003). *10-12 yaş grubu öğrencilerde fiziksel uygunluk*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Ün. İzmir.
- Aksoy, F. (2008). *Futbol alt yapıda saha içi uygulamalar*. 2. Baskı. Samsun: Erol Ofset.
- Aktuğ, Z., İri, R., Çelenk, Ç., (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10 (1) , 13-23.
- Arıcı, H. (2004). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ateş, M., Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremitte kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1) 21-28.
- Ateş, N., (2014). 10-16 yaş futbolda 1.aşama testleri. Erişim adresi: <https://namethoca.blogspot.com/2014/11/10-16-yas-futbolda-1asama-testleri.html>
- Başer, E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Başkan, M. (2006). *6-8 Yaş Cimnastikçiler ve Sedanter Çocukların Anaerobik Kapasitelerinin Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bavlı, Ö. (2009). *Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin Adölesan Dönem Basketbolcuların Biyomotorik ve Yapısal Özelliklerine Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Adana.
- Baylan, V. (1996). Futbol. *Bilim Teknoloji Dergisi*. 3:12-24.

- Benzer, (2010). Türk futbol dili. *Journal of Language and Linguistic Studies*. 6(2), 89.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'Donoghue, P., Mcnaughton, L. (2007). Effective Speed and Agility Conditioning Methodology for Random Intermittent Dynamic Type Sports, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1093–1100.
- Bompa, T. O. (2011). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi Dönemleme*. 4. baskı, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, s. 35-45.
- Can, Y., Polat, M. (2004). *Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması*. E.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi, 13, (1): 48-54.
- Candan, N., DüNDAR, U. (1996). *Atletizm teorisi*. Bağırhan Yayınevi.
- Çakır, H., Çolak, R., Açıkada, C. (2006). Antrenman yapan 11-13 yaş kız çocuklarında sıçrama yeteneklerinin incelenmesi, *9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi*, P-115; Muğla.
- Çimen, O., Günay, M. (1996). Dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 yaş grubu genç erkek masa teniştirlerin bazı motorik özelliklerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3),3-11.
- Coşan, F., (1996). 9-11 yaş grubundaki Türk erkek çocukların sürat güç niteliklerini geliştirme yöntemlerinin deneysel araştırılması. Doktora Tezi, Sofia, NCA Spor Akademisi.
- Demir, M., ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 109-114.
- Dialla, O., Dore, E., Duace P., Van Pragh. (2001). Effects of plyometric followed by areduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J sports med phys fitness*, 41, 3, 342-8.
- Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F., Tepe, A. (2016). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler Üzerine Etkisi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 2-10.
- Doydu, İ. (2012). *İlköğretim II. kademe ders dışı futbol çalışmasında uygulanan spor Eğitimi modelinin öğrencilerin bilişsel, psikomotor ve oyun performansı erişti düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- DüNDAR, U. (1998). *Antrenman teorisi*. 4. Baskı. Bağırhan Yayınevi, Ankara, s.16-81
- Eniseler, N. (2009). *Çocuk ve gençlerde futbol*. İstanbul: Elma Basım.

- Eniseler, N. (2010). *Bilimin ışığında futbol antrenmanı kitabı*. 1.baskı Birleşik Matbacılık, İzmir, 214-217.
- Ercan, Ü. (2012). *10 Haftalık antrenmanın ilköğretim küçükler kategorisinde futbol oynayan öğrencilerin kuvvet, dayanıklılık ve esneklik düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 1-58.
- Eyüpoğlu, E. (2006). *İlköğretim çağı çocuklarında antropometrik ölçümlerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerle ilişkisi*, Samsun.
- Gülen, N.M. (2019). *Futbolun teknik bilgisi ve eğitimi*.
- Günay, M., Yüce, A. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitap Evi, 86.
- Gür E. (2001). *Özel düzenlenmiş plyometrik antrenmanların genç futbolcuların anaerobik güç performanslarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Haghighi, A., Moghadasi, M., Nikseresht, A., Torkfar, A., Haghighi, M., (2012). Effects of pliometric versus resistance training on sprint and skill in young soccer players, *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6): 2348 - 2351.
- Hay, W.W., Levin, M.J., Deterding, R.R., Abzug, M.J., Sondheimer, J.M. (2011). Chapter 27. sports medicine. In B. H. Quynh, *Current Diagnosis And Treatment*. USA: Elsever, 393–397.
- İbiş, S. (2002). *Yaz spor okullarına katılan 12–14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi*. Niğde, 2002
- İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12 - 14 yaş grubu futbol yaz okuluna katılan ve katılmayan çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt:12, No:1, 285 - 292.
- İnal, A.N. (2013). *Futbolda eğitim ve öğretim*. 4. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- İnan, B. (2012). *Yaz spor okulları futbol programına katılan çocukların vücut kompozisyonu ve biyomotorik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol becerisi antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 127-129.
- İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profiller, *Spor Hekimliği Dergisi*, 1987; 22, 83-89.

- Kanat, Y.Ş. (2007). *Üst ektrimite kas grubuna uygulanan maksimal kuvvet antrenmanının futbolda taç atışı mesafesine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaplan, T., Taşkın, H., Akgül, M.Ş. (2016). 9-13 Yaş grubu futbolcularda yaş boy ve vücut ağırlığı ile sürat, ivlemenme dikey sıçrama performansı arasındaki ilişki. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 31-38.
- Karaca, F. (2012). *10-14 yaş erkek futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Karagöz, Ş., Işık, Ö., Yıldırım, İ. (2017). İki farklı hentbol antrenmanının 11-13-yaş çocukların sürat, çeviklik ve reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 11-20.
- Karatepe, R. (2009). *Genç futbolcularda tekrarlı sprint derecelerinin aerobik güç ile ilişkisinin incelenmesi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Keleş, A. (2007). *Bir egzersiz programında aerobik ve kuvvet antrenmanının öncelikli kullanımının yağ yakımı üzerine etkisinin karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 135 sayfa, İstanbul.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların beklentileri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon, Türkiye.
- Kızılet, A. (2011). *Genel antrenman bilgisi ders notları*. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Palme Yayıncılık, Ankara.
- Konyalı, M. (2014). *Kısa gerilimli döngü çalışmalarının şut isabeti performansına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Koral, A. (1998). Futbolda çocuk ve gençlerle taktik ve eğitimi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Özel Sayı, 23-24.
- Kurban, M., (2008) *Futbol antrenmanının 10- 13 yaş grubu çocukların teknik gelişimlerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kurban, M., Kaya, Y. (2017). Futbol temel teknik antrenmanlarının 10-13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Sports and Performance Research*, 8 (3), 210-21.

- Kutlay, E., Haslofça, E., Haslofça, F., (2012). Relatif yaşın 8-12 yaş türk erkek çocuklarda antropometrik özellikler ve motor performansla ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47, 67-78.
- Little, T., Williams, A.G. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players, *National Strength & Conditioning Association*, 19(1), 76-78.
- Malina, R.M., Cumming, S.P., Kontos, A.P., Eisenmann, J.C. Ribeiro, B. Aroso J. Maturity-Associated (2005) Variation In Sport-Specific Skills Of Youth Soccer Players Aged 13-15 Years, *Journal Of Sports Sciences*, (5) 23.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Kültür Matbaası, 135-167, Ankara.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor - Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Basımevi, 1. Baskı, 201-219.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., ve şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. (2. Baskı). İstanbul: Ladin Matbaası.
- Müniroğlu, S., Yıldırım, Y., Karakulak, İ. (2011). Profesyonel futbolcuların “futbolda taktik” konusunda görüşlerinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1x (3): 97-103.
- Özdemir, S. (2009). *14-16 yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programını patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Marmara Üniversitesi.
- Özkara, A. (2002). *Futbolda testler*. İlksan Matbaacılık.
- Polat, C. (2013). *Futbolda sistematik yaklaşımlar*. İstanbul: Turna Yayınları, 9-11.
- Polat, Y., Çınar, V., şahin, M. (2009). Futbolcu çocukların antropometrik özellikleri ile somototiplerinin incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4 (4), 256-65.
- Savucu, Y., Polat, Y., Biçer, Y.S. (2005). Atletizmci erkek çocukların 12 haftalık oyunlu ve oyunsuz uygulanan atletizm eğitiminin fiziksel uygunluklarına etkisi. *Firat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Tıp)*, Cilt 19, Sayı 3, Sayfalar 199-204.
- Saygın, E., Karacabey, K., Saygın, Ö., (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 922-35.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Pelin Ofset.
- Sevinç, H. (2008). *10 - 14 yaş gurubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere ve antropometrik parametrelere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- Sheppard, J.M., Young, W.B. (2006). Agility literature review: classifications, training testing. *J. Sports Sci*, 24(1): 919-932.
- Sofi, N. (2002). *Futbolda sezon öncesi ile sezon öncesi hazırlık dönemi sonrasındaki vücuttaki bazı fizyolojik ve fiziksel değişkenliklerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sönmeymakas, A. (2008). *UEFA şampiyonlar liginde atılan gollerin analizi*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of occer. *Sports Medicine*. 35(6):501–536.
- Şahin, O. (2007). *Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve Fizyolojik parametreler üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 51.
- Şentürk, A., Kalkavan, A., Yüksel, O. (2006). Hentbolculara Uygulanan Aerobik Dayanıklılık ve Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi, BESYO Dumlupınar Üniversitesi, *BESYO 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Tanış, M. (2015). *Futbol kulüplerinde iç denetim organizasyonu*. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- TFF. (2015) Futbol gelişim dergisi. Sayı: 7
- TFF. (2016). *11-12 yaş grubu yıllık eğitim-öğretim ve antrenman programı*. Türkiye Futbol Federasyonu FGD Eğitim Yayınları.
- Topkaya, İ. (2013). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi ışığında futbolda altyapı eğitimi*. Ankara: Spor Kitabevi ve Yayınevi.
- Topkaya, İ. (2015). *Futbolda altyapı eğitimi*. Paradigma Akademi Yayınları. 2.Baskı
- Topkaya, İ., Tekin, T.A. (2012). *Futbolda genel kurumsal bir çerçeve ve 12-14 yaş teknik beceri 14-16 yaş temel taktik öğretim uygulamaları*. Güncellenmiş 2.Basım. Nobel Yayıncılık.
- TÜFAD. (2013). *15 yaş ve altı futbol eğitim kılavuzu*. Ankara: Afşaroğlu Matbaası.
- Türk, A. (2014). *Futbol*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Vilademir, K., Kirejci, P.K. (1984). *Sporcularda kas yaralanmaları ve tendon hastalıkları*. Çev: Doç. Dr. Kut Sarp Yener. Arkadas Tıp Kitapları Yayınları, İstanbul. s.75-76
- Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Wisloff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., Hoff, J. (2004). Strong Correlation Of Maximal Squat Strength With Spring Performance And Vertical Jump Height In Elite Soccer Players, *Br J. Sports Med*, 38: 285-293. A19-51.

Yapıcı, H. (2011). *Profesyonel ve amatör futbolcuların anaerobik güç, çeviklik ve vücut kompozisyonu parametrelerinin karşılaştırılması*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 96 sayfa, Kırıkkale.

Yılmaz, M. O., Bozkurt, S. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ilkokul öğrencilerinin motorik özelliklerinin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-50.

Yüçetürk, Y. (1994). *Antrenman kavramı prensipleri planı*. Motif Basım. İstanbul



# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Gazimehmetoğlu Orhan

Uyruğu : TC

## Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Gelişim Üniveritesi	2021
Lisans	Marmara Üniversitesi	2015
Lise	Bayrampaşa Tuna Lisesi	2010

## İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2015 -	İstanbul Kayaşehir Spor Kulübü	Futbol Eğitmeni

## Yabancı Dil

## Yayımlar

## Hobiler



