

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLİK DÖNEMİNDE FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN
SPORTİF PERFORMANS DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Emrah GÜNDÜZ**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Rasim KALE**

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Emrah GÜNDÜZ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Ergenlik Döneminde Futbol Oynayan Sporcuların Sportif Performans Düzeylerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 06/ 02/ 2017
- SAYFA SAYISI** : 60
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Rasim KALE
- DİZİN TERİMLERİ** : Futbol, Performans, Beceri
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada; Ergenlik döneminde futbol oynayan bireyler ile yine bu dönemde futbol oynamayan bireylerin motorik özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Futbol oynayan sporcuların performansları üzerinde ki olumlu ve önemli etkileri incelenmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Emrah GÜNDÜZ

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLİK DÖNEMİNDE FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN
SPORTİF PERFORMANS DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Emrah GÜNDÜZ**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Rasim KALE**

İSTANBUL – 2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

EMRAH GÜNDÜZ

06/ 02/ 2017



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Emrah GÜNDÜZ' ün Ergenlik Döneminde Futbol Oynayan Sporcuların Sportif Performans Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____
Prof. Dr. Rasim KALE
(Danışman)

Üye _____
Yrd. Doç. Dr. Şaban Şinasi
ÜNAL

Üye _____
Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi
İNAL

Üye _____

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

06/ 02 / 2017

Prof. Dr. Osman ÇAKMAK
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Amaç: Çalışmamızda ergenlik döneminde futbol oynayan ve futbol oynamayan bireylerin sportif performans düzeylerini temel motorik özellikler kapsamında incelemek amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışmaya ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinden amatör kulüplerde veya okul sporlarında aktif sporcu olarak yer alan (n: 50) sporcu deney grubunda ve yine herhangi bir şekilde futbol resmi müsabakalarında ve kulüplerinde yer almamış, futbol yeteneği sınırlı (n: 50) kontrol grubunda olmak üzere toplam (n: 100) erkek öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Deney ve kontrol gruplarına otoritelerce kabul edilmiş futbola özgü koordinatif becerilerini yansıtan testler uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arası fark ve ilişki ($p<0,05$) olması durumunda fark anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: İstatistiksel analizler sonucunda bireylerin vücut kompozisyonlarını belirlemek için vücut kitle indeksi (V.K.İ), vücut ağırlığı (kg) ve boy (cm) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Buna göre, deney ve kontrol gruplarından elde edilen 30 m. Sprint testi, Illinois testi, otur-uzan testi, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, mekik testi, şınav testi, topla slalom testi, kafa ile top sektirme testi, ayak ile top sektirme testi, kaleye şut puanlama testi ve müzikli mekik testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Ergenlik döneminde futbol oynayan bireylerin genel olarak sportif becerileri ve yaşam boyu öğrenmeye bakış açıları olumlu bir seyirde ilerlerken, sedanter yaşamı tercih eden bireylerin, futbol karşısında tepkisel becerileri ve özellikle sportif performans düzeyleri yeterli görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik Dönemi, Sportif Performans, Futbol

SUMMARY

Objective:In the study, the sportive performance levels of the individuals who play and don't play soccer during adolescence were aimed to examine in terms of basic motor skills.

Material and Method:The study included a total of 100 athletes, of which 50 were active high school students as athletes in amateur clubs and 50 have not participated in soccer in official competitions and clubs in any way and have limited football ability. All of the participants were male in the adolescence period and participated in the study voluntarily. In the experimental and control groups, tests accepted as reflecting football-specific coordinative skills by authoritative were used. The data obtained in the study were analyzed by using the SPSS for Windows 22.0 program. The difference was considered significant when there was a difference between the variables as $p < 0.05$.

Results:The body compositions of the individuals were determined by using Body mass index, body weight (kg) and height (cm) as a result of the statistical analysis. The findings were evaluated at the 95% confidence interval and at the 5% significance level. As a result, significant differences among groups were found in the results of 30 m. Sprint test, Illinois test, sit-up test, vertical jump test, stopping long jump test, shuttle test, push-up test, ball slalom test, head and ball sling test, foot and ball shot test, kale smash test and musical shuttle test ($p < 0,05$).

Conclusion:In general, sportive skills and lifelong learning perspectives of adolescents who play football were found as positive, but the responsiveness skills and sportive performance levels of individuals who are not playing soccer were found as insufficient.

Keywords: Adolescence, Sportive Performance, Football

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	IV
TABLolar LİSTESİ	V
ŞEKİLLER LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	VII
ÖNSÖZ	VIII
GİRİŞ	1
1.BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	5
1.1. ERGENLİK KAVRAMI	5
1.2. FUTBOL KAVRAMI	7
1.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi	8
1.2.2. Modern Futbol	12
1.2.3. Futbolun Eğitsel Değerleri	13
1.2.4. Futbolcu Olmanın Gerektirdiği Özellikler	13
1.2.4.1. Psikolojik Boyutlarıyla Futbol	14
1.2.4.2. Fizyolojik Boyutlarıyla Futbol	14
1.3. SPORTİF PERFORMANS KAVRAMI	15
1.3.1. Spor	15
1.3.2. Performans	15
1.3.3. Sportif Performans ve Sportif Performansı Etkileyen Faktörler	16
2. BÖLÜM: FUTBOLDA MOTOR ÖZELLİKLER	19
2.1. HAREKETLİLİK (Esneklik)	20
2.1.1. Çocuklar ve Gençlerde Esneklik Antrenmanının Özellikleri	20
2.1.2. Futboldaki Uygulaması	21
2.2. KUVVET	21
2.2.1. Kuvveti etkileyen faktörler	22
2.2.2. Futbolda Kas Kuvveti	23
2.2.3. Çocukların ve Gençlerin Kuvvet Antrenmanı	24
2.2.4. Futboldaki Uygulaması	24
2.3. SÜRAT	25
2.3.1. Çocuklar ve Gençlerde Sürat Antrenmanının Özellikleri	25
2.3.2. Futboldaki Uygulaması	25
2.4. BECERİ	26

2.4.1. Futboldaki uygulaması	27
2.5. DAYANIKLILIK	27
2.5.1. Dayanıklılık Türleri	28
2.5.2. Aerobik Dayanıklılık	29
2.5.3. Futboldaki Uygulaması	29
2.5.4. Çocuklar ve Gençler İçin Dayanıklılık Antrenmanının Özellikleri	30
2.6. TEKNİK VE TAKTİK GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	31
2.6.1. Teknik Gelişim Özellikleri	31
2.6.2. Taktik Gelişim Özellikleri	31
2.7. ERGENLİK DÖNEMİ FUTBOLCULARIN FİZİKSEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	31
2.8. FUTBOLDA TESTLER	32
3. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.4. Verilerin Analizi	37
3.5. Araştırmanın Hipotezleri	38
4. BÖLÜM: BULGULAR	39
4.1. Bulgular	39
5. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	45
5.1. Sonuç	45
5.2. Öneriler	53
KAYNAKÇA	54
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E.	: ADI GEÇEN ESER
CM	: SANTİMETRE
FİFA	: ULUSLARARASI FUTBOL FEDERASYONU (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION)
KG	: KİLOGRAM
N	: KİŞİ SAYISI
P	: ANLAMLILIK DÜZEYİ
S	: SAYFA
SPSS	: STATİCAL PACKAGE SOCIAL SCIENCES
SS	: STANDART SAPMA
UEFA	: AVRUPA FUTBOL BİRLİĞİ (EUROPEAN FOOTBALL ASSOCIATIONS)
Vb.	: VE BENZERİ
Vd.	: VE DİĞERLERİ
%	: YÜZDE DEĞER

TABLÖLÄR LİSTESİ

	SAYFA
TABLO-1 Yaş ile Grup Arasındaki İlişki	39
TABLO-2 Vücut Kitle İndeksi ile Grup Arasındaki İlişki	39
TABLO-3 Okul Spor Takımında Aktif Olma Durumu ile Grup Arasındaki İlişki	40
TABLO-4 Çalışmaya Katılan Bireylerin Tanımlayıcı İstatistikleri	40



ŒEKİLLER LİSTESİ

	SAYFA
ŒEKİL-1 Futbolda Temel Motor Özelliklerin Dağılımı	19
ŒEKİL-2 Slalom Parkuru	36
ŒEKİL-3 15 Parçaya Bölünmüş Futbol Kalesi	37
ŒEKİL-4 Gruplara Göre Parametre Ortalamalarına İlişkin Diyagram	44



EKLER LİSTESİ

	SAYFA
EK-A: Sporcu Kartı	-
EK-B Veli İzin Belgesi	-



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Prof. Dr. Rasim KALE' ye değerli katkı ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu vesileyle tüm hocalarım ve ayrıca çalışmamın yürütülmesi esnasında destek ve sabırlarını esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma; candan teşekkürlerimi sunuyorum.

İstanbul, 2017
Emrah GÜNDÜZ



GİRİŞ

Temel araştırma konusu ergenlik döneminde futbol oynayan sporcuların sportif performans düzeylerinin incelenmesi olan bu çalışmada üzerinde durulması gereken iki önemli kavram performans ve sportif performanstır. Çeşitli kaynaklarda farklı biçimlerde tanımlanan performans, en kısa tanımıyla “bir fiziksel aktivite sırasında o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik verimdir”. Sportif performans ise burada tanımlanan fizyolojik verimin herhangi bir sportif aktivite esnasında ortaya koyulabilme durumudur.

Yine araştırma konumuzun temellerinden birisi olan futbol; bugün bireylerin teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik yeteneklerini zorlayan önemli spor dallarından birisidir. Futbol; düzenli bir biçimde yapıldığında bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim özelliklerine önemli katkılar sağlayan en iyi spor dalından birisi olarak kabul edilmektedir.¹ Ayrıca, futbol kendine özgü anaerobik ve aerobik güç ve becerilere sahiptir. Ancak, futbolda yüksek fiziksel güç gerekmektedir ve futbol yaptırımı yüksek olan bir spor branşıdır.

Bugün Dünya'nın pek çok gelişmiş ülkesinde özellikle çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları üzerinde önemle durulan konular arasında yer almaktadır. Yetişkinlerde görülen obezite ve kronik hastalıkların kökenlerinin çocukluk ve gençlik dönemlerindeki yanlış ve uygunsuz beslenme ve spor gibi nedenlere bağlı olduğu sıklıkla ifade edilmektedir. Dolayısıyla, çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fiziksel uygunluk durumlarına her zamankinden daha fazla önem verilmektedir.²

Bu amaçla, çocuklukların ve gençlerin fiziksel aktiviteleri üzerinde çalışmalar yürütülerek bunların yetişkinlik ve yaşlılık dönemine etki edecek olumlu etkilerinin sağlanması hedeflenmektedir. Ancak, hedeflenen olumlu etkilerin elde edilebilmesi için yapılması gereken temel görev bireylerin dolayısıyla da toplumun çocukluk ya da adolesan (genç erişkin) döneminden başlamak üzere düzenli bir biçimde fiziksel aktivite yapmasının sağlanmasıdır.³

Zira düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için çok önemlidir. Fiziksel aktivite gençlere sosyal davranışsal ve zihinsel çok çeşitli yararlar sağlamaktadır ve eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak

¹ Nimet Haşıl ve Hasan Ataç, *Tenis Alıştırma Örnekleri*, Akmat Akinoğlu Matbaacılık Ltd. Şti, Bursa, 1998, s.1.

² Özcan Saygın ve Yusuf Dükancı, “Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, 6(1).

³ Nilgün Bek, *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Klasmat, Ankara, 2008.

çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasında yer almaktadır.⁴

Ancak, insanoğlu bilinçsel özellikleri gereği belirli bir yetişkinlik devresine ulaşana kadar hayatı ile ilgili önemli kararları kendi başına alamamakta ve uygulayamamaktadır. Özellikle küçük yaşlarda başlaması gereken etkinlikler için insanoğlu gerekli bilince kendisi ulaşmamaktadır. Bu durum spor için de söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde yapılması gereken fiziksel aktiviteler ve sportif faaliyetler için sorumlu kurum ve bireylerin bilinçli olarak sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekmektedir. Bu yaşlardaki çocuk ve gençlere rehberlik yapmaları gerekmektedir.

Diğer taraftan, spor insanın yaşama biçimini tamamlayan, etkileyen ve yön veren bir yaşama biçimidir ve yapılan çeşitli çalışmaların sonuçlarına bakıldığında hareketli olan kişilerde yaratıcılık yönlerinin arttığı, bu kişilerin yaşam ve işlerinden daha fazla zevk aldıkları görülmektedir. Ayrıca, son yıllarda medyanın sporla ilgili yaptıkları yayınlar çocukları ve gençleri spora teşvik edici bir rol oynamaktadır.⁵ Dolayısıyla, bugün üzerinde önemle durulması gereken çalışmalardan birisi çocukların ve gençlerin fiziksel aktivitelerini artırıcı, sportif performans düzeylerine katkı sağlayıcı çalışmaların gerçekleştirilmesidir. Bu yönde yapılacak çalışmalar ile bir bütün olarak toplumun daha sağlıklı bireyler olarak yetişmesi sağlanmış olacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin futbol da sportif performans düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma,

- ✓ Futbolun performans düzeylerinin yaş, dönem, mekân, zaman gibi değişkenleri ortaya koymak,
- ✓ Ergenlik döneminde yeterli performans için futbolun parametreleri ile örtüşme becerisinin spor yapmayan bireylere göre ne ifade ettiğini tespit etmek,
- ✓ Bu dönemde yer alan sporcuların okul sporlarında ve kulüplerde performans grafiklerinin ilişkilerini gündeme getirmeye yardımcı olması,

⁴ Peggy Edwards ve Agis Tsouros, *Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar*, Dünya Sağlık Örgütü, 2006.

⁵ Birol Doğan ve Süleyman Morali, "Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi", *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu BESBD*, İzmir, 1998.

- ✓ Bu dönemde vücudun bir değişim içerisinde olmasının futbol performans düzeyi ile ilişkisini ortaya çıkarmak,
- ✓ Özellikle de sedanter yaşama sahip ya da herhangi bir spor yapma olanağı olmamış bireyler arasında yaşam kalite farklılıklarını futbol üzerinden ortaya koyarak yeni ilişkiler tespit etmek,
- ✓ Futbolun birey üzerinde olumsuz performans ya da olumlu bir performans sonucunda oluşturduğu fiziksel reaksiyonlarının farkındalığını oluşturması açısından önemlidir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Ergenlik döneminde futbol oynayan ve futbol oynamayan bireylerin sportif performans düzeylerini etkileyen olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Varsayımları

- ✓ Kastamonu da yaşayan bireylerin ergenlik problemlerinin aynı olduğu varsayıldı.
- ✓ Kastamonu da yaşayan bireylerin sahada performans öncesi hazır bulunuşluklarının eşit olduğu varsayıldı.
- ✓ Kastamonu' da okuyan öğrencilerin anket sorularını eşit ortamda cevapladıkları varsayıldı.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- ✓ Araştırmamız Kastamonu İnebolu ilçesinde yaşayan ergenlik çağındaki bireylerle sınırlandırılacaktır.
- ✓ Araştırmamız 2015-2016 yılı spor yapan ve yapmayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- ✓ Araştırmamız ergenlik çağında futbol oynayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- ✓ Araştırmamız ergenlik çağında olan toplam 100 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
- ✓ Araştırmamız amatör kulüplerde, okulların okul sporlarında aktif spor yapan ve spor yapmayan bireylerle sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın temel yöntemini literatür araştırması (kaynak taraması) ile saha ve laboratuvar ölçüm yöntemleri oluşturmuştur. Literatür araştırması aşamasında araştırmanın amacı doğrultusunda birincil kaynaklara öncelik verilmiş ve alanda yapılan benzer çalışmalar detaylı olarak incelenmiştir. Bu kapsamda, konu ile ilgili yapılan yerli ve yabancı bilimsel çalışmalara ulaşılarak bunlarla ilgili bilgiler çalışma

içerisinde sunulmuştur. Ayrıca, saha ve laboratuvar ölçüm yöntemleri uygun biçimde kullanılarak sonuçlarına yer verilmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. ERGENLİK KAVRAMI

Batı literatüründe yer alan “adolescence” kelimesinin dilimize yansması “Ergen” sözcüğü şeklinde olmuştur. Gelişmek, olgunlaşmak manasında telaffuz ettiğimiz “adolescare” kelimesinin kökünden gelen ergen sözcüğü sadece bir vaziyeti değil, belirli bir zaman dilimini içermektedir.⁶

Adölesans kelimesi, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından basılan Psikiyatri Sözlüğünde “Çocukların, kendilerine olan güvenini, sosyalleşmesini sağlayan, fiziksel ve duygusal olgunluğa ulaşmasını içine alan, başlangıcı ve bitiş zamanı belirli olmayan psikolojik ve fiziksel değişimlerdir.” biçiminde ifade edilmiştir. Kesin olmamakla birlikte bu konuyu ele alan birçok yazarımız ergenlik döneminin 12 yaşlarında başladığını 19 veya 21 yaşlarında sona erdiğini belirtmişlerdir.⁷

Polvan, ergenliği fiziksel, ruhsal ve toplumsal yönden bireylerin çocukluktan çıkıp yetişkin bir birey olmak olmak yönündeki değişim olarak adlandırmıştır.⁸Parman’a göre ergenlik bireylerin gösterdiği birtakım değişikliklerden dolayı evrim olarak adlandırmakta ve Fransız psikiyatri FrançoiseDolto’nun düşüncelerinden etkilenerken yeniden doğma tanısını da kullanmaktadır. Anne karnındaki fetüsün bebek olarak dünyaya gelmesi doğum, çocukların değişim göstererek yetişkin bir birey olması da ergenlik olarak ifade edilmiştir. Dolto ergenlik çağındaki bireyleri tıpkı bebekler gibi duygusal anlamda çok zayıf ve hassas olduklarından dolayı, tıpkı onlar gibi kabuk değiştirme zamanında hassas ve zayıf olan istakozlara benzetmektedir. Eğer bir birey ergenlik döneminde herhangi fiziksel veya duygusal bir darbe alırsa bu darbenin izini uzun süre atamazlar. Bireyin zayıf ve savunmasız bir dönemi olan ergenlik birçok tehdit unsuru içermektedir.⁹

⁶ Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, 19. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s. 21.

⁷ Füsün Çuhadaroğlu, “Adolesansta Psikolojik Gelişim Özellikleri”, **Katkı Pediatri Dergisi**, 1996, 17 (5), s.783.

⁸ Özgür Polvan, **Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi**, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 2000.

⁹ Talat Parman, **Ergenlik Etkinlikleri Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları)**, (Ed. Selahattin Erol, Neslihan Rugancı), Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 2, Ankara, 1998, s.11.

Ergenlik dönemi her çocukta aynı süreçte olmamaktadır. Vücutta meydana gelen değişimler bazı çocuklarda kabullenemediklerinden dolayı bazı sorunlara neden olmaktadır. Fiziksel olarak vücuttaki yenilikler bireyin kendi vücuduna uyum sağlamakta zorluk çekmesine yol açar. Birey çocuk kalmak istediği için bu değişime diretir ve içten içe üzülür.¹⁰

Çocukların yetişkinliğe geçişi olarak adlandırılan ergenlik dönemi, psikolojik anlamda ilk olarak dünya literatürüne girmesini sağlayan Hall'dir. Bir psikolog olan Hall, çocukluk ve ergenlik konusunda gözlemler yaparken Darwin'in evrim teorisinin etkisi altında kalmıştır. Çocukluğun ve insan evriminin farklı dönemlerinde benzerlik olduğunu saptayan Hall, çocuğun dünyaya geldikten sonraki döneminde Darwin'in evrim teorisine göre değişime uğradığını gözlemiştir. Çocuk, değişimi devam ettiği sürece insan ırkına göre ilkel sayılmaktadır.¹¹

Ergenlik dönemini Hall, balıkçılık ve avcılıkla hayatını sürdüren insan türüne benzetmektedir. Hall ilk çağ insanlarından, zamanımıza kadar süren vahşilik ve uygarlık arasındaki değişimi ergenlik dönemi olarak nitelendirmektedir. Bu süre içerisinde saldırgan olan bireyler, daha sonra medeni bir kişiliğe sahip olmaktadır. Bu yüzden ergenlik dönemi çalkantılı ve stresli bir süreçtir. Ergenlik dönemindeki çocuk içsel çatışmalar yaşarken, aynı zamanda çevresel faktörlerin de varlığını kabullenmeye çalışır.¹²

Ergenlik döneminde birey, geçirmekte olduğu fiziksel ve ruhsal değişimlerden dolayı birtakım arayışlar içine girmekte ve bu durum tehlikeli hareketlere sebep olabilmektedir. Uyuşturucu, sigara ve alkol kullanımı bireydeki gözlenen tehlikeli hareketlerden bazılarıdır. Bu tür maddelerin kullanmaya başlama yaşındaki düşüş ve ergenlik dönemindeki artış ülkemizde yapılan istatistikler sonucu gözlemlenmiştir.¹³

Steinberg ise ergenlik dönemi hakkındaki düşüncelerini bireylerin her birinde farklılık gözlendiğini, çoğu bireylerin bu dönemi ruhsal ve toplumsal yönden yara almadan geçirdiklerini, belli bir kısmın ise bu dönemde ruhsal ve toplumsal

¹⁰ Philippe Jeammet, *Ergenlik Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları*, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 2012, s.3.

¹¹ Gonca Çelik vd., "Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Kliniğine Başvuran Ergen Hastaların Özellikleri", *New Symposium Journal*, 2009, 47 (3), s.142.

¹² Çelik vd., a.g.e., s.142.

¹³ Kültegin Ögel vd., "Ergenlik Döneminde Madde Kullanımı", *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1997, 2(4), s.506.

sorunlarla karşılaştığını belirtmektedir. Steinberg'e göre birey ergenlik süresince nasıl davranacağını net olarak bilemez. Bireyler doğruya ulaşana kadar birçok hatalı davranışlarda bulunabilirler. Bu süreçte bireyin karşılaştığı tehlikeli problemlerin, sadece bu süreci kapsayan ani değişimlerle kesin bir bağlantısının görülmediğini belirtmiştir. Bu süreçte karşılaşılan problemlerin çözümü için izlenecek yollar şunlardır:¹⁴

- Bireyler, yapacakları çeşitli denemelerle kalıcı-tehlikeli ya da kalıcı-sorun davranışları birbirinden ayırt etme yoluna gitmelidirler,
- Bu dönemde yaşanan sorunlardan kökeni ergenlik öncesine ait olanlar ile bu dönemde başlayanların birbirinden ayrımı gerçekleştirilmelidir,
- Ergenlik döneminde yaşanan sorunların tamamına yakın bölümünün ergenliğin doğasına bağlı olduğu, dolayısıyla geçici olduğu bilinmelidir,
- Ayrıca, bu dönemde yaşanan sorunların hiçbir zaman ergenlikteki normatif değişikliklerin doğrudan bir sonucu olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

1.2. FUTBOL KAVRAMI

İngilizcede kullanılan "foot" ve "ball" kelimelerinden esinlenerek futbol adını almıştır. Karşılıklı iki takım arasında ortadaki topun ayak veya kafa vuruşu ile kaleye girmesi için yapılan mücadeleye dayalı bir oyundur.¹⁵

Futbol iki grup arasında gerçekleştirilen, ortadaki topun ayak vuruşu veya kafa vuruşu ile karşı takımın kalesine atmayı esas alan spordur.¹⁶

11 kişilik gruptan oluşan ve 22 futbolcu ile gerçekleşen, orta hakem, 2 yan hakem ve 4. Hakem gözetiminde oynanan spor dalı olduğu da başka bir açıklamasıdır. Bu oyundaki temel gaye filelerle çevrili 3 direğin arasına topu atabilmektir. Top fileye girdiğinde gol sayılmaktadır ve takımına puan kazandırmaktadır.

Futbol bugün toplumsal hareketliliği en çok etkileyen spor dalı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle, çağın sporu olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca futbol, aerobik ve anaerobik rezervlerin art arda kullanıldığı bir spor dalı olarak

¹⁴ Laurence Steinberg, *Ergenlik*, Çev. Çok, F. Ercan, H. Artar, M. Uçar, E. Sevim, S. Bağlı, M. Aypay, A. Şener, T. Parmaksız, R. Satman, C. Yiğit, T. Kapçı, E., İmge Kitapevi, Ankara, 2007, s.1.

¹⁵ Ergun Başer, *Futbolda Psikoloji ve Başarı*, Bağırhan Yayın Evi, Ankara, 1996, s.3.

¹⁶ Veli Baylan, "Futbol", *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Bilim Teknoloji Dergisi*, 1996,3 (4), 12, Ankara, s.1.

gösterilmekte ve futbolda kondisyonel ve koordinatif özelliklerin performansa beraberce etki ettiği çok çeşitli kaynaklarda vurgulanmaktadır.

Oksijenli ve oksijensiz enerji üretimi kapasitelerinin bir arada çalıştırıldığı, yüksek seviyede koordinasyon ve kondisyon gerektiren bir spor olan futbol, günümüz topluluğunun spor alışkanlıklarını oldukça etkilemiştir.¹⁷

Bu spor dalına ait nitelikleri belirtecek olursak, kişi bu oyunu oynarken beden, ruhen, kıvrak zekâ, yetenekli olmak ve birazda şanslı olmak oyunun gidişatını belirlemektedir. Futbolun oynandığı belirli bir alan vardır grup arasında fikir birliği sağlanmalıdır. Büyük bir çaba ve hareket zenginliğine sahip olan futbolda kişi kendinden ve hareketlerinden emin olmalıdır. Oyun savunmayı esas aldığı için futbolcular kıvrak zekaya sahip olmalı ve bedensel olduğu kadar ruhsal açıdan da yeterli olmaları gerekmektedir.¹⁸

Bu oyunda sporcu sürekli yer değişiminde bulunmaktadır. Fiziksel motivasyon, dayanıklılık, dikkat ve hızlı hareket etmek yönünde sporcuyla geliştirmektedir.¹⁹

1.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi

İ.Ö. 2500 senelerinden günümüze kadar gelmiş olan bu spor dalı o zamanlarda Tsuh-Chiu (ayakla vurmak) adını almıştır. İ.Ö.618 ve İ.Ö.621 seneleri arasında Çinli erlerin toprağa iki sopa geçirerek, bu iki sopa arasından ayakları ile vurarak topu geçirmeye çalıştıkları, bu yöntemle idman yaptıkları saptanmıştır. İlerleyen senelerde bu oyun işlevini yitirmiştir. Eski dönemlere ait Mısır' da bulunan kabirlerin üzerlerinde top oynayan insan resimleri saptanmıştır. Halen Berlin ve Londra'daki sergi saraylarında İ.Ö. 2500 senelerinde kullanılan deri ya da ketenden imal edilmiş olan 7,5 çapındaki toplar bulundurulmaktadır. Bu spor dalının geçmişten günümüze gelene kadar uğradığı değişimler birçok yazılı eserlerde ele alınmıştır. Odysseia adlı eserinde Homeros futboldan söz etmektedir.²⁰

İngiltere'de özel okullar dahilinde oluşturulan futbol sınıflarında, çağa uygun ayak topunun şekillenmesinde büyük fayda taşımaktadır ve bu yararları dört bölüm

¹⁷ Mürsel Biçer, Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2003, s.2 (**Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸ Ahmet Apaydın, **Futbola Giriş**, Akmat Akinoğlu Matbaacılık, Bursa, 2000, s.3.

¹⁹ Mehmet Acet, Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2001, s.6 (**Doktora Tezi**).

²⁰ Apaydın, a.g.e., s.4.

altında toplanmıştır. Futbol oyununun belli bir düzen ve birlikte hareke ederek başarılacağı kanısına özel okullar sayesinde varılmıştır. Günümüzdeki futbolun iskeletini oluşturan terimler ve anlamları özel okullarda net bir şekilde ifade edilmiştir.²¹

İngiltere’de buluna özel okullardan Easton, Harrow, Westminster bu spor dalını sadece kendilerine özgü ilkelerle oynamayı tercih etmişlerdir. Cambridge’nin ortaya koyduğu ilkeler, çağdaş futbolun ilerlemesinde etkili olmuştur. Futbol oyunundaki öğrenme ve öğrendiğini gerçekleştirme arasındaki uyumsuzluk Cambridge’nin ilkeleri ile düzeltilmiştir. Bu uyumsuzluğun giderilmesi futbolun daha geniş bir kesime ulaştırmıştır. Futboldaki ofsayt kuralı Cambridge ilkeleri arasında yer almaktadır. Ayak topunun ilerlemesi 1857 senesinde açılan ilk Sheffield Club isimli futbol kulübü ile olmuştur.²²

1889 senesinden itibaren Avrupa’da kendini göstermeye başlayan futbol, Kara Avrupa’sında Hollanda ve Danimarka’da, 1893 senesinde Amerika topraklarında bulunan Arjantin’de ilk futbol federasyon kurulu hayata geçirilmiştir. 21 Mayıs 1904 senesinde Paris’te bir araya gelen Belçika, Fransa, Danimarka, Hollanda, İspanya, İsveç ve İsviçre futbol federasyonu yöneticileri kendi aralarında yaptıkları fikir alışverişi neticesinde Uluslararası Futbol Federasyonu olan FIFA kesin olarak ilan edilmiştir. 1906 senesinde anakaralar arasında gerçekleştirilen ilk futbol maçında Güney Afrika, Brezilya’yı SauPaolo’da 5-0 mağlup etmiştir.²³

Futbolun ilk defa Olimpiyat Oyunları’nda yer aldığı yıl ise 1908 olmuştur. Bu yılda Londra’da düzenlenen olimpiyat oyunlarında ilk defa futbol olimpiyatlardaki yerini almıştır. İlk defa şampiyon olan takım ise İngiltere olmuştur. 28 Mayıs 1928’de Amsterdam’da FIFA kongresi Dünya Şampiyonasının oluşturulmasına karar vermiştir. Dünya kupası fikrini ortaya atan FIFA’nın üçüncü başkanı Jules Rimet’tir. FIFA kongresi 1929 yılında olimpiyatı iki kez kazanan Uruguay’ı ilk Dünya Kupasını toplamak üzere seçti. 18 Temmuz 1930 tarihinde 1. Dünya Kupası Sentenario Stadyumu’nda açılmıştır. 30 Temmuz 1930 tarihinde Arjantin ve Uruguay finalde

²¹ Apaydın, a.g.e., s.4.

²² Apaydın, a.g.e., s.4.

²³ Ümit Ercan, 10 Haftalık Antrenmanın İlköğretim Küçükler Kategorisinde Futbol Oynayan Öğrencilerin Kuvvet, Dayanıklılık ve Esneklik Düzeyleri Üzerine Etkisinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012, s.9 (**Yüksek Lisans Tezi**).

karşılaşmış ve Uruguay Arjantin'i 4-2 yenerek ilk Dünya Kupası'nın sahibi olmuştur.²⁴

İngiltere'den sonra, Avrupa'da da tanınmasından dolayı, Avrupa kıtasında Danimarka ve Hollanda'da, daha sonra 1893 senesinde Amerika kıtasında Arjantin'de ilk futbol federasyonu hayata geçirilmiştir. 21 Mayıs 1904 senesinde Paris'te bir araya gelen Belçika, Fransa, Danimarka, Hollanda, İspanya, İsveç ve İsviçre futbol federasyonu yöneticileri kendi aralarında yaptıkları fikir alışverişi neticesinde Uluslararası Futbol Federasyonu olan FIFA kesin olarak ilan edilmiştir. 1906 senesinde anakaralar arasında gerçekleştirilen ilk futbol maçında Güney Afrika, Brezilya'yı SaoPaulo'da 5-0 mağlup etmiştir.²⁵

İngiltere'nin rakiplerini yendiği 1908 senesinde Londra'da gerçekleştirilen olimpiyatlar sayesinde futbol, olimpiyat oyunları arasında yerini almıştır. FIFA kurultayı 28 Mayıs 1928 de toplanarak dünya şampiyonası oynanması sonucuna ulaşmıştır. Tarihte ilk Dünya Kupası 30 Temmuz 1930 tarihinde Sentenario Stadyumu'nda, Arjantin ve Uruguay arasında ve ilk Dünya Kupası'nı Uruguay kazanmıştır.²⁶

Geçmişe göz attığımızda Orta Asya Türklerinin de ayak topu hakkında bilgi sahibi oldukları ve oynadıkları bazı eserlerde yer almaktadır. O dönemlerde kız ve erkekler karışık gruplar halinde futbol oynadığı ve bu oyunu gözlemleyen Hiuan isimli bir futbolun oynanış şeklini, topa ayak veya başla vurarak kaleye atılmaya çalışılır. Ayak topunda el kullanılmaz şeklinde görüşlerini yazdığı bilinmektedir. Ayrıca Orta Asya Türkleri'nin Tepük ismi ile adlandırdıkları futbolu icra ettikleri, Kaşgarlı Mahmut'un "Divan-ı Lügat'itTürk"ünün ilk cildinin 323. sayfasında yer almaktadır.²⁷

Tepük oyununu icra ederken eski Türkler elips şeklindeki kalıplarda şekillendirilen kurşunun etrafını keçi kılı ya da keçe ile kaplayarak yaptıkları topa oynarlar iken zamanla bu ağır top yerine hava ile şişirilmiş yuvarlak şeklindeki kuzu tulumlarından yaptıkları topu kullanmaya başlamışlardır. Kaşgarlı Mahmut'un

²⁴ Ercan, a.g.e., s.9.

²⁵ Ercan, a.g.e., s.9.

²⁶ Ercan, a.g.e., s.10.

²⁷ Apaydın, a.g.e., s.7.

ifadesine göre XI. Yüzyılda ayak topu Türkler arasında geniş bir alana yayıldığı söylenmektedir.²⁸

Geçmişe bakıldığında Orta Asya Türklerinin at üzerinde top ile oynanan Çöğen adı verilen bir oyundan da söz edilmiştir. Hıtay-ı Name adlı, Seyyid Ali Ekber isimli kişi tarafından kaleme alınan eserde Tepük'ten söz edilmiştir. Seyyid Ali Ekber eserinde Tepüğü yani eski Türklerdeki top oyununu anlatır iken şöyle ifade edilmiştir: "Hayvan derilerinin içi doldurularak yapılan topla kadın ve erkeklerin oluşturduğu kalabalık topa ayak ile dokunarak oynanır. Topa elle dokunmak ve belirtilen alan dışına çıkarmak oyunun kurallarını bozar."²⁹

Müslümanlığın ilk dönemlerinde yaşanan Kerbela olayında Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin'in kesik kafalarının yerde top gibi tekmelenmesi gibi bazı gerçeklik payı olmayan duyumların yayılmasından dolayı top oyunlarına Osmanlılar fazla ilgi göstermemiştir ve Müslümanlardan daha çok değişik dinlerden oluşmuş küçük topluluklar arasında daha çok ilgi görmüştür. Değişik tarihlerde, 1875 senesinde Selanik, 1877 senesinde İzmir'de bulunan küçük topluluklar tarafından ayak topunun icra edildiği belirtilmiştir.³⁰

1890 ve 1900 seneleri arasında Chernaud ve Whital ailesinin katkılarıyla İzmir Futbol Kulübünün açılması sonucunda Rum, İngiliz ve Ermenilerden oluşan gruplar arasında futbolda ilerleme gözlenmiştir. Stocking Football Clup (1901), Beşiktaş (1903), Galatasaray (1905), Fenerbahçe (1907), Elpis (1904), TatavlaHeraklis (1896), Moda (1903), Beykoz Zindeler İdman Yurdu (1911), Anadoluhisari İdman Yurdu (1911), Hilal (1912), Altınordu İdman Yurdu (1912), Pera (1914), Makabi (1913) ve Eyüp (1917) ilk futbol kulüpleridir.³¹

Ermeni, Rum ve İngiliz kökenli kişilerden oluşan futbol grupları 1890-1900 senelerinde İzmir'de bu oyunu gerçekleştirmişlerdir. İstanbul Futbol Birliğini, Black Stocking Football Club (1901), Beşiktaş (1903), Galatasaray (1905) ve Fenerbahçe (1907) takımları ve Moda, Elpis, Imogone ve Kadıköy takımları birleşerek hayata geçirmişlerdir. (17 Mayıs 1903). 1910 senesinde İstanbul Futbol Kulüpleri Ligi ismiyle kendini büyütmüş, Cuma Ligi ve Pazar Ligi olarak iki gruba bölünmüştür.³²

²⁸ Apaydın, a.g.e., s.7.

²⁹ Apaydın, a.g.e., s.7.

³⁰ Apaydın, a.g.e., s.7.

³¹ Apaydın, a.g.e., s.8.

³² Apaydın, a.g.e., s.8.

13 Nisan 1923'te resmi olarak açılan Türkiye Futbol Federasyonu'nun başına gelen ilk isim Yusuf Ziya Öniş'tir. 21 Mayıs 1923'te FİFA'ya girmeye hak kazanan Türkiye Futbol Federasyonunun görevi, yurt içi ve yurt dışı maçlarının yerini ve zamanını ayarlamaktır. 1962 yılında Avrupa üyesi olarak kabul edilen Türkiye UEFA'ya girmiştir. 1959 senesinden sonra 2. ve 3. liglerde aktif şekle getirilerek futbol spor dalının yanı sıra meslek olarak ta dikkate alınmaya başlamıştır.³³

1.2.2. Modern Futbol

Futbol oyununun yasaları, sürekli yeniliklere yani oyundaki takımın liderliği alabilmeleri için kendi kapasitelerine göre değişim yapmaları mümkündür. Takım olarak veya birey olarak, kazanmak amaçlı yapılan bu değişimlere adapte olabilmek için belirli bir süre idman yapılması gerektiği için bilindik şeyleri farklılaştırır. Modern futbol kelimesi, yapılan bu oyun içindeki ve antrenmandaki yeniliklerden dolayı kökten birtakım düzenlemeler yapıldığı için ortaya çıkmıştır.³⁴

Cambridge Üniversitesi, ayak topunun belli bir tertiple devamlılığını sürdürebilmesi için değişik yasalar belirlemiş, bu kaleme geçirilen yasaların çoğunluğu günümüzde de dikkate alınmaktadır. Bu yüzden Cambridge Üniversitesi futbolun kendini göstermesine katkı sağlayan ilk akademik kuruluştur. Kurallardan bazıları şunlardır:³⁵

- Gruplar on bir kişiden oluşmaktadır. Her grubun takım kaptanı vardır ve onun öncülüğünde oyuna devam edilir. Oyunu yöneten hakemin bulunması şarttır.
- Futbolun sergilendiği sahanın boyutları 150 x 100 veya (137.16 x 91.44 metre)
- Oyun iki bölümden oluşmaktadır toplam süre 75 dakikadır. Birinci yarı bittikten sonra (37,5 dakika) takımlar sahada yer değiştirmelidir.

Modern futbolu kapsayan bu değişiklikler ilk olarak Londra'da bir tavernada hayata geçirilmiş ve Futbol Federasyonu bu yasaları orada kesin kılmıştır. Bu kuralların diğerleri de şöyledir:³⁶

³³ Apaydın, a.g.e., s.8.

³⁴ Jetemir Gashi, Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.50 (**Yüksek Lisans Tezi**).

³⁵ Gashi, a.g.e., s.50.

³⁶ Gashi, a.g.e., s.51.

- Oyunda kale olarak kullanılan iki direğin arasından geçen her top "gol" olarak dikkate alınır.
- Oyunda sadece topu eline kaleci alabilir ve o elinde topla koşabilir. Diğer oyuncuların topa elleri ile dokunmaları yasaktır.
- Oyun esnasında oyuncuların, karşı takımın oyuncularını tutması, vurması veya düşürmesi yasaktır. Bunlara uyulmadığı takdirde karşı takım serbest vuruş hakkı kazanır.
- Oyuncuların, oyun esnasında ayaklarına giydikleri spor ayakkabılarına herhangi metal parça ekletmeleri sakıncalıdır.

1.2.3. Futbolun Eğitsel Değerleri

Futbolun zamanımızda oldukça popüler olması ve günümüzün oyunu haline gelmesinden dolayı birçok ülkede politik olarak ta kendini kanıtlamıştır. Ayrıca bazı okullarda futbol, ders olarak da verilmektedir.³⁷

Çocukluktan itibaren her yaş bireyin, zihinsel, bedensel ve kişisel ilerlemesine büyük katkı sağlayan futbol, bireylerin takım halinde çalışma olgusunu ve o takımın içinde nasıl davranılacağını, belirtilen ilkeler çerisinde yenmeyi, yenilmeyi diğer arkadaşlarına karşı hoşgörölü ve saygılı olmayı, onlarla birlikte hareket etmeyi enerjisini olumlu yönde harcadığı için sıhhatli ve mutlu olmayı ve hepsinden önemlisi, bireyin kendine olan güvenini pekiştirmektedir.³⁸

Futbol oyununda önemli olan kişinin kendi fikirleri ve takım olarak uyumu, bu takımın kendini kanıtlayabilmesi için yapılan değişik çalışmalar bireyi hem bilinçli yapmakta hem de bedensel olarak gelişimini sağlamaktadır.³⁹

1.2.4. Futbolcu Olmanın Gerektirdiği Özellikler

- Spor dallarına, daha ziyade futbola karşı istekli ve becerikli olmak.
- Fiziksel açıdan kuvvetli ve sağlam olmak.
- Göz ve ayak koordinasyonunu kurabilmek.
- Kurallara uyan, ahlaklı, kıvrak düşünme yetisine sahip ve atik hareket edebilmek.
- Kendine güvenen ve pes etmeyen, savaşıyan biri olmak.

³⁷ Hikmet Aracı, *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004, s.41.

³⁸ Aracı, a.g.e., s.41.

³⁹ Aracı, a.g.e., s.41.

- Psikolojik olarak güçlü bir yapıya sahip olmak⁴⁰

1.2.4.1. Psikolojik Boyutlarıyla Futbol

Futbolun birey üzerindeki, ruhsal yorgunluk, moral bozukluğu, hareketler, koordinasyon, hissel güçler ve psikolojik etkenlerin rolü büyüktür. Çağımız futbolunda bazı ülkeler strateji ve futbolcuların beceri kapasiteleri yönünden aynı güce sahiptirler. Futbol dalında yapılan değişimler, ilerlemeler ve idmanlardaki nitelikler gözlemlenmesine rağmen sonuçlar halen dengede tutulamamaktadır.⁴¹

Oynanan maçlar sonucunda yenilgiler ve yenmeler söz konusudur. Son zamanlarda ileri düzeydeki spor derneklerinin uyguladığı, futbolcunun kendisi ve özel hayatını hedef alan araştırmalar sonucu elde edilen bilgiler yani futbolcuya uygulanan psikolojik baskı bu durumun nedenidir.⁴²

Futbolcuların gizliden araştırılması ve hakkında bilgi toplanması sonucu, kişinin moralini neylerin bozduğu, güçlüklerle karşılaştığında neler yaptığını, ruhsal bozukluk yaşadığında koordinasyonunun nasıl etkilendiği, çevresel ve maddi sorunlarla karşılaştığında bu durumda idmanlarda neler yaptığını, sorumluluğunu yerine getirip getirmediği ve idmandan sonra ruhsal ve çevresel özelliklerinde herhangi bir farklılık içerip içermediği gözlemlenir.⁴³

Futbolcu hakkında elde edilen bu fiziksen ve ruhsal bilgiler incelenmeye alındıktan sonra, sporcuya özgü, onun yaşadığı ortam, ruhsal hali, sorunları baz alınarak, ona yardımcı olunur ve verim gücünü en iyi şekilde maçlarda gösterebilmesi için gereken ortam hazırlanır.⁴⁴

1.2.4.2. Fizyolojik Boyutlarıyla Futbol

Futbol oyununun belli hareketlerle kısıtlı olmadığını hem maçın zamanı hem de sporcuların bedenlerini değişik şekillerde kullanmaları gerektiğini göz önüne alırsa maç öncesi yapılan idmanların daha uzun süreli ve daha etkili yapılması gerektiğini gözlemleriz. Bu spor dalı icra edilirken yürüme, koşma, dönme, sıçrama,

⁴⁰ İŞKUR, <http://e-ogrenme.iskur.gov.tr/oyscontent/Courses/Course162/pdf/f/30.pdf> (25.02.2016).

⁴¹ İsmail Topkaya ve Tevfik Ata Tekin, *Futbol Genel ve Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Taktik Öğretimi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2004, s.24.

⁴² Topkaya ve Tekin, a.g.e., s.24.

⁴³ Topkaya ve Tekin, a.g.e., s.24.

⁴⁴ Topkaya ve Tekin, a.g.e., s.24.

öne ve arkaya hızlı hareket gibi bedensel işlevliklerin çok fazla tekrarlandığı gözlemlenmiştir.⁴⁵

1.3. SPORTİF PERFORMANS KAVRAMI

1.3.1. Spor

Gerçekliği kanıtlanmış olan spor, çok büyük bir kitleyi içine aldığı için, insanlar tarafından birçok değişik tanımlaması yapılmaktadır. Bu değişik tanımlamalar, sporun türü, amacı, neler içerdiği ve nasıl icra edildiği şeklinde değişik şekillerde anlatılmaktadır.⁴⁶

Spor dallarından bazıları bireysel olarak birbiri ile mücadele eden sporcuların karşılaşması ile (atletizm, atıcılık, jimnastik, judo, karate, vb...), bazıları ise gruplar halinde karşılıklı takımların belli bir hedef doğrultusunda oyun sergilemelerinden oluşmaktadır (futbol, voleybol, hentbol vb.)⁴⁷.

Tek olarak spor yapan kişiye ‘bireysel sporcu’, grup halinde maçlara çıkan sporcu ise ‘takım sporcusu’ olarak adlandırılmıştır. Sporcu icra eden kişi olan sporcuyu Erkal, ‘‘ yaptığı işle ruhen ve ekonomik açıdan kendini tatmin etmeye çalışan, çizilmiş ilkeler içinde hareket eden, kendini spora adan tek başına veya grupça mücadele kabiliyeti olan kişi’’ şeklinde ifade etmiştir. Günümüzde sporcu kelimesinin anlamı, spor camiasında izlenen yeniliklere göre tekrardan psikanaliz yapılmalı ve daha kapsamlı şekilde yeniden gözlemlenmesi uygundur.⁴⁸

1.3.2. Performans

Bize verilen herhangi bir işi yaparken sergilenen belirli bir süreyi kapsayan, o işi yapabilme kapasitemiz performans olarak adlandırılmıştır.⁴⁹

Spor müsabakalarında, sporcunun sergilediği yeterlilik, bireysel veya grup olarak ödüllendirilmekte ve en iyiler rekor sahibi olmaktadır. Ayrıca sporcunun yeterliliği, spora verdiği önemi, değeri ve bilinçli bir sporcu olduğunun göstergesi olarak ta ele alınır. Sporcunun hedefi kendi kapasitesini getirerek en üst seviyeye

⁴⁵ Topkaya ve Tekin, a.g.e., s.25.

⁴⁶ Musa Çon, Takım ve Ferdi Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Sportif Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2011, s.4 (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁷ Çon, a.g.e., s.4.

⁴⁸ Çon, a.g.e., s.4.

⁴⁹ Şeyda Tiryaki, ‘‘Sportif Performans İle Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi’’, **Hacettepe Üniversitesi Spor Bil Dergisi**, 1991, 2(2), s.33.

ulaşabilmektir. Sporsal kapasite, yapılan idmanlar açısından bireyin veya grupların kendilerine gösterilen hedefe ulaşabilmek için yapılan uğraştır. Antrenman bilimi açısından ise sporsal performans, kişisel ya da toplu olarak hedefe yönelik sportif bir etkinlik olarak ele alınmaktadır.⁵⁰

Sporcuların, sportif kapasitelerini anlayabilmenin en iyi şekli bireysel veya grup halinde karşılıklı müsabakalara katılmaktır. Müsabaka, bir kişinin yeterliliğinden haberdar bir şekilde, kurallar eşliğinde başka bir kişinin gözetiminde, kapasitesinin diğer sporcularla mukayese edilmesidir. Yapılan müsabakalarda sporcuların en iyi mücadeleyi sergileyebilmek için psikolojik koordinasyon oldukça önemlidir. Sporcuların müsabaka esnasındaki hareketleri gösterdiği yeterlilik koordinasyonla orantılıdır.⁵¹

İnsanoğlunun gereksinimlerini karşılayabilmesi için hareket etmesi gerekmektedir. İnsanların gereksinimlerini giderebilmeleri için hareket halinde olması, sportif hareketlerin gelişmesinde ve netlik kazanmasında oldukça ciddi bir husustur. Bireylerin davranış ve hareketleri gözlemlenirse, sportif davranışlar yönünden gözlemlenmesi daha iyi sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.⁵²

1.3.3. Sportif Performans ve Sportif Performansı Etkileyen Faktörler

Performans, kişinin ilgi duyduğu ve icra ettiği spor dalında göstermiş olduğu yeterliliğe verilen isimdir. Sporcuların seçtiği branşta en iyi kademeye ulaşabilmesi hedefidir. Sportif yeterlilik, antrenman biliminde bireysel veya grupsal şekilde belirlenen amaca ulaşmak için gösterilen sportif hareket şeklinde ifade edilmiştir.⁵³

Bireyin, bedensel yapısı, boyu, kilosu ve hareketlerini kapsayan fiziksel yanı, olaylara uyumu, tepkisi ve hızlılığını kapsayan yeteneklilik yanı, jimnastik ve hızlı hareket kabiliyeti, kuvveti ve vücudun esnekliğini içeren uyumluluk yanı ve kişinin kondisyonunu, kişiliğini belirleyen psikolojik yanı olmak üzere bu dört durum sportif yeterliliği belirlemektedir.⁵⁴

⁵⁰ P. Bayar Koroç, Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999, s.87 (**Doktora Tezi**).

⁵¹ Çon, a.g.e., s.6.

⁵² Çon, a.g.e., s.6.

⁵³ Koroç, a.g.e., s.90.

⁵⁴ Tiryaki, a.g.e., s.35.

Herhangi bir bedensel etkinlik esnasında, bireyin o etkinliği yerine getirebilmesi için bedenen, ruhen ve mekaniksel olarak yapılan uğraşa performans denilmektedir. Bireyin etkinlik esnasında sergilediği uğraş, onun başarı seviyesini göstermektedir. Performansı belirleyen üç olgu vardır. Enerji oluşumu (aerobik ve anaerobik), nöromüsküler (sinir-kas) ileti, psikolojik (motivasyonel) nedenlerdir.⁵⁵

Sporcuların, seçtikleri spor dalında başarıyı elde edebilmeleri, yeterliliklerini arttırabilmeleri hususunda antrenörlerin işlevleri saptanmıştır. Bir sporcunun istediği hedefe ulaşabilmesi için, ilgilendiği spor branşı üzerine bilgilendirilmiş çalıştırıcılar eşliğinde belirli bir program eşliğinde gerçekleştirebilmektir.⁵⁶

Bireyin, sporsal alanda sahip olduğu yetenek ve becerisi bireyin sportif yeterliliğini belirlemektedir. Bireyin sporsal olarak yeterliliğinin arttırılabilmesi için katıldığı idmanlarda geniş çaplı eğitim almalıdır. Yapılan idmanlar aracılığı ile sporcu istediği hedeflere ulaşabilmektedir. Yapılan bu idmanların gayesi, içeriği, yöntemi ve buna benzer etkenlere orantılı şekilde yenilenmektedir.⁵⁷

Bireyin yeterliliğini etkileyen etkenler, dış ve iç etkenler olarak ikiye ayrılır:

- İdman seviyesi, yaş, cinsiyet, bedensel uyumluluk, psikolojik durum, mezhep farklılığı, beslenme, sağlık, doping ve isteklendirme durumu iç etkenler yani bireysel etkenlerdir.
- Havanın ısısı, nemi, karşılaşmanın oynandığı yerin durumu ve yükseklik dış yani ekstenel etkenlerdir.

Bahsedilen iç ve dış etkenler, sporcuların yeterliliğinde iyi veya kötü sonuçlara yol açmaktadır.⁵⁸

Seçkin ve normal seviyede olan, spor ile ilgilenen bayanlar arasında istatistikler yapan Pokrywka ve arkadaşları, seçkin bayanlarda sol eli 2D:4D tahmin edilmiştir ve bu tahminin düşüklüğü bayan sporcuların kapasiteleri ile alakalı olduğunu savunmuşlardır. Diğer taraftan Voracek ve arkadaşları, bu tespitin erkek

⁵⁵ Mehmet Günay ve İbrahim A. Yüce, *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitap Evi, Ankara, 2008, s.15.

⁵⁶ Sevim Yaşar, "Üst Düzey Futbol Takımlarında Antrenman Planlaması, Programlaması ve Uygulama Örnekleri", *3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi*, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 2009, s.23.

⁵⁷ Murat Bilgiç, Farklı Branşlarda Spor Yapan 11-13 Yaş Grubu Çocukların 2D:4D Parmak Oranlarının Sportif Performansla İlişkinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2015, s.17 (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁸ Günay ve Yüce, a.g.e., s.15.

sporcularda sececekleri spor dalını belirlemede yeterlilik kazandığını belirtmişlerdir.⁵⁹



⁵⁹ Bilgiç, a.g.e., s.17.

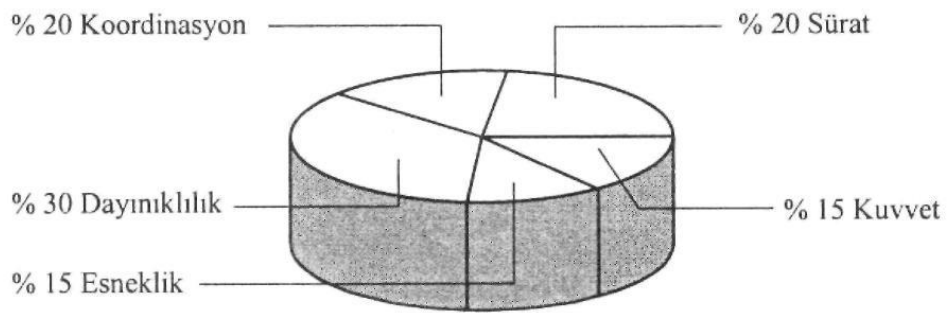
İKİNCİ BÖLÜM

FUTBOLDA MOTOR ÖZELLİKLER

Bir futbol oyunu icra edilirken, sahada görev alan bütün sporcular (savunma, orta saha, hücum) 90 dakika süren maç boyunca bedensel olarak aynı hareketleri sıklıkla yapmaktadırlar. Bu yapılan hareketler yavaş koşu, top sürme, hızlı koşma ve sprinttir.⁶⁰

Futbol oyunu esnasında hızlı veya yavaş 5-6 km futbol oynayan sporcular koşu halinde buldukları için, jimnastik ve hızlı hareket etme yönünde oldukça ileri derecede performansa sahiptirler. Futbolcuların en üst seviye solunum hızları uzun koşu yapan sporcularla aynı ölçüdedir. Futbolcuların solunum hızının daha yüksek çıktığı zamanlarda olmuştur.⁶¹

Bir futbol maçı oynandığında, futbolcunun saha içerisindeki hareketlerinde oldukça hızlı ve dikkatli olması şarttır. Ayrıcalıkla kalede bulunan oyuncunun hareket ve tepkisel açıdan çok iyi kendini geliştirmiş olması gerekmektedir. Öğrendikleri özel bilgileri sergileyebilmek için her açıdan güçlü olmaları ve iskelet yapılarının esnek olması gerekmektedir. Sahada futbolcunun motivasyon olarak ve fiziksel hareket olarak kendini ortaya atması gerekir.⁶²Futbolda spor motorsal özelliklerin dağılımı aşağıdaki şekilde gösterilmiştir:



Şekil-1 Futbolda Temel Motor Özelliklerin Dağılımı⁶³

⁶⁰ Aracı, a.g.e., s.62.

⁶¹ Aracı, a.g.e., s.62.

⁶² Aracı, a.g.e., s.62.

⁶³ Aracı, a.g.e., s.62.

2.1. HAREKETLİLİK (Esneklik)

Bir sporcunun iskelet sisteminin ve mafsalinın (eklem) izin verdiği ölçüde farklı şekillerde davranma özelliğidir. İskelet sisteminde kemiklerin birleşme noktası olan eklemlerin hareket kapasitesi esnekliğine bağlıdır. Vücuttaki kemik bileşkelerinin esnekliği sporcuların beceri ve yeteneklerini olumlu yönde etkilediği gibi aynı zamanda riskli durumlar karşısında yaralanma olayını da aza indirmektedir. Vücutta bulunan kemik bileşkelerinin elastikliği ile ilgili birtakım kelimeler mevcuttur. Kemik bileşkelerinin birbirine yaklaşarak küçük bir açı elde edilerek yapılan alıştırmalar fleksiyon davranıştır. Ayak uçlarına dokunma alıştırmaları bu harekete örnektir. Bu işlemin tam tersinde, yani eklem bileşkelerinin birbirinden uzaklaşarak geniş bir açı elde etmesine ekstensiyon davranış denilmektedir. Kemik bileşkelerinin normal olmayan boyutlarda genişlemesine ise hiperekstensiyon denilmektedir.⁶⁴

İskelet sisteminin, vücudunun farklı bölümleri ile en üst seviyede davranış sergileyebilmesi hareketlilik olarak adlandırılmaktadır. Weineck' göre hareketlilik, bireyin eklem bileşkeleri vasıtasıyla birini veya birkaçını kullanarak bilinçli bir şekilde yaptığı davranışlar topluluğu olarak ele alınmıştır.⁶⁵

2.1.1. Çocuklar ve Gençlerde Esneklik Antrenmanının Özellikleri

Birey, yaşama başladığı andan itibaren hayatı boyunca sürekli hareketlilik içerisinde dir. Fakat hareketlilik hayatının her evresinde aynı ölçüde değildir, farklılık göstermektedir. Okul öncesi ve okul çağındaki çocukların içsel dürtüleri daha fazla olduğu için hareketlilik çok fazladır. Birey ergenliğe girdiği dönemlerde hareketlerinde gerileme olsa da daha sonra ileri yaşlarda (15-19) ilerleme gözlenmiştir.⁶⁶

Spor dallarından herhangi biri ile ilgilenmek isteyen bireyin erken yaşlarda (ergenlik dönemi veya daha öncesi) kemik bileşkelerinde elastiklik daha çok olduğu için yaşına ve vücuduna uygun idmanlarla elastikliğin artırılması sağlanmalıdır. Yapılan bu idmanlar ile omurga, omuz ve kalça kemik bileşkeleri kendini sürekli yenilemekte ve daha sonraki yaşlarda meydana gelebilecek birçok hastalığa (bağ, kırış ve eklem kapsülü sertleşmesi) engel olmaktadır.⁶⁷

⁶⁴ Yaşar Sevim, *Antrenman Bilgisi*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002, s.77.

⁶⁵ Bilgiç, a.g.e., s.23.

⁶⁶ Mehmet Şişman, *Öğretmenliğe Giriş*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000, s.82.

⁶⁷ Ali Niyazi İnal, *Futbolda Eğitim ve Öğretim*, Nobel Yayınları, Ankara, 1998, s.49.

Küçük yaştaki çocuklara, çalıştırıcılar çocuğun yaşını göz önüne alarak ona uygun, hatta destek spor aletleri ile idman yaptırılmalıdır. Çocuğun iskelet sistemindeki kemik bileşkelerinin henüz kısıtlı olduğu unutulmamalı, idmanlar sırasında kemik bileşkelerinin kendini yormaması ve herhangi bir sakatlığa maruz kalmaması için ikili idmanlardan uzak durulmalı, çocuk tek olarak çalıştırılmalıdır. Hiperekstensiyon hareket kabiliyeti çocuklarda kısıtlıdır. Futbol spor dalıyla ilgilenen çocuklarda elastik olmak için gereken idman ve çalışmalara 6-8 yaş dönemlerinden itibaren yönlendirilmelidir.⁶⁸

2.1.2. Futboldaki Uygulaması

Hareketliliğin futboldaki uygulaması daha çok dayanıklılık ile ilintilidir. En kısa anlatımla dayanıklılık kalp-damar sisteminin gelişmesi ve buna bağlı olarak bireyin iş yapabilme kapasitesinin artmasıdır. Dayanıklılığın artması ile organizmanın fizyolojik olarak oksijeni kullanma kapasitesi artar. Bunun sonucunda da bireyin vücudu yorgunluğa karşı direnç sağlar. Bu yüzden dayanıklılık futbolda hareketliliğin artması ile doğru orantılıdır. Belli bir mesafeyi en kısa sürede kat edebilmekte sorun yaşıyorsa, yani bireyin hareketi sürat açısından kısıtlı ise bu dezavantaj olarak geri döner.⁶⁹

Eklemlerdeki yetersiz hareketlilik, beraberinde şu sorunları getirir:⁷⁰ Kemik bileşkeleri elastik yapıya sahip olmadıkları için yaralanmalar çoğalır. Hareket edebilme imkânı kısıtlı olduğu için çalışmalarda istediği verimi alamaz. Bireyin odaklanma ve olaylar karşısında fikir üretebilme yetisini istediği gibi kullanamaz.

2.2. KUVVET

Kuvvet, en kısa tanımıyla insan vücudundaki kasların bir dirence, karşı koyabilme yeteneğidir ve kuvvet sportif performans bakımından oldukça önemli bir konudur. Motorsal davranışlar arasında yer alan kuvvet, her alanda farklı biçimde ifade edilmiştir. Spor dalında da bilim insanları tarafından değişik birçok tanımlamaları olmuştur.⁷¹

⁶⁸ İnal, a.g.e., s.49.

⁶⁹ Ercan, a.g.e., s.13.

⁷⁰ Ercan, a.g.e., s.13.

⁷¹ Bilgiç, a.g.e., s.18.

Fiziksel olarak kuvvet, vücudu oluşturan kas ya da kasların dışarıdan uygulanan herhangi bir güce karşı gösterdiği ivme şeklinde ifade edilmiştir.⁷²

Spor dalında ise kuvvet, bedensel bir güç şeklinde anlatılmaktadır. Kuvvetin en detaylı anlatımını Meusel kaleme almıştır. Meusel' göre kuvvet " her bireyin temel niteliklerinden biridir ve kuvvetini kullanarak birey herhangi bir cismi yerinden oynatabilir, karşısındaki başka bir kuvveti kas gücü yardımı ile alt edebilir."⁷³

Kuvvet artırıcı yapılan idmanlarda belirli bir çizelge eşliğinde hareket edilmelidir. Yapılan kuvvet antrenmanlarında vücuttaki kas liflerinin boyutunda büyüme gözlemlenmektedir. Bu artış spor dallarında kuvvet antrenmanlarına ihtiyaç duyulduğu kanısına varılmasına neden olmuştur. Bir futbolcunun sahip olduğu kapasiteyi tamamen ortaya koyabilmesi, kendini kanıtlayabilmesi için yüklenme ve kuvvet çalışmalarının gerekliliğini, Romanlı ve Müniroğlu da birtakım incelemeler sonucu gerekliliğini tespit etmişlerdir.⁷⁴

2.2.1. Kuvveti etkileyen faktörler

Bireyin veya futbolcunun sahip olduğu kuvveti uzun süre koruyabilmesi için idmanlara ihtiyaç vardır. Şöyle ki kısa dönemde hızlı bir çalışmayla kazanılmış olan kuvvetteki ilerleme, çalışma bırakıldığında yine aynı hızla gerilemektedir. Fakat uzun senelerle yayılmış sistemli bir çalışma sonucu elde edilmiş olan kuvvet gücü, çalışma bırakıldığında azalması çok ağır olmuştur.⁷⁵

Bireydeki kuvvetin gücünde etkili olan bazı nedenler vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Sinirsel nedenler
- Hareketsel nedenler
- Yorgunluğun sebep olduğu nedenler
- Cinsiyet ve yaşa bağlı nedenler
- Bedensel kapasiteden dolayı çıkan nedenler
- Kas gücünün sebep olduğu nedenler

⁷² Günay ve Yüce, a.g.e., s.64.

⁷³ Muhsin Hazar, 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Erkek Öğrencilerinin Bazı Kan Hormon Düzeyleri Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1995, s.40 (**Doktora Tezi**).

⁷⁴ Ferda Romanlı ve Serhat Müniroğlu, "Farklı Liglerde Mücadele Eden Profesyonel Futbol Takımları Sporcularının Somatotip Özellikleri Üzerine Bir İnceleme", **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2002,13(4), s.38.

⁷⁵ Sedat Muratlı, **Antrenman ve Müsabaka**, Yayılım Yayıncılık, İstanbul, 2005, s.91.

- Isının sebep olduğu nedenler
- Isısal nedenler
- Adaptasyonsal nedenler
- Enerjiden kaynaklı nedenler⁷⁶

2.2.2. Futbolda Kas Kuvveti

Kuvvetin artırılması için yapılan çalışmalardaki hedef, vücutta bulunan kas lifleri ile ilgilidir. Buradaki amaç, normalde küçük olan bu kas liflerini güçlendirerek büyük kas lifleri şeklini alabilmesini sağlamaktır. Kuvvet, dışarıdan uygulanan bir güç karşısında kasların direnmesi ve kasılabilmesi gücüdür. Kuvvetin üç çeşidi bulunmaktadır. Bunlar; maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıktır. Ayrıca, maksimal kuvvet de alan yazında birim kuvvet, kaba kuvvet ve temel kuvvet olarak üç ant bölüme ayrılarak incelenmektedir.⁷⁷

Bireyin tek seferde ortaya çıkarabildiği en üst seviye kuvvet Maksimal kuvettir. Farklı bir anlatımla ele alacak olursak, bireyin sinir ve kas sisteminin kasılması sonucu gücünün olanak verdiği en fazla yükü taşıyabilmesi veya kaldırabilmesidir. Maksimal kuvvet spor dallarına göre değişiklik göstermektedir. Kısa ve uzun zıplamalarda maksimal kuvvet hız ile bileşke sağlamaktadır. Aynı şekilde kürek sporunda da maksimal kuvvet, bireyin dayanma kapasitesi ile bileşke sağlamaktadır yani etkileşim halindedir.

Bireyin kısa bir zaman dilimi içerisinde elde ettiği en fazla kuvvet, çabuk kuvettir. Başka bir anlatımla sinir kas sisteminin karşılaştığı baskıya en az sürede yanıt vermesidir. Bireyin vücudunun değişik bölümleri, değişik şekilde çabuk kuvvet ortaya çıkarmaktadır. Kuvvette devamlılık ise kütlesi olan nesneyi uzun zaman diliminde kuvvet harcayarak kaldırabilme becerisidir. Farklı bir şekilde anlatmak gerekirse uzun zaman diliminde baskı uygulayan bir kuvvet karşısında yorulma hissine engel olabilme becerisidir.⁷⁸

⁷⁶ Gürbüz Büyükyazıcı, Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolcuların Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Olan Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 1995, s.33 (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁷ Aracı, a.g.e., s.70.

⁷⁸ Ercan, a.g.e., s.14.

2.2.3. Çocukların ve Gençlerin Kuvvet Antrenmanı

Çocuklarda ve gençlerde (ergenlik dönemi) sahip oldukları kuvvetin daha üst seviyeye ulaşabilmesi için idmanlardan yararlanılmaktadır. Bu idmanlar aracılığı ile bireyler kuvvetini kullanma yönünde uyumu sağlamaktadır. Çocuklarda ve ergenlerde yapılan bu idmanlar, büyümede olumlu yönde etkisi olmaktadır. Kuvvet çalışmalarının olumlu yönleri olduğu gibi riskli yönleri de vardır. Gelişme dönemi süresince yani 18 yaşına kadar iskelet sistemini oluşturan kemikler sert olmadığı için fazla yüke karşı dayanıklı değildir, kemikler hasar görebilir. Bu yüzden kuvvet çalışmalarında kemiklerin zarar görmemesi için fazla baskı yapılmamalıdır.⁷⁹

Kuvvet çalışmalarında vücudun en zarar görebilecek bölgesi bel kemiği omurgasıdır. Bel bölgesindeki bu hassasiyet genç (ergen) çalıştırıcılarına önemli bir mesuliyet altına sokmaktadır. Bireydeki kuvvet ilerlemesi ani ve kısa sürede olduğunda başarı da çok kısa sürede gelir. Fakat kısa sürede gelen bu başarı aynı zamanda büyük mesuliyetlere de meydan verir. Bundan dolayı gençler (ergen) ve çocuklar kuvvet çalışmalarında dikkat edilmesi gerekenler şöyledir:⁸⁰

- Gelişme çağında olan bireyler kuvvet çalışmaları yaparken kemiklerinin hassaslığına uygun çalışmalar yapılması gerekmektedir.
- Birey, başaracağı konusunda isteklendirilmelidir.
- Kuvvet antrenmanlarında kaslara zarar verecek davranışlardan uzak durulmalıdır.

2.2.4. Futboldaki Uygulaması

Bütün spor dallarında olduğu gibi futbolda da sporcular vücudundaki kasların kuvvetine gereksinim duymaktadırlar. Maç esnasında sergilenen birçok harekette (top kapma, sprint) kas kuvvetinin yeterliliği önem taşımaktadır. Futbol maçında, futbolcunun üstlendiği duruma göre ihtiyaç duyduğu kas kuvveti değişebilmektedir.

Maçta kaleci olarak görev alan futbolcu ani ve atik davranışlarda bulunması gerektiği için ileri derecede kas kuvvetine gereksinim duymaktadır. Yapılan kas çalışmalarında istenilen sonuca ulaşabilmek için birtakım faktörler söz konusudur.

⁷⁹ TFF, **Çocuklar ve Gençlerin Futbol Antrenman Özellikleri**, Eğitim Yayınları, İstanbul, 1995, s.19.

⁸⁰ TFF, a.g.e., s.19.

Futbol oyunu, kas kuvvetinin güçlülüğünün artırılması için yapılan antrenmanlardan daha etkili bir şekilde kas kuvvetini üst seviyeye yükseltebilmektedir.⁸¹

2.3. SÜRAT

Spor dalı ile ilgilenen bireylerin motorsal özelliklerinden biridir. Farklı şekillerde tanımlanan sürat bir sporcunu maksimum seviyede bir hızla, bulunduğu noktadan, başka bir noktaya ulaşma becerisidir veya bireyin en üst seviye hızla hareket edebilme becerisi” şeklinde ifade edilmiştir.⁸²

Sporcunun sürat açısından en üst seviyeye ulaşabilmesi için, sürat ve bu süratte sürekliliği sağlamaya farklı nedenler yol açar. Bu nedenler şunlardır:⁸³

- Tepki süresi (Reaksiyon Süresi)
- Kas esnekliği
- Yoğunlaşma ve istenç (irade) gücü
- Teknik
- Kalıtım
- Dış dirençleri aşma yeteneği

2.3.1. Çocuklar ve Gençlerde Sürat Antrenmanının Özellikleri

Çocuklara küçük yaşlarda sürat becerisinin artırılması için çalışmalar yapılmasının bazı zorlukları gözlemlenmektedir. Bunlar, bireyin ruhsal açıdan kendini hazır hissetmesi, sürat antrenmanlarının yanı sıra alması gereken strateji dersi ve hareketlerini yönetebilmesi konusundaki çalışmaların da başlaması, sürat antrenmanları diğer hareketsetel becerilerle iç içedir ve sürat çalışmaları bireyi fazlasıyla yorgun düşürmesi ve diğer becerilerin yeterliliği ele alınarak, sürat konusuna girişte zorluklar görülmektedir.⁸⁴

2.3.2. Futboldaki Uygulaması

Futbolcular, maç sırasında kısa zıplamalar, koşmalar, yön değiştirmek gibi ani kuvvet gerektiren birçok hareket sergilemektedirler. Maç esnasında sergilenen bu hareketler maçın skorunu belirlediği için sürat çalışmaları önem taşımaktadır.

⁸¹ Ercan, a.g.e., s.15.

⁸² Sevim, a.g.e., s.83.

⁸³ Uğur Dündar, *Antrenman Teorisi*, Nobel Yayın Evi, Ankara, 2003, s.22.

⁸⁴ Sedat Muratlı, *Çocuk ve Spor*, Kültür Matbaası, Ankara, 2003, s.51.

Sporcuların, belirli bir zaman dilimi içerisinde periyodik olarak sürat çalışmaları yapmaları gerekmektedir.⁸⁵

Yapılan idmanlarda izlenen çizelgede, sporcuların idmandan sonra istirahatine ve kaslarının gücünün geri gelmesine olanak sağlayacak şekilde ayarlanmalıdır. Danimarkalı sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda 7 saniyelik hızlı koşu ve zıplamadan sonra, sporcunun eski haline dönebilmesi için 25 saniyenin yetersiz kaldığı tespit edilmiştir. Sporcular bedenen yorgun oldukları zaman, sürat çalışmaları yapamadıkları için, bu çalışmalar idmana başlanıldığında ısınma hareketlerinden sonra gerçekleştirilmelidir.⁸⁶

2.4. BECERİ

Sporcunun, yeterliliğini arttırabilmesi amacı ile yeni çalışmalar yaparak, değişimlere ayak uydurabilmek, maç esnasında fikir üretebilmek gibi yeni bilgilerin kısıtlı bir zaman dilimi içerisinde sahip olabilmesi beceridir. Beceri iki bölümde incelenmektedir:⁸⁷

1. Genel Beceri: Bireyin, spor branşlarından birine değil, birkaçına karşı yeteneklerini en iyi şekilde ortaya koyabilmesidir. Bu tür yeteneğe sahip olan sporcularda tek branş altında antrenmanlara başlanıldığında, genel motivasyonla ilgili çalışmalar belli bir zaman dilimine bırakılır ve program dışı bırakılır. Bu gibi hallerde özel yeteneklerin ilerlemesinde, genel yetenekler önemli bir rol oynarlar.
2. Özel Beceri: Sporcunun sadece tek spor dalına karşı yeteneklerinin olması, sadece bu branşta çevik, atik ve hızlı bir şekilde kendini gösterebilmesidir. Özel motivasyon, fiziksel yeterlilikle oldukça alakalıdır ve bu beceriye sahip olan kişinin hem müsabakalarda hem de çalışmalarda yüksek başarı sağlamasına sebep olur. Bir sporcunun özel motivasyonunu kazanabilmesi için spor hayatı süresince branşı ile ilgili çalışmaları sürekli tekrarlaması gerekmektedir. Bu yüzden jimnastik dalında motivasyonu yüksek olan bir sporcu, başka bir spor dalında aynı motivasyonu sergileyemez.

⁸⁵ Ercan, a.g.e., s.18.

⁸⁶ Ercan, a.g.e., s.18.

⁸⁷ Günay ve Yüce, a.g.e., s.70.

2.4.1. Futboldaki uygulaması

Sporcunun sahip olduğu beceriyi ve taktikleri maç esnasında uygun zamanda ve uygun anda kullanabilmesi futbolda beceridir. Futbol maçında, yetenek ve taktik kadar karar verme dürtüsünün de önemli rolü vardır. Sporcu nerede ne yapacağına çok hızlı karar vermeli ve bu karara göre hareket etmelidir. Futbol oyununda kanıtlanmış bazı bilgiler vardır:⁸⁸

- Futbol maçı 90 dakika sürmektedir. 90 dakikalık bir futbol maçında topun oyunda olduğu süre yaklaşık 60 dakikadır. Diğer 30 dakikalık zaman dilimi oyun dışındadır.
- Futbol maçı esnasında, topun sahada bulunduğu 60 dakika boyunca top ara ara yükselmekte ve 22 futbolcunun bazılarında uzakta olmaktadır
- Futbol maçı esnasında, takımlardaki futbolcuların herhangi biri topu oyunda 2 dakikadan uzun süre tutamaz.
- Futbol maçı esnasında karşılıklı takımlar, topun oyunda olduğu 60 dakikalık zaman diliminin 30 dakikasında topa sahiptirler.

2.5. DAYANIKLILIK

Sporcuların müsabakalarda veya çalışmalarda yüksek başarı sergileyebilmeleri, yorgunlukla başa çıkabilmeleri, diğer müsabaka veya çalışmalar için kısa zaman diliminde kendilerine gelebilmeleri için dayanıklılık çok önem taşımaktadır. Bu sebepten dolayı bütün sporcuların dayanıklılığa ihtiyacı vardır.⁸⁹

Dayanıklılığı esas alan birtakım gruplandırmalar bulunmaktadır. Bu gruplandırmaların diğeri, dayanıklılığı süreye göre gruplandırmaktır. Her spor dalının oynanış tekniği farklı olduğu için sporcuların yorgunluğa karşı koyabilmeleri, harcadıkları kuvvet ve dayanıklılıkları da değişim göstermektedir. Bu değişimler göz önünde tutularak, farklı şekillerde dayanma kapasiteleri belirlenmiştir. Oksijensiz reaksiyon ortamında dayanıklılık süresi en çok 180 saniye olarak belirlenmiştir.

Oksijensiz reaksiyon sonucu enerji kullanılan spor dallarında buna özgü sağlamlığa ihtiyaç duyulmaktadır. Oksijensiz reaksiyon zaman dilimi açısından

⁸⁸ Haldun Sevinç, 10-14 Yaş Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere Ve Antropometrik Parametrelere Etkisi, Niğde Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niğde, 2008, s.37 (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁹ Günay ve Yüce, a.g.e., s.78.

çeşitli gruplara ayrılmaktadır. Bunlardan ilk grupta; (1) kısa zaman dilimi, (2) orta zaman dilimi (3) uzun zamanlı anaerobik şeklinde yapılan gruplandırma yapılmıştır. Kısa zaman diliminde 20-25 saniye kadar süren yüklenmeler yer almaktadır. Orta zaman dilimi 20-25 saniyeden 1 dakikaya kadar süren yüklenmeleri içine almaktadır. Son olarak, uzun zamanlı oksijensiz reaksiyona dayanıklılık anaerobik olarak adlandırılan grup ise 60 saniyeden 120 saniyeye veya en fazla 180 saniyeye kadar süren yüklenmeleri içermektedir.

Ayrıca, oksijensiz reaksiyona dayanıklılık kısa zaman dilimi 2 dakikadan 8 dakikaya kadar süren çalışmaları içine alabilmektedir. Bu gruplandırma orta zaman dilimi 8 dakikadan 30 dakikaya kadar olan çalışmaları kapsamaktadır. Uzun zamanlı oksijensiz reaksiyona dayanıklılık ise 30 dakikayı aşan çalışmalarda yer almaktadır.⁹⁰

Enerjinin ortaya çıkışı ele alınarak dayanıklılık, oksijenli ve oksijensiz olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Oksijenli (aerobik) dayanıklılık, vücudun içinde bulunduğu oksijenli bir alanda yorgunluğa karşı dayanıklılığını sergilemesidir. Kısa veya uzun süreli nefes alıp verme işlemini gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duyulan enerjinin O₂-ATP tepkimesinden elde edilme becerisi de oksijenli dayanıklılık olarak belirtilmektedir. Oksijenli dayanıklılıkta yeterli miktarda oksijene ihtiyaç duyulduğu için enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan maddelerde yeterli tepkimelerin olması gerekmektedir.⁹¹

2.5.1. Dayanıklılık Türleri

Spor dallarında ve antrenman bilminde dayanıklılık kelimesi farklı şekillerde gruplandırılmıştır.⁹²

- Direnmek zorunda kaldığı ağırlığa karşı koyması gerektiği zaman dilimine göre,
- Spor disiplininin özelliklerine göre
- Ağırlığa karşı direndiği bölgedeki kasların kasılmasına göre,
- Enerji kaynaklarına göre sınıflandırılmıştır.
- Ağırlığa karşı direndiği bölgedeki kas çeşitlerine göre,

⁹⁰ Dündar, a.g.e., s.30.

⁹¹ Sevim, a.g.e., s.96.

⁹² Muratlı, a.g.e., s.92.

- Sporsal ve fiziksel gösterdiği çalışmalara göre.

2.5.2. Aerobik Dayanıklılık

Oksijenli dayanıklılıkta harcanan enerji ile kullanılan oksijen oranı aynıdır. Vücut fazla oksijene ihtiyaç duymadan, içinde bulunduğu ortamdaki oksijeni kullanarak oluşturduğu enerji, o kişinin oksijenli dayanıklılık seviyesini belirler.⁹³

İnsan mekanizması oksijenli ortam (aerobik yaşam) sürdüren bir canlı türüdür. Oksijenli ortamda hücre, kanın yardımı ile gelen oksijeni ve enerji verici maddeleri yakarak enerji açığa çıkarır. Teneffüs ettiğimiz hava akciğerlerimizde bulunan hava keseciklerini doldurur. Hava keseciklerinin etrafı kılcal damarlarla çevrilidir. Bu kılcal damarlar içerisinde yer alan ve kana kırmızı rengi veren alyuvarlara hemoglobin, hava keselerinde bulunan oksijen ile birleşir ve oksihemoglobin meydana gelir. Bu oluşum kalbe kan yolu ile gelir daha sonra kalp bu maddeyi hücre seviyesine kadar pompalar.⁹⁴

Hücre seviyesine pompalana hemoglobin burada karbondioksitle etkimeye girerek oksijeni ayrıştırır. Daha sonra tekrar kalbe dönerek kirli kanın temizlenmesini sağlar. Bu işlem sırasında hücre düzeyine gelmiş olan oksijen vücuda giren maddeleri yakarak oksijenli yolla (aerobik) enerji (ATP) elde etmiş olur.⁹⁵

Oksijenli (aerobik) çalışmalar birbirleri ile bağlantılı olarak 3 grupta incelenebilir;

- 1- Oksijenin yoğun olduğu ortamda çalışmalar
- 2- Oksijen miktarının düşük olduğu ortamda çalışmalar
- 3- Normale dönme çalışmaları

2.5.3. Futboldaki Uygulaması

Futbolcuların maç esnasında veya çalışmalarda geçirdiği küçük yaralanmalar çoğunlukla bağ dokularında veya kas liflerinde olmaktadır. Bu yaralanmalardan dolayı kas sertleşir ve bu sertlik birkaç gün sürer. Kaslardaki bu yaralanmalar enerji depolarının işlevini devam ettirmesine engel olduğu için sporcunun başarısında engel teşkil eder. Futbolcuların sıklıkla karşılaştıkları yaralanmalar, ufak düzeyli kas rahatsızlıklarıdır.⁹⁶

⁹³ Sevim, a.g.e., s.97.

⁹⁴ Erdal Zorba, *Fiziksel Uygunluk*, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001, s.56.

⁹⁵ Zorba, a.g.e., s.56.

⁹⁶ Ercan, a.g.e., s.28.

Geçirdikleri küçük yaralanmalardan sonra futbolcular eski güçlerini kazanmak için çalışmalara başlarlar. İlk olarak hafif tempoda fiziksel çalışmalar yaparlar. Yapılan bu çalışmalar hasar görmüş olan kasın eski işlevini kazanmasında ve ağrılarının hafiflemesinde etkilidir. Sporcunun üst seviyede çalışmalardan uzak tutabilmek için, sağlığına kavuşma süresi içinde normale dönme çalışmaları etkilidir.⁹⁷

Futbol ile ilgilenen sporcuların yorucu, uzun vadeli zaman dilimi içerisinde antrenman yapabilme becerilerinin olması gerekmektedir. Sporcunun bu beceriye sahip olabilmesi için gerekli olan oksijen kullanımını çalışmalarında becerilerini en iyi şekilde ilerletebilmesidir.⁹⁸

2.5.4. Çocuklar ve Gençler İçin Dayanıklılık Antrenmanının Özellikleri

Çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde idmanlarda esas alınan ana hedef gücün artırılmasıdır. Ergenlik dönemi öncesi çocuklarda güç artırıcı idmanlar yapılabilmektedir. Fakat çocuklarda bu idmanlar belli bir tekniğe göre değil, daha ziyade oyun içerecek şekilde gerçekleştirilmelidir.⁹⁹

Güç faktörünün geliştirilmesi bireyin teneffüs ettiği oksijen miktarına bağlıdır. Çocuklar, yetişkinlere göre daha çabuk yoruldukları için ağır güç idmanlarından kaçınılmalıdır. Dayanıklılığın artırılması, bireyin ihtiyaç duyduğu oksijen miktarının artırılması ve bazı yapısal nedenlere bağlıdır.¹⁰⁰

1. Bireyin etkileşimde bulunduğu herhangi bir güç esnasında veya sonrasında en hızlı şekilde eski halini alabilmesi.
2. Bireyin iskelet yapısındaki fiziksel kapasitesinin gücü
3. Oksijensiz reaksiyon ile çalışmaları sergileyebilmek için akciğerlerimizin (alaktazi) hasar görmemesi için teminat
4. Her türlü yaralanma ve sakatlanmaları önleyecek yenilikler
5. Bireyin sahip olduğu enerji miktarına göre kaslarının geliştirilmesi
6. Fiziksel ve ruhsal sebeplerin ortadan kaldırılması.
7. Taktik disiplin,
8. Teknik,
9. Oyun anlayışı,
10. Kendi kendine kontrol.

⁹⁷ Ercan, a.g.e., s.28.

⁹⁸ Ercan, a.g.e., s.28.

⁹⁹ TFF, a.g.e., s.30.

¹⁰⁰ TFF, a.g.e., s.30.

2.6. TEKNİK VE TAKTİK GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

2.6.1. Teknik Gelişim Özellikleri

Bilimsel yenilikler günümüzde, daha önceki dönemlere nazaran daha faydalı şekle getirilebilir. Karşılaşma sırasında yaşanan sorunların teknik gelişimindeki noksanlıktan dolayı olduğu belirtilebilir. Teknik çalışmaların amacı sporcunun sahip olduğu kapasiteyi ortaya çıkarmak ve dönem sonuna kadar sahip olunan bu düzeyi en iyiye çıkarmaktır. Yapılan çalışmalar ile bireyin eksik yönleri giderilir. Bu durum gençlerde (ergen) kendilerine özgü değişik hareketlerin sergilenmesine de olanak sağlar.¹⁰¹

Bu dönemde futbolculardan istenilen diğer bir özellik ise, güçlerini ve hızlarını devreye sokarak teknik çalışmalarda en iyi noktaya varılmasıdır. Sporcunun idmanlarda hızlı ve stratejik olması beklenir. Topla veya top olmadan yapılan çalışmalarda hız esas alınmaktadır ve teknik tanımlar konuşarak, hareketlerle veya izleterek sporculara tanıtılmalıdır.¹⁰²

2.6.2. Taktik Gelişim Özellikleri

Bireyin daha önceden sahip olduğu temel stratejileri, bu süre içerisinde özel stratejiler ile ilerletilebilir. Futboldaki terimler olan korner, taç, serbest atış gibi belli yönetime dayalı oluşumlar hakkında strateji hazırlanabilir. Sporcular takım ruhu ve takım oyunu yönünde motive edilir. Sporla ilgili her çeşit terim ve oyunla ilgili yeni buluşlar ve çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ergenlik dönemindeki bireyler arasında futbola ilgisi olanlar saptanır ve stratejik çalışmalara tabi tutulur.¹⁰³

2.7. ERGENLİK DÖNEMİ FUTBOLCULARIN FİZİKSEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Ergenlik dönemindeki bir bireyin büyümesi bazen hızlı olabileceği gibi, bazen de durağandır. Ergende gelişme yeterlilik göstermediğinde kas gelişiminde ve boyunun uzamasında düzensizlikler olur. Bu durum da ergende motivasyon düşüklüğüne sebebiyet verir. Ergenlerdeki solunum sisteminin büyüme şekli, kas ve kemiklerinin büyümesine etki etmektedir. Ergenlerde gelişim devam ettikçe birçok değişimler gözlemlenir. Bireyde cinsel olarak gelişimler olur, kaslarda göğüs

¹⁰¹ Mustafa F. Acar *Kuramsal Temelleriyle Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları*, Mete Basım, İzmir, 2000, s.30.

¹⁰² Tutkun, a.g.e., s.13.

¹⁰³ Acar, a.g.e., s.32.

kafeslerinde büyüme olur, fiziksek davranışları ve yeteneklerinde yenilikler gözlemlenir. Ergenlik bireyin en hareketli dönemi olduğu için sürekli neşeli, çevresiyle ilgili, hareket halinde olduklarından dolayı çalışmalarda motive olmalarında biraz sorun yaşanmaktadır.¹⁰⁴

2.8. FUTBOLDA TESTLER

Futbolcunun fiziksel ve sporsal niteliklerini ve bu nitelikleri etkileyen faktörleri belirleyebilmek için çalıştırıcılar, spor doktorları, psikologlar ve pedagoglar karmaşık güç kontrol ve test metodu ile çözümler aramaktadırlar. Bu durumda bir sporcunun başarısını etkileyen olayları ve bunların çözümü için uygulanan yolları, daha sonraki çalışmalarındaki durumunu gözlem altında tutabilmektedirler.¹⁰⁵

Bilimsel yönden ele alınmış ve doğru şekilde uygulanmış olan bir testle sporcunun başarısını engelleyen etmenler saptanabilir. Sadece çalışmalardaki tutumundan yola çıkılarak sporcunun durumunu değerlendirmek yetersizdir, farklı bulgulara da gereksinim vardır.¹⁰⁶

“Test” deyiminden; objelerin elde bulunan geçerlilik, güvenilirlik ve tarafsızlık ölçülerinin matematik-istatistik deliller altında görünümü ve sürecini anlamamıza, geçerliliğini saptamaya ve genellemeye yarayan bilimsel araştırma yöntemi anlaşılır.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Tutkun, a.g.e., s.20.

¹⁰⁵ Muratlı, a.g.e., s.95.

¹⁰⁶ Muratlı, a.g.e., s.95.

¹⁰⁷ Mehmet Göker Özdemir, Genç Futbolcularda Farklı Motor Parametreler ve Kısa Pas Yeteneği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.24 (Yüksek Lisans Tezi).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma temel olarak nicel araştırma modeli kullanılarak yürütülen tanımlayıcı bir araştırma özelliğinde yürütülmüştür. Nicel araştırma, ele aldığı olgu ve olayları nesnel hale getirerek, bu yolla gözlemlenebilir ve ölçülebilir bir biçime dönüştüren araştırma türüdür. Nicel araştırmalarda ele alınan konular sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyulmaktadır.

Performans ölçüm testleri olarak 30 metre Sprint, Illinois, Otur-uzan, Dikey sıçrama, Durarak uzun atlama, Mekik, Şınav, Topla slalom, Kafa ile top sektirme, Ayak ile top sektirme, Kaleye şut puanlama ve Müzikli mekik testleri uygulanmıştır.

Ayrıca, araştırmada model olarak Tarama ve Deneme modeli kullanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma genel evrenini 2016 yılı Kastamonu ilinde yaşayan ergenlik döneminde bulunan 100 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örnekleminde ise bu öğrencilerin 50 si aktif olarak spor yaparken (İnebolu spor ve İnebolu gençlik spor gibi kulüplerde) spor yaparken,50 öğrencinin ise aktif spor yaşamı bulunmamaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada temel veri toplama aracı olarak saha ve laboratuvar ölçüm yöntemleri kullanılmıştır. Kullanılan bu yöntemlerin geçerlilik ve güvenilirlikleri alan yazında yer alan önceki çalışmalarda test edilmiştir. Dolayısıyla kullanılan yöntemler geçerli ve güvenilirlerdir. Kullanılan bu ölçüm yöntemleri ve bunların uygulama biçimlerine ilişkin bilgiler aşağıda detaylı olarak maddeler halinde sunulmuştur.

3.3.1 Boy ve vücut Ağırlığı Ölçümleri

Deneklerin boyları çıplak ayaklı olarak ecza tipi boy aleti ile ölçülmüştür. Alınan tüm değerler “cm” cinsinden kaydedildi. Deneklerin ağırlıkları ise üzerinde şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ecza tip baskül ile ölçüldü. Alınan tüm değerler “kg” cinsinden kaydedildi.¹⁰⁸

¹⁰⁸ Erkut Tutkun, Samsun İli İlköğretim Çağı Çocuklarının Yetenek Seçim Yönteminin Geliştirilmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2002(**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

3.3.2. 20 m. Mekik Koşusu Testi

Testin amacı deneğin aerobik gücünü ölçmektir. Spor salonunda test için gerekli test alanı 20 m mesafe renkli yapışkan şeritlerle belirlenmiştir, huni ile dönüş çizgilerinin belirgin olarak görünmesi sağlanmıştır. Test başlamadan önce deneklere test hakkında bilgi verilmiş ve uygulamalı olarak gösterilmiştir. Denekler altışar kişilik gruplar halinde teste alınmış, testin güvenilirliği için denekler motive edilmiştir.10 dakikalık ısınmadan sonra teste başlanmıştır.

Bundan sonra denekler 20 m'lik mesafeyi gidiş dönüş olarak koşmuşlardır. Bu sırada,deneklerin koşu hızı sinyal sesi veren mekik koşusu programıyla bilgisayar aracılığıyla denetlenmiştir. Bu denetlemenin işleyişini şu şekilde anlatmak mümkündür:

- İlk olarak denekler duydukları birinci sinyal sesiyle koşuya başlamışlardır.
- İkinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmışlardır.
- İkinci sinyal sesini duyduklarında geri dönerek başlangıç çizgisine dönmüşlerdir.

Ayrıca, koşu hızı her 10 saniyede giderek artırılmıştır. Bunu yaparken deneğin bir sinyal sesini kaçırmaması halinde ikincisine yetişip yetişmediğine bakılmıştır. Yetişi halinde teste devam ettirilmiştir. Deneğin iki sinyal üst üste kaçırmaması halinde ise test sonlandırılmış ve alınan sonuçlar kaydedilmiştir.¹⁰⁹

3.3.3. Dikey Sıçrama Ölçümleri Anaerobik Güç

Testin amacı deneğin anaerobik gücünü ölçmektir. Dikey sıçrama testinden önce denekler 10 dakika ısındırıldı. Denekler aletin (jumpmetre) yerdeki lastik levhası üzerine bastı. Sıçrama ölçüsünü gösteren dijital ölçü aleti, deneklerin kolları yukarıya kaldırılarak göbek hizasına yerleştirildi ve kemerle sabitlendi. Dijital ölçüm cihazıyla ayak tabanlarının bastığı lastik levha arasındaki ip, ayakların tam ortasında olmak üzere gergin hale getirildi ve ölçüm aleti sıfırlandı. Denek hız almadan her iki bacağı ile bulunduğu yerden, dizlerini büküp kollarından da yararlanarak yukarıya doğru sıçradı ve sıçrama sonrası yerdeki lastik levhaya indi. Sıçrama sonrası yere inen denek, lastik levha dışına düşerse bir hak daha verildi. Deneğin çift ayakla, adım almadan olduğu yerden sıçrayıp erişebildiği en üst noktaya ulaşması istendi. Test her denek için aralarında birer dakika dinlenme verilerek üç kez tekrarlandı ve

¹⁰⁹ Kemal Tamer, *Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*,2. Basım, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 2000.

elde edilen en iyi değer "cm" cinsinden ölçölerek kaydedildi. Anaerobik güç aşağıdaki formüle göre hesaplandı:¹¹⁰

Metre birim formölü (kg.m/sn

$$P = (\sqrt{4,9} \times (\text{Ağırlık}) \times \sqrt{Dn}$$

P= Güç

Dn= Dikey sıçrama mesafesi

3.3.4. Otur-Uzan Esneklik Testi

Testin amacı deneğin esnekliğini ölçmektir. Deneklerin esneklik ölçölümü için otur-uzan testi uygulanmıştır. Deneğe test yöntemi anlatıldıktan sonra teste alışması için deneme yaptırıldı. Denekler 10 dakika ısındırıldıktan sonra yere oturup çıplak ayak tabanını düz bir şekilde esneklik ölçölüm cihazına yerleştirdiler. Her iki elin orta parmakları aynı hizada olacak şekilde, dizler bükölmeden gövde mümkün olduğunca ileri bükölüp, eller gergin bir şekilde cetveli yavaşça ileriye doğru ittiler 1-2 saniye bu pozisyonda beklediler. Deneklerin ulaştıkları en son noktaya 15 cm eklenerek esneklik değerleri kaydedildi. Test üç defa tekrar edilerek en yüksek olan değer "cm" cinsinden ölçölerek kaydedildi. Sporculara otur ve uzan (sit andreach) esneklik testi uygulanmıştır. Dereceler santimetre (cm) cinsinden kaydedilmiştir.¹¹¹

3.3.5. 30 Metre Sürat Testi

Testin amacı ivmelenme süratini ölçmektir. Deneklerin 30 m koşu ölçölümleri test öncesi 10 dakika ısındırılıp koşu parkurunda belirlenen mesafede teker teker koşturularak alınmıştır. Sporcular mesafeyi maksimal hızda koşmalarını konusunda uyarılmıştır. Denekler 30 metre uzunluğundaki parkurun çıkış noktasında hazır durumda bekletildi. Çıkış işareti ile birlikte maksimal hızla 30 metrelik parkuru koştular.

Ayrıca, sporculara üç deneme yaptırılmış ve denemeler arasında yeterli süre dinlenmeleri sağlanmıştır. En iyi koşu zaman "sn" cinsinden değerlendirmeye alındı. Ölçölümlerde standart el kronometresi kullanılmıştır. Sporcuların süratlerini ölçmek için 30m sürat testi uygulanmıştır. Çıkan sonuçlar sncinsinden kaydedilmiştir.¹¹²

3.3.6. Durarak Uzun Atlama Testi

¹¹⁰ Mehmet Günay, *Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçölümü*, Gazi Kitap Evi, Ankara, 2005

¹¹¹ Tamer, a.g.e.

¹¹² Asaf Özkara, *Futbol'da Testler ve Özel Çalışmalar*, Kusçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara, 2004.

Testin amacı patlayıcı kuvveti ortaya çıkarmaktır. Bunun için, öncelikle zemine yumuşak minder konup, metre cinsinden ölçümü yere sabitleyerek ölçüme başlandı. Sonraki aşamada deneklerden ayaklarını omuzgenişliğinde açarak aşağıya doğru yarım squat pozisyonuna çökmeleri istendi. Bu durumda deneklere kollarını önce geriye sonra ileri doğru hareket ettirmeleri ve bacakların itişini destekleyerek, mümkün olduğunca uzağa (ileri) doğru sıçrama yapmaları komutu verildi. Sonuç olarak sıçrama sonucunda gerçekleştirilen en iyi atlayış “cm” cinsinden ölçülerek kaydedildi.

3.3.7 Mekik Testi

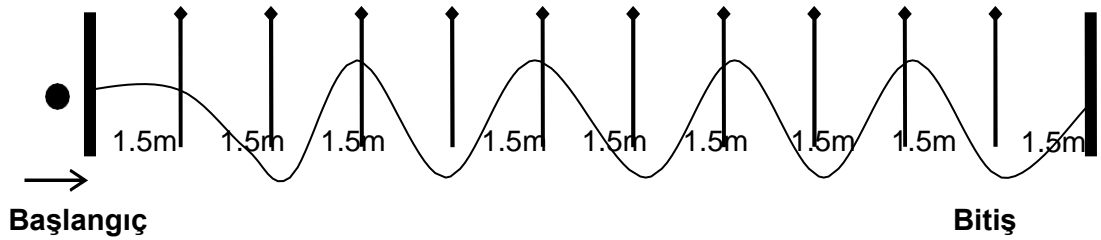
Bu testte deneklere 30 saniye süre verildi. Bu süre içerisinde, deneklerden yapabildikleri kadar mekik yapmaları istendi. Sonuç olarak deneklerin yapmış oldukları mekik sayıları adet olarak kaydedildi.¹¹³

3.3.8 Şınav Testi

Sporculardan 30 sn içinde yapabildikleri kadar şınav yapmaları istendi. Yaptıkları şınav sayıları adet olarak kaydedildi.¹¹⁴

3.3.9 Topla Slalom Testi

Sporcular 16,5m mesafe içinde, aralarında 1,5m mesafe bulunan 10 adet engelin arasından top ile slalom yaparak geçmeleri istendi. Sonuçlar “sn” cinsinden kaydedildi.¹¹⁵



Şekil-2 Slalom Parkuru

3.3.10 Kaleye Şut Puanlama Testi

Bu testte, bir futbol kaleşi 15 eşit parçaya bölündü ve her parçaya Şekil 4'te görülebileceği üzere puanlar verildi.

¹¹³ Özkara, a.g.e.

¹¹⁴ Özkara, a.g.e.

¹¹⁵ Sevinç, a.g.e.

4	2		2	4
3	1		1	3
4	2		2	4

Şekil-3 15 Parçaya Bölünmüş Futbol Kalesi

Bu puanlamada merkeze yakın parçalara 1 ve 2 puan, kenarlara ise 3 ve 4 puan verildi. Sonraki aşamada deneklerden kaleyi karsıdan gören 16,5metre uzaklıktaki alan içinden kaleye toplam dört atış yapmaları istendi. Ancak, bu atışı deneklerin iç, üst,vole vb. olmak üzere farklı biçimlerde yapmalarına izin verildi.Yapılan atışların puan toplamları kaydedildi.¹¹⁶

3.3.11 Top Sektirme Testi

Sporculardan, top sektirme testinde öncelikle futbol topunu 1,80 cm çapındaki dairenin içerisinde ayakları üzerinde sektirmeleri istendi. Bunun için sporculara birer hak tanındı. Sonuç olarak, her sektirme testinde deneklerin çizilen dairenin dışına çıkmadan ve düşürmeden yaptırdığı top sektirme sayısı kaydedildi. Ayrıca, aynı kurallar baş üzerinde top sektirme için de uygulandı ve sonuçlar benzer biçimde kayıt altına alındı.¹¹⁷

3.3.12 İllionis Testi

Gerekli malzemeler: 10 metre uzunluğunda 5 metre genişliğinde düzenlenmiş alan, 8 adet koni ve metre.Testtin uygulanışı: Sporcuya ısınma sonrası parkur tanıtılır ve koşu istikameti anlatılır. Startla birlikte kronometre çalıştırılır ve bitiş çizgisinden sporcunun geçmesiyle süre durdurulur.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde temel yöntem olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılmıştır. Kullanılan tanımlayıcı istatistik yöntemleri frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi merkezi eğilim ölçülerini içermiştir. Bu analizlerin yapılması için ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programından faydalanılmıştır.

¹¹⁶ Sevinç, a.g.e.

¹¹⁷ Sevinç, a.g.e.

Ayrıca, veri analizinde gruplu değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla ki-kare; iki bağımsız grup arasındaki niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılması amacıyla ise t-testi testinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlerde %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyi referans olarak kabul edilmiştir.

3.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Futbol oynayan ve oynamayanlar arasında fiziksel ölçüm değerlerinde fazla fark yoktur.

H2: Futbol oynayan sporcuların sedanter yaşamı olan bireylere yönelik performansları daha yüksektir.

H3: Bireylerin ergenlik döneminde bulunmaları performanslarını tam olarak yansıtılmalarını engellemiştir.

H4: Bireylerin futbol becerileri performanslarını engellemiştir.

H5: Bireylerin fizyolojik ölçümleri arasında fark vardır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. BULGULAR

Tablo-1 Futbol Oynayan ve Oynamayanların Yaşlarına göre İlişki

Yaş	Grup				Toplam		X ² /p
	Futbol Oynayan		Futbol Oynamayan				
	N	%	n	%	n	%	
15	12	%24,0	15	%30,0	27	%27,0	X ² =0,706 p=0,872
16	18	%36,0	15	%30,0	33	%33,0	
17	10	%20,0	11	%22,0	21	%21,0	
18-19	10	%20,0	9	%18,0	19	%19,0	
Toplam	50	%100,0	50	%100,0	100	%100,0	

Yapılan analiz sonucunda; yaş ile gruplar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($X^2=0,706$; $p=0,872>0.05$). Grupta futbol oynayanların 12'sinin (%24,0) 15 yaş, 18'inin (%36,0) 16 yaş, 10'unun (%20,0) 17 yaş, 10'unun (%20,0) 18-19 yaş; grupta futbol oynamayanların 15'inin (%30,0) 15 yaş, 15'inin (%30,0) 16 yaş, 11'inin (%22,0) 17 yaş ve 9'unun (%18,0) 18-19 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo-2 Vücut Kitle İndeksi ile Gruplar Arasındaki İlişki

Vücut Kitle İndeksi	Grup				Toplam		X ² /p
	Futbol Oynayan		Futbol Oynamayan				
	n	%	n	%	n	%	
Zayıf	3	%6,0	7	%14,0	10	%10,0	X ² =4,086 p=0,252
Normal	40	%80,0	34	%68,0	74	%74,0	
Kilolu	7	%14,0	7	%14,0	14	%14,0	
Obez	0	%0,0	2	%4,0	2	%2,0	
Toplam	50	%100,0	50	%100,0	100	%100,0	

Yapılan ilişki analizi sonucunda, Vücut Kitle İndeksi ile gruplar arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($X^2=4,086$; $p=0,252>0.05$). Grup futbol

oynayanların 3'ünün (%6,0) zayıf, 40'ının (%80,0) normal, 7'sinin (%14,0) kilolu olduğu bulunmuştur. Ayrıca, grup futbol oynamayanların 7'sinin (%14,0) zayıf, 34'ünün (%68,0) normal, 7'sinin (%14,0) kilolu ve 2'sinin (%4,0) obez olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-3 Okul Spor Takımında Aktif Olma Durumu ile Gruplar Arasındaki İlişki

Okul Spor Takımında Aktif Olma Durumu	Grup						X ² /p
	Futbol Oynayan		Futbol Oynamayan		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Evet	50	%100,0	23	%46,0	73	%73,0	X ² =36,986 p=0,000
Hayır	0	%0,0	27	%54,0	27	%27,0	
Toplam	50	%100,0	50	%100,0	100	%100,0	

Ayrıca, yapılan analiz sonucunda okul spor takımında aktif olma durumu ile gruplar arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (X²=36,986; p=0,000<0.05). Sonuçlara bakıldığında grup futbol oynayanların tamamının (%100,0) evet; grup futbol oynamayanların 23'ünün (%46,0) evet, 27'sinin (%54,0) hayır cevabı verdikleri görülmektedir.

Tablo-4 Çalışmaya Katılan Bireylerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Karşılaştırılması

Gruplar	Futbol Oynayan (n=50)		Futbol Oynamayan (n=50)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Boy	170,340	6,343	168,160	7,571	1,561	0,122
Vücut Ağırlığı	63,720	10,027	62,900	11,245	0,385	0,701
30 M Sprint	4,720	0,536	5,280	0,671	-4,610	0,000
Illinois Testi	17,440	2,082	19,560	3,955	-3,354	0,001
Otur Uzan Esneklik Testi	9,820	5,688	6,200	4,823	3,432	0,001
Dikey Sıçrama	47,760	10,147	38,060	8,158	5,268	0,000
Durarak Uzun Atlama	224,700	45,860	198,400	37,222	3,149	0,002
Mekik Sayısı	41,520	9,294	34,980	5,278	4,327	0,000
Şınav Sayısı	34,180	14,361	22,760	7,364	5,004	0,000
Topla Slalom	13,120	2,946	15,480	3,025	-3,952	0,000
Kafa İle Top Sektirme	4,240	2,911	2,360	1,156	4,245	0,000
Ayak İle Top Sektirme	25,880	31,107	5,720	6,188	4,495	0,000

Kaleye Şut Puanlama	6,420	2,907	3,020	2,543	6,224	0,000
Müzikli Mekik	71,240	28,831	44,540	15,895	5,735	0,000

Araştırmaya katılan sporcuların boy uzunluğu değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=1,561$; $p=0.000<0,05$). Buna göre, futbol oynayanların boy uzunluğu ölçümleri ($x=170,340$), futbol oynamayanların boy uzunluğu ölçümlerinden ($x=168,160$) yüksek bulunmuştur. Fark futbol oynayanlar lehinedir.

Araştırmaya katılan sporcuların vücut ağırlığı değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($t=0,385$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynamayanların vücut ağırlığı ölçümleri ($x=63,720$), futbol oynayanların vücut ağırlığı ölçümlerinden ($x=62,900$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların 30 metre sprint değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4.610$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynamayanların 30 metre sprint değerleri ($x=5,280$), futbol oynayanların 30 metre sprint değerlerinden ($x=4,720$) yüksek bulunmuştur. Yani fark futbol oynamayanlar lehinedir.

Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların Illinois testi değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.354$; $p=0.001<0,05$). Futbol oynamayanların Illinois testi değerlerinin ($x=19,560$), futbol oynayanların Illinois testi değerlerinden ($x=17,440$) yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların otur - uzan esneklik testi değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.432$; $p=0.001<0,05$). Sonuçlara göre, futbol oynayanların otur - uzan esneklik testi değerleri ($x=9,820$), futbol oynamayanların otur - uzan esneklik testi değerlerinden ($x=6,200$) daha yüksektir.

Araştırmaya katılan sporcuların dikey sıçrama değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda ise grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=5.268$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların dikey sıçrama değerleri ($x=47,760$), futbol oynamayanların dikey sıçrama değerlerinden ($x=38,060$) yüksek bulunmuştur. Yani fark futbol oynayanlar lehinedir.

Araştırmaya katılan sporcuların durarak uzun atlama değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.149$; $p=0.002<0,05$). Futbol oynayanların durarak uzun atlama değerlerinin ($x=224,700$), futbol oynamayanların durarak uzun atlama değerlerinden ($x=198,400$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların mekik sayısı değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($t=4.327$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların mekik sayısı değerleri ($x=41,520$), futbol oynamayanların mekik sayısı değerlerinden ($x=34,980$) yüksektir.

Araştırmaya katılan sporcuların şınav sayısı değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=5.004$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların şınav sayısı değerleri ($x=34,180$), futbol oynamayanların şınav sayısı değerlerinden ($x=22,760$) yüksek bulunmuştur. Yani fark futbol oynayanlar lehinedir.

Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların topla slalom değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.952$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların topla slalom değerlerinin ($x=15,480$), futbol oynamayanların topla slalom değerlerinden ($x=13,120$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların kafa ile top sektirme değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

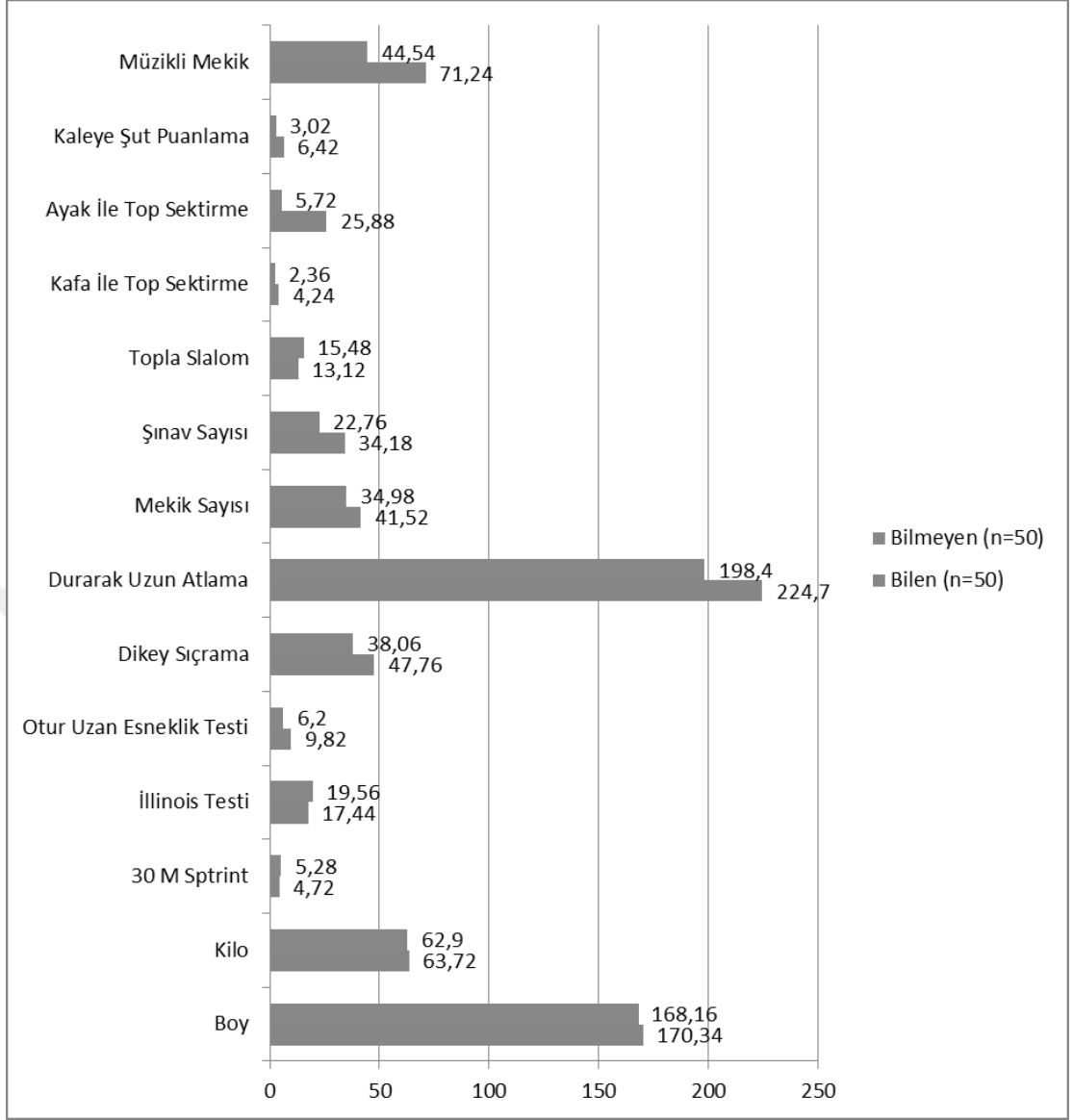
amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4.245$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların kafa ile top sektirme değerleri ($x=4,240$), Futbol oynamayanların kafa ile top sektirme değerlerinden ($x=2,360$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların ayak ile top sektirme değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda da önemli sonuçlar elde edilmiştir. Grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4.495$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların ayak ile top sektirme değerleri ($x=25,880$), futbol oynamayanların ayak ile top sektirme değerlerinden ($x=5,720$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların kaleye şut puanlama değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=6.224$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların kaleye şut puanlama değerleri ($x=6,420$), futbol oynamayanların kaleye şut puanlama değerlerinden ($x=3,020$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların müzikli mekik değerleri ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=5.735$; $p=0.000<0,05$). Futbol oynayanların mekik değerleri ($x=71,240$), Futbol oynamayanların müzikli mekik değerlerinden ($x=44,540$) yüksek bulunmuştur.

Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların boy, kilo puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Test sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).



Şekil-4 Gruplara Göre Parametre Ortalamalarına İlişkin Diyagram

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulguların ortaya konması ve sonuçlarının ilgili literatürden yararlanılarak tartışılması, araştırmanın sonuçları ve buna bağlı olarak geliştirilen öneriler yer almaktadır.

Ülkemizde alt yapıyı oluşturan minik, yıldız ve genç kategorilerindeki futbolcuların gelişimsel özelliklerinin araştırılması ve çeşitli yetenek testlerine tabii tutularak elit seviyeye gelinceye kadar bu özelliklerinin takip edilmesi ve çalışma yöntemlerinin düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Sporcu performansını belirlemek için yapılan araştırmalar da çok farklı testlerin uygulandığı bilinmektedir.¹¹⁸

Tablo-1'e baktığımızda Araştırma grubunun %100 ünün cinsiyetleri erkek, %50 si aktif futbol oynayan, %50 si futbol oynamayan grubu temsil etmektedir. Çalışma da yer alan tüm bireylerin ortalama olarak ergenlik yaşlarında olduğu gözlenmektedir (Tablo-1).

Vücut Kitle indeksi (VKİ); bireylerin kendi belirttikleri kilogram değerinin, boyun metre değerinden karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanan ve yaygın bir biçimde kullanılan bir değerdir. Basit bir hesaplama sonucunda elde edilen değer vücut ağırlığıyla ilgili sağlık risklerinin belirlenmesinde kullanılan etkili ve doğru bir metottür. Yapılan hesaplamalar sonucunda vücut kitle indeksi değerleri (VKİ) erkek ve kadınlar için <18,5 **Zayıf**; 18,5–24,9 **Normal Kilolu**; 25-29,9 **Kilolu** ve >30 **Obez** olarak belirlenmiştir. Yaptığımız çalışmada da bu bilgiler doğrultusunda bir çalışma yürütülmüştür. Buna göre, yapılan ölçümler doğrultusunda ortaya çıkarılan boy ve kilo oranlarına bakılarak katılımcıların Tablo-2'deki vücut kitle indeksleri (VKİ) hesaplanmıştır. Ayrıca, hesaplanan bu indeksler, yetişkinlik fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir.

¹¹⁸ Caner Açıkadavd., "Bir Futbol Takımında Sezon Öncesi Hazırlık Antrenmanlarının Bir Kısım Kuvvet Ve Dayanıklılık Özellikleri Üzerine Etkisi", *Spor Bilimleri Dergisi*, 1996, 7 (1),s.24-32.

Tablo-2 incelendiğinde futbol oynayan ve futbol oynamayan gruplar arasında kilolu diye adlandıracağımız bireylere pek rast gelinmemiştir. Bunun sebebi olarak ergenlik döneminde bireylerin özellikle yaşamış oldukları coğrafyayı ve bu coğrafya içinde iş yükü ve hareketliliğin olması durumunda kişilerce ve gruplarca fark oluşmamakta, sosyo-ekonomik durum ve yaşam tarzı bunu belirlemektedir. Bu sonuç Sevimli'nin (2008) bulmuş olduğu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Sevimli, bu çalışmada fiziksel aktiviteye katılan bireylerle sedanter yaşam süren bireylerin beden kitle indeksini incelemiştir. Araştırma sonucunda fiziksel egzersiz yapan bireylerin Beden Kitle İndeksi ile sedanter yaşam süren bireylerin Beden Kitle İndeksi arasında anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($p=.011$).

Yıldırım, Akyol ve Ersoy (2008) göre; Ayrıca, günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan ve ulusal kaynaklar üzerinde devamlı olarak artan bir mali yük olarak ortaya çıkaran en yaygın problemlerden birisi obezite yani bireylerin vücut ağırlıklarının fazla olmasıdır. Bu nedenle, bugün obezite özellikle gelişmiş ülkelerde üzerinde önemle durulan sağlık problemlerinden birisidir. Obezitenin önde gelen nedenleri olarak ise çevresel değişim hızının artması ve bunun insanın yapısını etkilemesi gösterilmektedir. Çünkü günümüzde insanlar yüksek enerjili besinlerin yaygınlaştığı bir hayat içerisinde yaşamakta, dolayısıyla bu hayata uyum sağlamaktadırlar. Ayrıca, günümüzde insanların hareket gereksinimleri oldukça azalmıştır. Bunun en büyük nedeni ise hayatın her alanındaki otomasyon ile ev, iş ve alışveriş yerlerindeki araç ve gereçlerdeki teknolojik gelişmelerdir. Dolayısıyla bugün insanlar işyerinde çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken devamlı oturmakta ve bu durum insanları daha az aktif hale getirerek obeziteye yol açmaktadır.

Tablo 3'te Okul Spor Takımında Aktif Olma Durumu ile ilgili istatistik çalışmasında Grup futbol oynayanların 50'si (%100,0) okul takımında yer aldıklarını belirtirken grup futbol oynamayanların 27'si (%54,0) okul takımında yer almadığı yalnız bu gruptan 23'ünün (%46,0) futbol harici okul takımında yer aldığı (Dart, Bocce vb.) görülmektedir. Bu durumun futbol oynayan deney grubunun tamamının okul sporlarından futbolu tercih etmesinin yetenekleri doğrultusunda gerçekleştiğini söyleyebileceğimiz gibi futbol oynamayanlar arasında olan kontrol grubundan da okul takımlarında yer alan sedanter olmamayı tercih eden bireylerin yetenekleri doğrultusunda seçim gerçekleştirdiğini görmekteyiz.

Allison ve arkadaşları (1999) yaptıkları çalışmada, 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, beden eğitimi derslerinde ve okul dışı faaliyetlerinde fiziksel aktiviteye

katılmaları ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, Gill'e (1988) göre; spora yönlendirme bir bileşim olarak tanımlanmaktadır. Bu bileşimde bireyin rekabet düzeyini kazanmaya yönelmesi ile hedefe yönelmesi yer almaktadır. Duda'ya (2001) göre ise spora katılım bir değerlendirme fırsatıdır. Spora katılım ile bireyler kendi performanslarını değerlendirir, yeteneklerinin farkına varır ve bireysel hedeflerini değerlendirirler.

Tablo 4'te boy uzunluğu ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, boy uzunluğu değerleri sonucunda futbol oynayanların ortalamaları (170,340±6,343) cm, futbol oynamayanların ortalamaları ise (168,160±7,571) cm, aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bireylerin özellikle beslenme ve kalıtsal faktörlerin baskın gelmesi sonucunda ergenlik döneminde futbol ve sporun tek başına bu farkın oluşmasına katkı sağlama konusunda yeterli olmadığı görülmüştür.

Malina (1991) yapmış olduğu çalışmada; ergenlik dönemiyle birlikte yani kabaca 12 yaşından sonra erkeklerin boylarının daha hızlı arttığını ifade etmiştir. Ayrıca, bu artışta sporun olumlu etkisini vurgulamıştır. Zira spor çocukların kemik gelişimini olumlu etkilemekte ve fiziki çevre, beslenme ve kalıtım gibi faktörlerin fiziksel gelişim üzerindeki rolünü desteklemektedir.

Tablo 4'te vücut ağırlığı ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, vücut ağırlığı ölçümünde futbol oynayanların ortalamaları (63,720±10,027) kg, futbol oynamayanların ortalamaları ise (62,900±11,245) kg, aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 4'te 30 m. sprint testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, 30 m. Sprint sürat koşusu sonucunda futbol oynayanların ortalamaları (4,720±0,536) sn, futbol oynamayanların ortalamaları ise (5,280±0,671) sn., aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Muratlı(2000) süratin birçok spor türünde verimliliği belirleyen önemli bir motor özellik olduğunu belirtmektedir. Eyüpoğlu'nun bildirdiğine göre, Ara ve arkadaşlarının 2004 yılında 114 erkek çocuk üzerinde yaptığı çalışmada; fiziksel olarak aktif olan çocukların 30 m sürat değerlerinin anlamlı şekilde geliştiğini ve aktif olan çocukların sedanter çocuklara göre 30 m sürat değerlerinin daha iyi olduğu bildirilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda Çalışmamızla deney grubunun

performanslarının, kontrol grubunun performansından üstün olması yönüyle paralellik göstermektedir.

Tablo 4'te Illinois testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Illinois testi sonuçları futbol oynayanların ortalamaları ($17,440 \pm 2,082$) sn., futbol oynamayanların ortalamaları ise ($19,560 \pm 3,955$) sn., aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Hazır, Mahir, Açıkada, (2010)'un "Genç Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki" adlı çalışmasını destekler nitelikte olup verilerin benzerliği söz konusu olmuştur.

Tablo 4'te şınav testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Şınav testi verileri ışığında futbol oynayanların ortalamaları ($34,180 \pm 14,361$), futbol oynamayanların ortalamaları ($22,760 \pm 7,364$) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Kürkçü'nün (1996) "13-18 yaş grubu spor yapan ve yapmayan orta öğrenim gençliğinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması" adlı çalışmasının sonucunda, 13-14 yaş deney gurubu öğrencilerin şınav testi ortalamasını 36.45 ± 5.41 , kontrol gurubu ortalamasını 16.07 ± 4.29 olduğunu tespit etmiştir. 15-16 yaş deney gurubu öğrencilerin şınav testi ortalamasını 40.18 ± 2.40 , kontrol gurubu ortalamasını 20.70 ± 4.77 olarak bulmuştur. 17-18 yaş deney gurubu öğrencilerin şınav testi ortalamasını 37.27 ± 5.33 , kontrol gurubu ortalamasını ise 19.83 ± 6.86 olarak belirlemiştir. Bu sonuçlar, spor yapan deney gurubu ile spor yapmayan kontrol grubunun şınav çekme dereceleri arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuçlar deney grubunun performanslarının, kontrol grubunun performansından üstün çıkması yönüyle bizim çalışmamızın sonuçlarıyla aynı yönde olduğu görülmektedir.

Tablo 4'te mekik testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, mekik testi verileri futbol oynayanların ortalamaları ($41,520 \pm 9,294$), futbol oynamayanların ortalamaları ($34,980 \pm 5,278$) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Pense ve Serpek (2010)'un "14-16 Yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi" adlı çalışmasında, basketbol oynayan kızların mekik sayılarını $20,00 \pm 0,53$ adet, basketbol oynamayan kızların mekik sayılarını $15,61 \pm 0,79$ adet olarak ölçmüşlerdir. Bu çalışmanın sadece kız öğrenciler üzerinde yapılmış olması cinsiyet farklılığı yaratmış olsa da çalışmanın sonuçları, çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçları destekler niteliktedir. Benzer bir çalışma olarak Zorba, Ziyagil, Çolak, Kalkavan'ın (1995) "12-15 Yaş grubu voleybolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter

grupla karşılaştırılması” adlı çalışması örnek gösterilebilir. Bu çalışmada da erkek voleybolcuların mekik değerleri $24,8 \pm 1,80$ adet, sedanter grubun mekik değerleri ise $21,57 \pm 2,24$ adet olarak belirlenmiştir. Günay, M. ve Yüce'nin (2008) “Tüm branşlarda olduğu gibi futbol branşının her alanında da karın kaslarının yardımı ile hareket edilmektedir. Bu alanlardan biride kaleye yapılan gol ve sert vuruşlarıdır. Karın kasları gol vuruşlarında verimi belirleyici özelliğe sahiptir. Şut esnasında şut atan bacakta, kalça ekleminde eksplasif bir bükülme, diz ekleminde ve karın kaslarında gerilme olur.” Bu bilgilere bakılarak, ergenlik döneminde futbol oynayan bireylerin, futbol oynamayan bireylere göre dayanıklılıklarının yüksek olma nedenini spor ile ilgilenecek futbol oynamaları olarak gösterebiliriz.

Tablo 4'te otur-uzan esneklik testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Otur-uzan esneklik testi verileri futbol oynayanların ortalamaları ($9,820 \pm 5,688$), futbol oynamayanların ortalamaları ($6,200 \pm 4,823$) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bu farklılık ergenlik döneminde futbol oynayan bireylerin lehinedir. Şirin (2009)'un yaptığı “Spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırılması” adlı çalışmasının istatistiki analizleri sonucunda, çalışmaya katılan deney grubunda bulunan gençlerin esneklik ölçüm değerleri ortalaması (22.35 ± 4.404 cm), kontrol grubunda bulunan gençlerin esneklik ölçüm değerleri ortalamasına göre (17.80 ± 7.971 cm) yüksek bulunmuştur. Elde edilen verilere bakılarak fiziksel uygunluk birimlerinden olan esnekliğin düzenli olarak futbol antrenmanında ısınma hareketleri yapmaları ve müsabakalarda ki hareketlilikleri göz önüne alındığında futbol oynayanların daha esnek olduğu yargısı ortaya çıkarmıştır.

Tablo 4'te dikey sıçrama testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Dikey sıçrama testi verileri futbol oynayanların ortalamaları ($47,760 \pm 10,147$), futbol oynamayanların ortalamaları ($38,060 \pm 8,158$) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlardan dikey sıçrama testi dereceleri bakımından ergenlik döneminde futbol oynayan öğrencilerin daha başarılı oldukları sonucuna varılmaktadır. Aydoğdu ve Kürkçü'nün gerçekleştirmiş olduğu “13–18 yaş grubu spor yapan ve yapmayan ortaöğrenim gençliğinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması” adlı araştırmada önemli sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, 17–18 yaş grubundaki dikey sıçrama ortalamaları deney grubunda $49.66 \pm 1,92$ cm, kontrol grubunda ise $48.0 \pm 2,96$ cm bulunmuştur.

Şirin (2009) ise yapmış olduğu “Spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırılması” adlı çalışmasında yine önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Çalışmada istatistik analizleri yapılmış ve bunların sonucunda spor yapan öğrencilerin dikey sıçrama testi derecelerinin spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstererek ergenlik döneminde futbol oynayan öğrencilerin lehinedir. Düzenli olarak yapılan sportif aktiviteler öğrencilerin dikey sıçrama derecelerini olumlu olarak etkileyerek başarılı sonuçlar çıkarmaktadır.

Tablo 4’te durarak uzun atlama testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Durarak uzun atlama testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (224,700±45,860), futbol oynamayanların ortalamaları (198,400±37,222) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Değerler doğrultusunda ergenlik döneminde futbol oynayanların daha iyi durumda oldukları görülmüştür. Çalışmamızla benzer sonuçlar elde eden çalışmalardan birisi Baydil (2006) olmuştur. Çalışmada, Kastamonu ilinde 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normları araştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda, katılımcıların durarak uzun atlama değerleri 146,61 ± 16,90 cm olarak ölçülmüştür.

Ayrıca, benzer bir çalışma Gül ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. 10-12 yaş atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması konulu çalışma sonucunda önemli sonuçlar elde edilmiştir. Çalışma sonucunda yaşları 10-12 olan erkek öğrencilerin durarak uzun ortalamalarının deney grubunda 140,96 ± 17,97 cm. olarak bulgulanmıştır. Bu değerler, kontrol grubunda 130,58 ± 15,69 cm. olarak gerçekleşmiştir. Şirin (2009), araştırmasında; düzenli olarak yapılan antrenmanların gençlerin fiziksel gelişimini olumlu yönde etkilediğini ayrıca fiziksel (boy, kilo) açıdan daha gelişmiş olan gençlerin durarak uzun atlama verilerinin de yüksek derecelerde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gemar’ın (1987) çalışma sonucu örnek verilebilir.

Ayrıca Metiner ve Uluğ (1993)’un, çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, durarak uzun atlama ile boy arasında önemli bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Literatürden elde edilen bu bilgiler sonucunda araştırmamızda, Ergenlik döneminde futbol oynayanların boy uzunluk ortalamalarının (170,340±6,343), futbol oynamayanların boy uzunluk ortalamalarından (168,160±7,571) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle Ergenlik döneminde futbol oynayan bireylerin boy

uzunluk ortalamalarının, ergenlik döneminde futbol oynamayanlardan yüksek olması, durarak uzun atlama derecelerini de olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Tablo 4'te müzikli mekik testi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, Müzikli mekik testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (71,240±28,831), futbol oynamayanların ortalamaları (44,540±15,895) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Veriler incelendiğinde ergenlik döneminde futbol oynayanların, futbol oynamayanlardan farklı düzeyde performans sergiledikleri görülmüştür. Kondisyonel özelliklerin gelişmişlik derecesi bir insanın fiziksel yeteneğini belirler. Kondisyonel motorik özelliklerden kuvvet ve dayanıklılık, kişinin fiziksel yeteneği, gücü ve kapasitesi üzerinde önemli bir yere sahiptir.¹¹⁹ Futbol oynayan sporcuların aktif bir antrenman ve maç periyotlarının olması bu değerlerde ki farkı oluşturduğu ve bilgilerin destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Tablo 4'te topla slalom ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, topla slalom testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (13,120±2,946), futbol oynamayanların ortalamaları (15,480±3,025) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Çıkan değerler sonucunda futbol oynayan grubun hız ile top sürme becerilerini daha az zamanda istasyonu tamamlayarak göstermiş bulduklarını gözlemlemiş bulunmaktayız.

Mülazımoğlu ve ark. (2002) minik, yıldız ve genç kategorilerinde dereceye giren okul takımlarının futbolcularının temel teknik yeteneklerini kıyaslamıştır. Sözü edilen bu çalışmaya göre turnuvada birinci olan futbolcuların top sürme, pas, şut, top sektirme ve duvarda hızlı pas test ortalamalarının ikinci olan takım futbolcularından anlamlı şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aksoy'a göre dripling esnasında ayağın topa temas eden bölümü, futbolcunun topa dokunma sıklığı, koşu ritmi ve hareketlerin akıcılığı ile top sürülürken futbolcunun çevre kontrolü gibi unsurlar dripling performansını etkilemektedir.¹²⁰ Futbolcuların top sürme esnasında topa temas etme sıklıkları futbolcuların biyomekanik açıdan teknik özellikleri ile yakından ilişkilidir.¹²¹ Bunun yanında futbolcuların dayanıklılık düzeyleri ve oyun tecrübelerinin de top

¹¹⁹Vedat Çetinkaya ve Mehmet Yalçiner, "The Effects Of 8 Weeks Plyometric Trainings Some Physical And Motoric Parameters In Individual", **8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**, Antalya, Türkiye, 17-20 Kasım 2004, 147-147.

¹²⁰ Fedayi Aksoy, **Futbol-Alt Yapıda Saha İçi Uygulamalar**, 2.Baskı, Erol Ofset, Samsun, 2008.

¹²¹ Anita Dichieravd., "Kinematic Patterns Associated With Accuracy Of The Drop Punt Kick in Australian Football", **Journal of Science and Medicine in Sport**, 2006, 9(4), 292-298.

sürme ve topa temas etme sıklıkları üzerinde etkili bir rol oynamaktadır.¹²² Branşa özgü beceri esasına dayalı test sonucu futbol oynayanların değerleri daha önce yapılan çalışmalar ile paralellik göstermiştir.

Tablo 4'te kafa ile top sektirme ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, kafa ile top sektirme testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (4,240±2,911), futbol oynamayanların ortalamaları (2,360±1,156) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bulgular futbol oynayanların genel normların altında kalmasına rağmen futbol oynamayan gruptan teknik beceri yönü ile daha üstün performans gösterdiklerini ispatlamış durumundadır. Seabra ve arkadaşları bir çalışmada 10-16 yaş grubu Portekizli genç futbolcuların yetenek belirlemede 6 teknik test kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda yaş gurupları arasında top sektirme ve kafada top sektirme testlerinde anlamlı fark tespit ederken diğer dört test bataryasında anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir.¹²³

Tablo 4'te ayak ile top sektirme ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, ayak ile top sektirme testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (25,880±31,107), futbol oynamayanların ortalamaları (5,720±6,188) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Değerlere bakıldığında teknik becerinin top kontrol ve denge ile birleştiği bu hareket topluluğunun futbol oynamayı bilenlerin, futbol oynamayı bilmeyen gruba karşı büyük istatistik farkını oluşturduğunu gözler önüne sermektedir. Kurban (2008) çalışmasında 30 futbolcu ile futbola özgü yetenek düzeylerini tespit etmek için sekiz hafta süren çalışmasında pas verme, şut atma, top sektirme, duvarda hızlı pas testlerinden alınan sonuçları anlamlı bulmuştur. Test sonuçlarına göre futbol oynamayı bilenlerin ve futbol oynamayı bilmeyenlerden daha iyi sonuçlar aldığı gözlenmiştir.

Tablo 4'te kaleye şut puanlama ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, kaleye şut puanlama testi verileri futbol oynayanların ortalamaları (6,420±2,907), futbol oynamayanların ortalamaları (3,020±2,543) sonucunda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu değerler belli bir kuvveti hedefe ulaştırmak maksadıyla futbol topuna uygulanan gücün teknik değerler ile buluşarak istenilen noktalara futbol oynayan grubun ulaştığını, futbol oynamayan grubun aynı hedefe ulaşmakta zorlandığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Katılımcıların farklı mesafelerde ki top sürme,

¹²² Warren Young vd., "Acute Effect of Exercise on Kicking Accuracy in Elite Australian Football Players", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2010, 13(1), p.85-89.

¹²³ Robert M. Malina vd., "Maturity-Associated Variation in Sport-Specific Skills Of Youth Soccer Players Aged 13-15 Years", *Journal Of Sports Sciences*, 2005, 23(5), May, s.515-522.

sprint koşu ve çabukluk performansları ve şut çekme performansları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda futbolcularda top sürme, pas verme ve sprint performanslarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sorunun ortaya çıkmasının temelinde yaşları büyük olan ve antrenman geçmişi daha iyi olan sporcuların teknik ve motorik performanslarının da daha yüksek olacağı vurgulanmıştır.¹²⁴ Test sonucunda sadece şutun hedefe ulaşımı puanlanıp fark ortaya çıktığı gibi gözlemler esnasında vuruş teknik becerilerinin de farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

5.2. ÖNERİLER

Ergenlik döneminde futbol oynayan sporcuların sportif performans düzeylerinin incelenmesi hususunda doğru, güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edebilmek amacıyla aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

- 1- Ergenlik döneminde bulunan bireylerin fiziksel ve fizyolojik durumlarını ayrıntılı belirleyebilmek adına daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- 2- Bu dönemde bulunan bireylerin yaş grupları ve içinde buldukları durum göz önüne alınarak aileleri ve antrenörleri ile daha fazla iş birliği yapılmalıdır.
- 3- Bireylere uygulanan ölçümler artırılıp, sonuçlar içinde bulunulan coğrafyaya ve yöre şartlarına göre değerlendirilmelidir.
- 4- Spor kulüpleri, okul sporları ve üniversitelerin spor bölümleri arasında iş birliği olmalıdır.
- 5- Yapılan çalışmalarda saha ve tesis standardizasyonu geliştirilip daha fazla öğrenciye ulaşmak kolaylaştırılabilir.
- 6- Çalışmalarda daha fazla denek kullanılarak genel sonuçlara ulaşılabilir.
- 7- Eksik sanılan motorik ve futbola özgü beceri özelliklerinin iyileştirilmesi ve bu durumun belli periyotlarla kontrol edilmesi gerekmektedir.
- 8- Bu çalışmanın belli bölümleri diğer branşlar için de yapılabilir.
- 9- Okullarda uygulanan ders müfredatı programları ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin fiziksel ve motorik özelliklerini geliştirecek ve yaşam boyu spor ilkesine uygun bir şekilde iyileştirilebilir.
- 10- Elde edilen veriler konu ile ilgili verilerle karşılaştırılarak yeni sonuçlar elde edilmelidir.

¹²⁴ Gökhan Deliceoğlu vd., "Gençlerbirliği Altyapı Futbolcuların Fiziksel Ve Teknik Yetilerinin İncelenmesi", *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, 3(1), s.27-34.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ACAR Mustafa Ferit, Kuramsal Temelleriyle Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları, Mete Basım, İzmir, 2000.
- AKSOY Fedayi, Futbol-Alt Yapıda Saha İçi Uygulamalar,2.Baskı, Erol Ofset, Samsun, 2008.
- APAYDIN Ahmet, Futbola Giriş, Akmat Akınoğlu Matbaacılık, Bursa, 2000.
- ARACI Hikmet, Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.
- BAŞER Ergun, Futbolda Psikoloji ve Başarı, Bağırhan Yayın Evi, Ankara, 1996.
- BEK Nilgün, Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Klasmat, Ankara, 2008.
- DUDA Joan L., HALL Howard K., AchievementGoalTheory İn Sport: RecentExtensions AndFutureDirections,In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds),Handbook of Research in SportPsychology, 2nd Ed., 417-434, John Wiley&Sons. Inc.,New York, 2001.
- DÜNDAR Uğur, Antrenman Teorisi, Nobel Yayın Evi, Ankara, 2003.
- EDWARDS Peggy ve TSOUROS Agis, Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü, 2006.
- GÜNAY Mehmet, Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçümü Gazi Kitap Evi, Ankara, 2005
- GÜNAY Mehmet ve YÜCE İbrahim Atilla, Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitap Evi, Ankara, 2008.
- HAŞIL Nimet ve ATAÇ Hasan, Tenis Alıştırma Örnekleri, Akmat Akınoğlu Matbaacılık Ltd.şti,; 1, Bursa, 1998.
- İNAL Ali Niyazi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, Desen Ofset Ofset Matbaacılık, Konya, 2000.
- İNAL Ali Niyazi, Futbolda Eğitim ve Öğretim, Nobel Yayınları, Ankara, 1998.
- JEAMMET Philippe, Ergenlik Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 2012.
- MURATLI Sedat, Antrenman ve Müsabaka, Yaylım Yayıncılık, İstanbul, 2005.
- MURATLI Sedat, Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayım evi, Ankara, 1997.
- MURATLI Sedat, Çocuk ve Spor, Kültür Matbaası, Ankara, 2003.
- ÖZKARA Asaf, Futbol'da Testler ve Özel Çalışmalar, 2. baskı, Kusçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara, 2004.

- PARMAN Talat, Ergenel Etkinlikler Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları), (Ed. Selahattin Erol, Neslihan Rugancı), Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 2, Ankara, 1998.
- POLVAN Özgür, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 2000.
- SEVİM Yaşar, Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.
- STEINBERG Laurence, Ergenlik, Çev. Çok, F. Ercan, H. Artar, M. Uçar, E. Sevim, S. Bağlı, M. Aypay, A. Şener, T. Parmaksız, R. Satman, C. Yiğit, T. Kapçı, E., İmge Kitapevi, Ankara, 2007.
- ŞİŞMAN Mehmet, Öğretmenliğe Giriş, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000.
- TAMER Kemal, Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, 2. Baskı, Ankara, 2000.
- TFF, Çocuklar ve Gençlerin Futbol Antrenman Özellikleri, Eğitim Yayınları, İstanbul, 1995.
- TOPKAYA İsmail ve TEKİN Tefik Ata, Futbol Genel ve Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Taktik Öğretimi, Nobel Yayınları, Ankara, 2004.
- TUTKUN Erkut, Futbolda Yetenek Seçimi Modelleri, Akademi Yayıncılık, İstanbul, 2007.
- YAVUZER Haluk, Çocuk Psikolojisi, 19. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 200.
- ZORBA Erdal, Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001.

MAKALELER

- AÇIKADA Caner, ÖZKARA Asuman, AŞÇI Alper, TURNAGÖL Hüsrev, TINAZCI Cevdet ve ERGEN Engin, Bir Futbol Takımında Sezon Öncesi Hazırlık Antrenmanlarının Bir Kısım Kuvvet Ve Dayanıklılık Özellikleri Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 1996, 7 (1), 24-32.
- ALLISON Kenneth R., DWYER, J.J., MAKİN, S. Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by High School Students, Health Education & Behavior, 1999, 26(1), 10-22.
- AYDOS Latif ve KÜRKÇÜ Recep, 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1997, 2, 31-38.
- BAYLAN Veli, Futbol, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Bilim Teknoloji Dergisi, Ankara, 1996, 3 (4), 12.
- ÇELİK Gonca, TAHİROĞLU Ayşegül, AVCI Ayşe ve SEYDAOĞLU Gülşah, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Kliniğine Başvuran Ergen Hastaların Özellikleri, New Symposium Journal, 2009, 47(3), 142-146.

- ÇUHADAROĞLU Füsün, Adolesansta Psikolojik Gelişim Özellikleri, Katkı Pediatri Dergisi, 1996, 17 (5), Eylül-Ekim.
- DELİCEOĞLU Gökhan, YALÇIN Besim ve DOĞRU Damla, Gençlerbirliği Altyapı Futbolcuların Fiziksel Ve Teknik Yetilerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, 3(1), 27-34.
- DİCHIERA Anita, WEBSTER Kate E., KUILBOER Lewis, MORRIS Meg E., BACH Timothy M. and FELLER Jilien A., Kinematic Patterns Associated With Accuracy Of The Drop Punt Kick İn Australian Football, Journal of Science and Medicine in Sport, 2006, 9(4), 292-298.
- DOĞAN Birol ve MORALI Süleyman, Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD, 1998.
- GILL Diana L. and DEETER Thomas E., Development Of The Sport Orientation Questionnaire, Research Quarterly for Exercise and Sport, 1988, 59(3), pp.191-202.
- HAZIR Tahir, MAHİR Ömer Faruk ve AÇIKADA Caner, Genç Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 2010, 21 (4), 146–153
- MALINA Robert M. ve BOUCHARD Claude. Maturation and Physical Activity, Human Kinetics, USA, 1991, 49-63.
- MALINA Robert M., CUMMING Sean P., KONTOS Anthony P., EISENMANN Joey C., RIBEIRO Basil, AROSO Joao, Maturity-Associated Variation in Sport-Specific Skills Of Youth Soccer Players Aged 13-15 Years, Journal Of Sports Sciences, 2005, 23(5), May, 515-522,
- ÖGEL Kültegin, TAMAR Defne ve ÇAKMAK, Duran. Ergenlik Döneminde Madde Kullanımı, Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 1997, 2(4), s. 502-519,.
- PENSE Mehmet ve SERPEK Behiç, 14–16 Yaş Arası Basketbol Oynayan Kız Öğrencilerin Fizyolojik Ve Biyomotorik Özelliklerinin Eurofit Test Bataryası İle Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010, 12 (3), 191-198.
- ROMANLI Ferda ve MÜNİROĞLU, Serhat, Farklı Liglerde Mücadele Eden Profesyonel Futbol Takımları Sporcularının Somatotip Özellikleri Üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 13(4), 2002, Ankara.
- SAYGIN Özcan ve DÜKANCI Yusuf, Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Değerlendirilmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009, 6, 1.

SEVİMLİ Dilek, Sedanterler ve Fiziksel Aktiviteye Katılan Yetişkinlerin Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi,2008, 7(6), 523-528.

TİRYAKİ Şeyda, Sportif Performans İle Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bil Dergisi, Ankara, 2(2), 1991.

YOUNG Warren, GULLI Rachael, RATH David, ANDREW Russell, O'BRIEN Brendan and HARVEY Jack, Acute Effect of Exercise on Kicking Accuracy in elite Australian Football Players, Journal of Science and Medicine in Sport, 2010, 13(1), 85-89.

ZORBA Erdal, ZİYAGİL Mehmet Akif, ÇOLAK Hilal ve KALKAVAN Arslan, 12-15 Yaş Grubu Voleybolcuların Antropometrik Ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1995, 40 (1).

TEZLER

ACET Mehmet, Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2001. **(Doktora Tezi)**

BİÇER Mürsel, Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2003. **(Yüksek Lisans Tezi)**

BİLGİÇ Murat, Farklı Branşlarda Spor Yapan 11-13 Yaş Grubu Çocukların 2D:4D Parmak Oranlarının Sportif Performansla İlişkisinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2015. **(Yüksek Lisans Tezi)**

BÜYÜKYAZICI Gürbüz, Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolcuların Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Olan Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 1995. **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÇON Musa, Takım ve Ferdi Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Sportif Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2011. **(Doktora Tezi)**

ERCAN Ümit, 10 Haftalık Antrenmanın İlköğretim Küçükler Kategorisinde Futbol Oynayan Öğrencilerin Kuvvet, Dayanıklılık ve Esneklik Düzeyleri Üzerine Etkisinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012. **(Yüksek Lisans Tezi)**

GASHİ Jetemir, Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015. **(Yüksek Lisans Tezi)**

- HAZAR Muhsin, 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Erkek Öğrencilerinin Bazı Kan Hormon Düzeyleri Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1995. (**Doktora Tezi**)
- KILIÇASLAN Ubeyde, Spor Lisesi ve Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2015. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- KORUÇ Perican Bayar, Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999. (**Doktora Tezi**)
- KURBAN Murat, Futbol Antrenmanının 10-13 Yaş Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 2008. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- KÜRKÇÜ Recep, 13-18 Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1996. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- ÖZDEMİR Mehmet Göker, Genç Futbolcularda Farklı Motor Parametreler ve Kısa Pas Yeteneği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2015. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- SEVİNÇ Haldun, 10-14 Yaş Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere ve Antropometrik Parametrelere Etkisi, Niğde Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niğde, 2008. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- ŞİRİN Ercan, Spor Yapan ve Spor Yapmayan 14 Yaş Grubu Gençlerin Bazı Biyomotorik Gelişimlerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 2009. (**Yüksek Lisans Tezi**)
- TUTKUN Erku, Samsun ili İlköğretim Çağı Çocuklarının Yetenek Seçim Yönteminin Geliştirilmesi, Yayınlanmamış, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2002. (**Doktora Tezi**)

KONFERANSLARDA SUNULAN TEBLİĞLER

- ÇETİNKAYA Vedat, YALÇINER Mehmet, "The Effects Of 8 Weeks Plyometric Trainings Some Physical And Motoric Parameters In Individual", 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 17-20 Kasım 2004, 147-147.

MÜLAZIMOĞLU Olcay, KALKAVAN Aslan, BEKTAŞ F. Futbol Beceri Testlerinde Dereceye Giren İlköğretim ve Liseli Sporcuların Teknik Düzeylerinin Araştırılması, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2002, p.048.

YAŞAR Sevim, Üst Düzey Futbol Takımlarında Antrenman Planlaması, Programlaması ve Uygulama Örnekleri, 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 2009.

İNTERNET KAYNAKLARI

İŞKUR, <http://e-ogrenme.iskur.gov.tr/oyscontent/Courses/Course162/pdf/f/30.pdf>, (25.02.2016).



Sporcu Kartı
SPORCU PERFORMANS VE ANALİZ KARTI

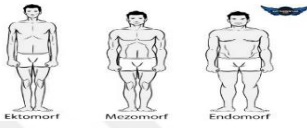
ADI – SOYADI :

YAŞ:

BOY:

KG:

CİNSİYET:



SÜRAT TESTİ

30 M. Sprint :

Illinois Testi:

HAREKETLİLİK

Otur – Uzan Esneklik Testi :

KUVVET

Dikey Sıçrama Testi :

Durarak Uzun Atlama Testi :

Mekik Testi (60 sn.) :

Şınav Testi (60 sn.) :

KOORDİNASYON (BECERİ)

Topla Slalom :

Kafa ile Top Sektirme:

Ayak ile Top Sektirme:

Kaleye Şut Puanlama:

DAYANIKLILIK TESTİ

Müzikli Mekik (Shuttle Run) :

VELİ İZİN BELGESİ

KİŞİNİN

Adı :
Soyadı :
Doğum Yeri – Tarihi :
Ana Adı :
Baba Adı :

Yukarıda açık kimliği bulunan velisi bulunduğum
..... Kişinin söz konusu çalışmanın sportif
deneylerinde bulunmasına izin veriyorum.

VELİSİ

Adı Soyadı :
Tarih :
İmza :

ÖZGEÇMİŞ

Emrah GÜNDÜZ 14.02.1987'de Kahramanmaraş'ın Elbistan İlçesinde doğmuştur

İlk ve orta öğrenimini Malatya da tamamlamıştır.2007-2011 yılları arasında Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden lisans eğitimini tamamlamıştır. Aynı zamanda Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi bölümünü tamamlamıştır. 2015 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans programına dahil olmuştur.

2012 yılı Eylül ayında Kastamonu-İnebolu ilçesine Beden Eğitimi öğretmeni olarak atanmış ve mesleğine başlamıştır. Halen görevine devam etmektedir.

Evli ve 1 kız çocuğuna sahiptir.