

**T. C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**FUTBOLDA UYGULANAN EĞİTSEL OYUNLARIN**  
**BAZI FİZİKSEL ve BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE**  
**TEMEL BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

**Tufan GÜLELİ**

Danışman

Doç. Dr. Mehmet SOYAL

**İstanbul – 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı** : Tufan GÜLELİ  
**Soyadı**
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Futbolda Uygulanan Eğitsel Oyunların Bazı Fiziksel ve Biyomotorik Özellikler ile Temel Becerilere Etkisinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 31.01.2022
- Sayfa Sayısı** : 69
- Tez Danışmanları** : Doç. Dr. Mehmet SOYAL
- Dizin Terimleri** : Futbol, eğitsel oyunlar, testler
- Türkçe Özet** : Bu çalışmada, futbol branşında temel eğitim sürecinde çocukların ilgisini arttırmak, eğitim sürecini daha keyifli bir hale getirmek ve verilen temel teknik eğitimin pekişmesi için branşa özgü eğitsel oyunların antrenman programlarının içeriğinde yer alması gerektiği düşünülmektedir. Bu fikir doğrultusunda araştırmanın amacı, futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbola özgü temel tekniklere etkisinin incelenmesidir.
- Dağıtım Listesi** :  
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Tufan GÜLELİ*

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**FUTBOLDA UYGULANAN EĞİTSEL OYUNLARIN**  
**BAZI FİZİKSEL ve BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE**  
**TEMEL BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

**Tufan GÜLELİ**

Danışman

Doç. Dr. Mehmet SOYAL

**İstanbul – 2022**

## **BEYAN**

Bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi değiştirme ve bozma yapılmadığını, tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite ya da başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Tufan GÜLELİ

.../.../2022



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

Tufan Güleli' nin "Futbolda Uygulanan Eğitsel Oyunların Bazı Fiziksel ve Biyomotorik Özellikler ile Temel Becerilere Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*  
Başkan  
*Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ*

*İmza*  
Üye  
*Doç. Dr. Mehmet SOYAL*  
(Danışman)

*İmza*  
Üye  
*Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

*İmzası*  
*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

### FUTBOLDA UYGULANAN EĞİTSEL OYUNLARIN BAZI FİZİKSEL ve BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE TEMEL BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada, futbol branşında temel eğitim sürecinde çocukların ilgisini arttırmak, eğitim sürecini daha keyifli bir hale getirmek ve verilen temel teknik eğitimin pekişmesi için branşa özgü eğitsel oyunların antrenman programlarının içeriğinde yer alması gerektiği düşünülmektedir. Bu fikir doğrultusunda araştırmanın amacı, futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbola özgü temel tekniklere etkisinin incelenmesidir.

Yapılan çalışmada, İstanbul Sarıyer İlçesindeki Enka Spor Kulübü futbol spor okulu bünyesinde yer almış 7-13 yaş grubu arasından iki ayrı dönemin ilk döneminden 20, ikinci döneminden 25 öğrenci olmak üzere toplam 45 kişi katılmıştır. Bu çalışmada, deneysel araştırma yönteminde sporculara uygulanan testler şunlardır; Otur-uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom testleri uygulanacak olup, vücut ağırlığı ve boy ölçümü yapılmıştır.

Çalışmada elde edilen verilere göre iki grup arasında vücut ağırlığı ölçümü, otuz metre, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom, mekik ön ve son test değişkenlerinde ( $p>0.05$ ) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmada kontrol ve deney gruplarının ön ve son test sonuçları birbirinden ayrı olarak karşılaştırıldığında, iki ayrı dönemde de vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre ön test ve son test değişkenleri için anlamlı bir fark bulunamadığı tespit edilirken, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik ön test ve son test değişkenleri için anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda, eğitsel oyun içerikli antrenman programı ile eğitsel oyun içeriği olmayan antrenman programı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı fakat iki antrenman programının da kendi gruplarını kapsayan ön ve son testler sonucunda katılımcılar üzerinde fiziksel, biyomotorik ve futbol temel becerileri yönünde olumlu bir gelişim ve farklılık sağladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların gelişimlerinde futbol temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların istatistiksel olarak etkileyecek düzeyde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, eğitsel oyunlar, testler

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF EDUCATIONAL GAMES APPLIED IN FOOTBALL ON SOME PHYSICAL AND BIOMOTORIC PROPERTIES AND BASIC SKILLS**

In this study, it is thought that branch-specific educational games should be included in the training programs in order to increase the interest of children in the basic education process in the football branch, to make the education process more enjoyable and to reinforce the basic technical education given. In line with this idea, the aim of the research is to examine the effects of educational games applied in the basic education process specific to football, on physical and biomotoric parameters and football-specific basic techniques.

In the research, a total of 45 students, 20 from the first semester of two separate semesters and 25 students from the second semester, from the 7-13 age group, who were included in the Enka Sports Club football sports school in Istanbul Sarıyer District, participated. In this research, the tests applied to the athletes in the experimental research method are as follows; Sit and reach (reach), standing long jump, sit-ups, 30 meters sprint, Johnson football test (JFT), long slalom tests will be applied and body weight and height measurements were made.

According to the data obtained in the study, no significant difference was found between the two groups in body weight measurement, thirty meters, standing long jump, flexibility, Johnson football test (JFT), long slalom, shuttle pre- and post-test variables ( $p>0.05$ ). In the study, when the pre-test and post-test results of the control and experimental groups were compared separately, no significant difference was found for body weight measurement and thirty-meter pre-test and post-test variables in both periods, while standing long jump, flexibility, Johnson football test (JFT), long slalom, and shuttle pretest and posttest variables were found to be significantly different.

In line with this information, there was no significant difference between the training program with educational game content and the training program without educational game content, but both training programs showed a positive development and difference in physical, biomotoric and football basic skills on the participants as a



result of the pre- and post-tests covering their own groups. determined. As a result, it was determined that the educational games applied during the basic football education process did not make a statistically significant difference in the development of the participants.

**Keywords:** Football, educational games, tests



# İÇİNDEKİLER

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ÖZET.....             | i   |
| ABSTRACT.....         | ii  |
| İÇİNDEKİLER.....      | iv  |
| KISALTMALAR.....      | vi  |
| TABLolar LİSTESİ..... | vii |
| GİRİŞ.....            | 1   |

## BİRİNCİ BÖLÜM

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 1.1 Tezin Amacı.....     | 4 |
| 1.2 Tezin Önemi.....     | 4 |
| 1.3 Problem Cümlesi..... | 4 |
| 1.4 Hipotezler.....      | 4 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Spor.....                              | 6  |
| 2.1.1 Takım Sporları.....                  | 10 |
| 2.1.2 Çocuk ve Spor.....                   | 11 |
| 2.2 Futbol.....                            | 11 |
| 2.2.1 Futbolda Fiziksel Gereksinimler..... | 14 |
| 2.2.2 Futbolda Teknik Becerinin Önemi..... | 16 |
| 2.2.3 Çocuk İçin Futbol.....               | 17 |
| 2.3 Eğitsel Oyunlar.....                   | 18 |
| 2.3.1 Eğitsel Oyunların Özellikleri.....   | 20 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 3.1 Araştırma Modeli.....             | 22 |
| 3.2 Araştırma Grubu.....              | 22 |
| 3.3 Verilerin Toplanması.....         | 22 |
| 3.3.1 Otur Uzan (Eriş) Testi.....     | 22 |
| 3.3.2 Durarak Uzun Atlama.....        | 23 |
| 3.3.3 Mekik Testi.....                | 23 |
| 3.3.4 30 Metre Sprint Testi.....      | 23 |
| 3.3.5 Johnson Futbol Testi (JFT)..... | 24 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 3.3.6 | Uzun Slalom Testi.....                 | 24 |
| 3.3.7 | Vücut Ağırlığı ve Boy Ölçümü.....      | 24 |
| 3.4   | Egzersiz ve Eğitsel Oyun Programı..... | 25 |
| 3.4.1 | Egzersiz Programı.....                 | 25 |
| 3.4.2 | Eğitsel Oyunlar .....                  | 25 |
| 3.5   | Verilerin Analizi.....                 | 25 |

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b> | <b>31</b> |
| <b>ÖNERİLER.....</b>          | <b>39</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>          | <b>40</b> |
| <b>EKLER.....</b>             | <b>44</b> |

## KISALTMALAR

**JFT** : Johnson Futbol Testi

**ÇK** : Çarpıklık Katsayısı

**BK** : Basıklık Katsayısı

**Sn** : Saniye

**Cm** : Santimetre

**Kg** : Kilogram



## TABLÖLÄR LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1.</b> Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri .....            | 26 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların demografik özellikleri.....                     | 27 |
| <b>Tablo 3.</b> Grupların ön testlerinin karşılaştırılması.....                | 27 |
| <b>Tablo 4.</b> Grupların son testlerinin karşılaştırılması .....              | 28 |
| <b>Tablo 5.</b> Kontrol grubunun ön ve son testlerinin karşılaştırılması ..... | 29 |
| <b>Tablo 6.</b> Deney grubunun ön ve son testlerinin karşılaştırılması .....   | 30 |



## GİRİŞ

Spora küçük yaşlarda başlamak ve bunun yanı sıra spor branşlarında sporcuların altyapı veya spor okullarında aldıkları temel eğitimler büyük öneme sahiptir. Temel eğitimler sporcuların yaptıkları branşlara özgü temel becerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Temel eğitim döneminin sporcular veya çocuklar üzerinde etkili olması ve sürecinde daha kaliteli geçmesi için antrenman programlarında yer alan temel eğitimler ile ilgili oyunlar oynatılması çocuklar üzerinde büyük etki ve gelişim sağlamaktadır.

Dünyanın popülaritesi en yüksek olan branşlarından futbolda gereksinimler sürekli olarak değişiklik göstermektedir. Futbolun temel yapısının teknik ekip tarafından bilinmesi ve futbolun temel yapısına uygun antrenman programı farklı tekniklerle güncellenip, geliştirilmesi günümüzde mümkün olduğunca önemlidir (Gamble, 2007; Taylor, 2004).

Büyük çoğunlukla gençlerin ve çocukların futbol branşını diğer branşlara nazaran tercih ettikleri bir branş olduğu inkâr edilemez bir durumdur. Çocukluk döneminde mekân, zaman ve şartlarda futbol branşına başlamakta ve bazı çocuklar bu branşı ilerleyen dönemlerde daha profesyonel seviyeye kadar götürmektedirler. Bu düzeyde oynanan futbol branşında çocukların futbolu daha iyi oynamaları ve bu spor branşında kendilerini daha iyi bir şekilde geliştirmeleri için futbol temel becerilerinin geliştirilmesi şarttır. Futbol branşı gereği tekniksel anlamda en gerekli olan ve futbolculuk kariyerlerinin gelişmesinde etkin bir rol alan top sürme, pas verme ve şut çekme becerilerinin gelişmesinde etkilidir (Çolak, 2016).

İyi bir spor becerisine ulaşabilmenin temeli, tekniğin başlangıç durumuna, hareket zenginliğine ve koordinasyon gelişimi ve eğitimine bağlıdır. Koordinatif olarak daha iyi bir eğitim almış sporcular diğer sporculara göre doğru teknik uygulamayı daha hızlı ve amaca uygun şekilde öğrenebilmektedirler. İyi bir tekniğe ve beceriye sahip olarak yetişmiş sporcular zamanla bazı kondisyonel becerilerini kaybederler de daha uzun süre spor yapma şansına sahip olurlar (Mülazımoğlu ve diğerleri, 2009).

Çocukluk döneminde oyun, sportif bir aktivite olarak çok önemli bir yere sahiptir. Çocuklar, çocukluk döneminde özellikle doğumdan başlayıp ilk çocukluk zamanlarından itibaren oyun sayesinde çevreyi ve kendisini keşfetmeyi sağlar.

Günümüz eğitim döneminde oyun çok önemli bir yere sahiptir. “Oyun oynama dürtüsü, eğer teşvik edilirse, okul yıllarında da hatta yaşam boyunca eğlenceli ve etkin bir öğrenme yolu olabilir” (Sağlam, 1997).

Eğitsel Oyunlar Becerisi; kişinin öğrendiği bilgileri kalıcı bir hale getirmesi ve kendisini güvende hissettiği bir ortamda bilginin tekrarlanarak öğretildiği bir tekniktir. Oyun sayesinde birey fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirir, yaşantısını renklendirir, sanatsal ve estetiksel olarak becerilerini geliştiren etkinliklerdir. Çocuk oyun ile öğretim sürecini daha zevkli ve kalıcı geçirir. Eğitici oyunların seçiminde; amaçlanan davranışları bireye kazandıracak düzeyde olmasına, bireyin yaşına ve cinsiyetine uygun olmasına, sınıf ortamında uygulanacak düzeyde olmasına, birey tarafından basit düzeyde çabuk anlaşılır ve uygulanabilir olabilmesine, çok sıkıcı bir hal ve fazla süre almamasına, öğrencilerin istedik davranışlar kazanmalarını desteklemesine, öğrencinin eğlenmesine ve zevk almasına dikkat edilmelidir. Eğitsel Oyunlar, doğru bir zamanda ve şekilde uygulandığı zaman bireyde öğrenmeyi ilerletir, ilgiyi artırır, bireyi güdüler, unutmayı azaltır ve bireyin aktif olmasını sağlar (Erçetin, 2007).

Sportif oyunlara bir takım mensubu olarak katılmak çocuklarda zamanla karşılıklı yardımlaşma, beraber çalışma ve takımın diğer oyuncularına ve oyunun düzenine saygılı olma duygularını da geliştirir (Gündüz, 1992).

Uygulanacak olan antrenman programının amacı, sporcuların, fizyolojik kapasiteleri ile fiziksel yeteneklerini geliştirmesi olarak belirlenmelidir. Antrenman planlaması diğer spor dallarında olduğu gibi futbolda da motorik özelliklerin geliştirilmesinde en önemli unsur olduğu düşünülmektedir. (Koç ve diğerleri, 2006).

Her spor branşında olduğu gibi futbol branşında da sporcuların altyapılarda aldığı temel eğitimler çok önemlidir. Temel eğitimler sporcuların branşa özgü becerilerini geliştirmektedir. Bu temel eğitimlerde sadece yapılan branşın gerektirdiği eğitimlerin yanı sıra sporcuların eğitsel oyunlar ile fiziksel uygunluğuna ve fiziksel gelişimine önemli ölçüde etkisinin olduğu düşünüldüğü için eğitsel oyunlarda dahil edilmelidir. Buna bağlı olarak futbol branşının temel eğitimlerinin yanı sıra antrenmanların eğitsel oyunlarla desteklenerek sporcuların gelişimini sağlamak amaçlanmaktadır. Bu düşünce doğrultusunda çalışmamızda futbola özgü temel eğitim

sürecinde eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametrelere ile futbola özgü temel tekniklere etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.





# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1 Tezin Amacı

Futbol branşında temel eğitim sürecinde çocukların ilgisini arttırmak, eğitim sürecini daha keyifli bir hale getirmek ve verilen temel teknik eğitimin pekişmesi için branşa özgü eğitsel oyunların antrenman programlarının içeriğinde yer alması gerektiği düşünülmektedir. Bu fikir doğrultusunda araştırmanın amacı, futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbola özgü temel tekniklere etkisinin incelenmesidir.

## 1.2 Tezin Önemi

Futbol branşında temel eğitim sürecinde çocukların ilgisini arttırmak, eğitim sürecini daha keyifli bir hale getirmek ve verilen temel teknik eğitimin pekişmesi için branşa özgü eğitsel oyunların antrenman programlarının içeriğinde yer alması gerektiği düşünülmektedir. Bu fikir doğrultusunda araştırmanın amacı, futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbola özgü temel tekniklere etkisinin incelenmesidir.

## 1.3 Problem Cümlesi

Futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbol özgü temel tekniklere etkisi var mıdır?

## 1.4 Hipotezler

**Hipotez 1a:** Çalışmaya katılan deney grubu ile kontrol grubunun ön testleri için ‘’otur-uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol, uzun slalom testleri ve vücut ağırlığı parametrelerinde arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 1b:** Çalışmaya katılan deney grubu ile kontrol grubunun son testleri için ‘’otur-uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol, uzun slalom testleri ve vücut ağırlığı parametrelerinde arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 1c:** Çalışmaya katılan deney grubunun yapmış olduğu eğitsel oyunlarla desteklenmiş futbol temel eğitim programının ‘’otur-uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom testleri ve vücut ağırlığı ölçümleri’’ ön ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 1d:** Çalışmaya katılan kontrol grubunun yapmış olduğu futbol temel eğitim programının “otur-uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom testleri ve vücut ağırlığı ölçümleri” ön ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.



# İKİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 2.1 Spor

Her birey, çocukta olsa yetişkin de olsa hareket etmeyi sever ve eğlenceli bulur. Çoğu insan gün içerisinde boş vakitlerinde gerek takım gerek bireysel sporlarla yani fiziksel aktivitelerle ilgilenmektedirler. Bu fiziksel aktiviteler hayatlarını daha iyi ve sağlıklı yaşamaları için olanak sağlar. Çoğu insana bu fiziksel aktiviteleri yapmak mutluluk ve haz vermekle beraber kendilerinin hem zihinsel hem bedensel hem de sosyal anlamda gelişimlerini sağlar (Lumpkin, 2005).

Küçük yaştaki bireylerin yani çocukların ruhsal, bedensel ve fiziksel gelişimlerinde sporun önemi çok büyüktür. Çocuklar küçük yaşlarda uğraştıkları spor branşları sayesinde özgüven kazanma, kurallara uymayı, beraber spor yaptığı veya rakip olduğu kişilere saygı duymayı bu davranışları da sergilerken uygulanan spor ve oyunlarda bu gelişimlerini sağlamaya yönelik olmalıdır. (Çamliyer, 1997).

Spor, çocukluk döneminde daha çok oyun kültürü ile başlarken daha sonra ki dönemlerde çeşitli fiziksel aktivitelerle, branşlarla amatör veya profesyonel olarak devam etmektedir. Sporla çocukluk dönemini geçiren bireylerde hem fiziksel hem sosyal becerilerinin gelişimlerini arttırmak mümkündür. Bu yönden bakarsak çocuklarda birbirilerine karşı saygı, arkadaş edinme, takım sporuysa arkadaşlarının eksiklerini tamamlama, bireysel sporsa rakibine saygı ve kendini geliştireceği eksik yönlerini veya iyi yönlerini görebilme, verilen rekabet sonucu kazanma ve kaybetme duygularını kazanmaları gibi örnekler verilebilir. Bu bağlamda spor, çocukların kendilerini fiziksel olarak geliştirirken aynı zamanda hem sosyal hem de sağlıklı bir birey olmalarına olanak sağlar. (Yıldız ve Çetin, 2018).

Erkal'a göre spor; uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, gelişimini sürdüren bir bilimsel olgudur. (Erkal, 1992, s.25).

Spor bireylerin fizyolojik ve sağlık açısından iyi olmalarını sağlamaktadır. Düzenli bir şekilde spor yapan bir bireyde yapılan fiziksel hareketlerin önemi zamanla daha önemli bir yer almaktadır. Düzenli fiziksel hareketler, kas, kemik, eklem, sinir

sistemi ve kardiyovasküler sistem gibi hayati önem taşıyan etkenlerin doğru bir şekilde fonksiyonlarını sağlayabilmesini yardımcı olur. Günümüzde insan yaşamı uzadığı düşünüldüğünde, spor aktivitelerinin önemi daha net anlaşılmaktadır. Uzun süren hareketsizlik insan vücudunun fiziksel olarak çökmesine neden olur. Günlük hayatımızın bir parçası olan kaygı nedeniyle gerileme ve halsizlik bireylerin başarısını gölgeliyor. Düzensiz ve dengesiz beslenme vücuttaki hareketsizlik üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Vücutta olumsuz etkiyi önlemenin yöntemi, kişileri yaş gruplarına göre ayırarak düzenli fiziksel aktiviteler yaptırmak ve dengeli beslenme programları uygulamaktır. Spor sadece bireylerde fizyolojik etkiye sahip değildir, aynı zamanda motorik becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Kişinin ruhsal ve fiziksel gelişimin yüksek bir seviyeye ulaşması için günlük fiziksel aktivitelerinin önemi ortaya çıkar. Bu durum gelişmekte olan bireyler için gerçekçi değildir. Ancak beden eğitimi öğretmenleri için, kişilerin özel ihtiyaçları olan yeteneklerinin gelişiminin değerlendirilmesi, tercihlerinin belirlenmesi kişilikleri üzerinde önemli bir yere sahiptir (Şahan, 2007). Yetim (2005) spor etkinliklerini yapan bireylerin üzerindeki etkilerini şöyle açıklamıştır;

- Spor, bireyin fiziksel olarak daha sağlıklı ve kuvvetli olmasını sağlar.
- Spor, bireyin hem özel hayatında hem çalışma hayatında daha iyi olmasını sağlar.
- Spor, bireyin kültür düzeyinin artmasını sağlar.
- Spor, bireyin karşısına gelen engelleri aşmasına ve bu engellere karşı mücadele etmesine olanak sağlar.
- Spor, bireyin başkalarına karşı saygısının ve önderlik gibi becerilerinin gelişimine katkı sağlar.
- Spor, bireye boş zamanlarını değerlendirme fırsatı sağlar.
- Spor, bireye her alanda sorumluluk ve disiplin sahibi olma imkânı sağlar.
- Spor, bireye sadece fiziksel değil psikolojik ve zihinsel olarak da gelişim imkânı sağlar.
- Spor, bireyin çalışma hayatında daha enerjik ve üretken olma imkânı sağlar (Yetim, 2005).

Spor branşını tanımlarken birçok yazar ve bilim adamı farklı ifadeler kullanmışlardır. Bunun sebebi, sporun dalları, hedefleri ve amaçlarının farklı şekillerde yorumlanmasıdır (Burger, 2006).

Spor ile uğraşmak bedensel gelişimin yanı sıra diğer insanlarla uyumlu bir şekilde yaşama ve sosyalleşme açısından da etkilidir. Bu durumu şu maddelerle açıklayabiliriz;

- Spor, iyi bir iletişim ve duyuların denetlenmesi için uygun bir araçtır.
- Spor aktivitelerine katılan birey, egzersizler yardımı ile kendisini ifade etme yeteneğini geliştirir.
- Bireye ve bir başkasına zara verecek olumsuz davranışlardan kaçınır (Öfke, kıskanma, saldırganlık, duyguları kontrol edememe gibi...). Bu olumsuz davranışlardan kaçındığı zaman daha uyumlu bir kişi haline gelir.
- Spor, bireyin sinir sistemi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir bu sayede sinir sistemini kontrol altında tutabilmesine yardımcı olur.
- Spor, aşırı duygu durumlarının ve gergin hallerin önüne geçerek ortadan kalkmasına yardımcı olur. Spor vasıtası ile birey kazandığı başarılar ile kendisine olan saygısını elde eder ve geliştirir (Feist, 1990).
- Diğer bireylerle iş birliği içerisinde olur.
- Rekabet etme ve mücadele verme, kendisine öz çalışma disiplini sağlar.
- Galibiyet ve mağlubiyet durumlarını normal karşılamasını sağlar
- Topluma karşı kendisini iyi bir şekilde ifade edebilmeyi, diğer insanların görüşlerine saygı duyabilmeyi sağlar.
- İnsanlarla empati kurmasına ve sağlıklı bir etkileşim içerisinde olmasına yardımcı olur (Şahan, 2008).
- Bireyin aktif olarak ortamlara dahil olmasında yardımcı olur.
- Bireyi yalnızlıktan alarak, farklı ortamlara ve insanlara katkıda bulunmasına olanak sağlar.
- Dostluk kurmaya, dostlukların iyi bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur (Küçük, 2004).

Spor, evrensel bir kavram olan ve dünyada her kesimden insanı ortak bir noktada birleştiren, fiziksel, zihinsel, sosyal, ruhsal yönlerden gelişimlerini sağlayan ve dünyada barışına destek de bulunan etkinlikler ve faaliyetler bütünüdür (Açıkada, 1994).

Spor tek bir ifade ile tanımlamak mümkün değildir. Bunun sebebi sporun yapılaş amacına göre değişmektedir. Spor, serbest zaman etkinliği, maddi kazanç sağlamak amaçlı bir iş, fiziksel ve zihinsel gelişim sağlamak ve sağlıklı bir birey olabilmek için bir uğraş, sosyalleşme amacıyla yapılarak toplumsal bağların iyi olmasına olanak sağlayarak yerine ve vaktine göre farklı amaçlara, türlere ayrılan faaliyetler bütünüdür. Bundan dolayı sporu tek bir tanımla ifade etmek çok zordur. Spor bir diğer tarafıyla oyun ve müsabakadır. Spor bir oyunda veya mücadelede başarılı olmak için bedensel ve fiziksel çabaların olmasını gerektiren, yeteneklerin ve becerilerin yapılacak antrenmanlarla gelişmesini sağlayan bir araçtır. Modern bakımdan oyun, kişinin sosyalleşmesini sağlayan ve etrafındakilerle iyi bir iletişim kurmasını destekleyen faaliyetlerdir. Spor ise kişiye motivasyon, istek ve haz veren oyun ihtiyacının kurallara dayandığı faaliyetler bütünüdür (Fişek, 1980).

Aracı'ya (2006) göre spor; “beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Görünürdeki en çarpıcı amacı (beden eğitimi ile birlikte taşıdığı eş amaçlar dışında) yarışmak ve kazanmaktır” (Aracı, 2006). Demirci'ye (2006) göre ise spor; 12 “kurallarla yönetilen, kendine özgü kuralları olan, kuralların dışına çıkıldığında anlamını yitiren, takım halinde ya da bireysel olarak yapılan, galip gelmeye yönelik bedensel etkinliklerin tümüdür” (Demirci, 2006).

Spor toplumun her kesimini etkisi altına alan bir terimdir. Sporun toplumda her kesimi etkisi altına alması, hem toplumun olaylara bakış açısını etkilemesi, toplumdaki ilişkileri etkisine alması genel özelliklerindedir. Bu tabirlerden yola çıkarak spor için dinamik bir olgu denilebilir. Sporun sadece bedensel bir etki yarattığını düşünmek yanlış olur. Ayrıca spor sadece başarı veya başarısızlık olarak görülmemelidir. Bir sporcunun veya bireyin spor, oyun kurallarına itibar etmesi, yenme ve yenilme duygularını kabullenmesi, toplumsal dayanışmayı ilke edinmesi ve bireyde bu becerilerin gelişim göstermesi spor sayesinde mümkündür. Bu sayede sporcu veya birey duygularını kontrol altında tutabilmeyi sağlamaktadır. Bunlarla beraber spor bireyin motivasyon durumunu, bir işe veya duruma odaklanmasını, tekrar seviyesini arttırmasını ve bu gibi özellikleri üst düzeye taşımasına yardımcı olur. Tabii ki bunların yanı sıra bireyde fiziksel ve fizyolojik gelişimlerinin spor sayesinde olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Eigenschenk, 2019).

### 2.1.1 Takım Sporları

Basketbol, buz hokeyi, Amerikan futbolu, futbol ve voleybol gibi en az iki ya da daha fazla sporcudan oluşan, birbirleriyle rekabet içerisinde olan ekiplerin aralarında oynadığı ve sportif müsabakaların olduğu faaliyetler bütüne takım sporları adı verilmektedir. Genellikle teknik ve taktik ön planda olmaktadır. Sporcuların oynatılan oyunları anlamaları, kurgulamaları ve doğru bir biçimde becerilerini uygulamaları gerekmektedir. Başarıların ve başarısızlıkların sonucunu ekip halinde paylaştıkları için bireysel spor yapanlara göre kişisel olarak sorumluluk hissetmeleri ve psikolojik olarak yıpranmaları daha düşüktür. Buna bağlı olarak ekip olarak başarısızlık paylaşılmaktadır. Takım halinde hareket etme, takım arkadaşlarının birbirlerini iyi bir biçimde tanıma ve müsabakalarda neler yapabileceklerini tahmin edebilme ve bunlara benzer özellikler takım sporlarında büyük öneme sahiptir. Takımdaki her oyuncunun bir veya birden fazla görevi olduğundan görevler bölüşülmektedir ve bu bireysel olarak yıpranmaların, tükenmelerin bireysel sporların aksine önüne geçebilmektedir. Takım sporlarında ekip halinde hareket edebilme, başarıya veya başarısızlıklara aynı derecede ortak olabilmek gibi önemli faktörler bulunmaktadır (Kat, 2009, s. 37).

Takım oyuncusu olmak, takımın öteki sporcularıyla beraber teknik ve stratejik anlamda takım çalışması halinde olmaları gerekmektedir. Antrenman yaptıran teknik adamın takım oyuncularına birlik ve beraberlik içerisinde hareket etmelerini sağlaması gerekmektedir. Teknik adam bir ekibe ortak bir amaç için hareket ettirirken takımın her bir bireyine bireysel olarak da yaklaşması gerekmektedir. Takım sporlarında tartışmalar ve kavgalar yerine, beraber hareket edebilme, sorunları konuşarak ve takımca çözebilme çok büyük bir öneme sahiptir. Bundan dolayı takım sporları bireysel olarak sporcuların, dayanışma ve beraber hareket edebilme duygularına olumlu olarak katkı sağlamaktadır (Kabamba ve Bailey, 2011).

Takım sporları, bir spor branşında müsabakalara katılmak kaydıyla, uzun süreli veya kısa süreli olmak kaydıyla oluşturulmuş oyuncular topluluğudur. Bu sporlara örnek olarak; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, buz hokeyi gibi örnekler verilebilir. Takım sporları kişinin, ekip halinde hareket edebilme, takım arkadaşlarıyla yardımlaşma, bireyin sosyalleşmesi, ekip arkadaşlarıyla ve insanlarla iletişim gibi konularda bireysel olarak kişisel özelliklerini geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Şahin, 2006).

Takım sporlarının geçmişi eski zamanlara kadar uzanmaktadır. Tarih bilgilerine göre, Tibet, Çin, İran gibi doğu ülkelerinde ortaya çıkmış bir süre sonra ise Türkler 'inde oynadığı bilinen Polo branşı en eski takım sporudur (Güven, 1982).

Bireysel spor branşlarında sorumluluk daha çok sporcudadır fakat ekip yani takım sporlarında sorumluluk bireyselden ziyade takımdaki herkesi kapsamaktadır. Sorumluluk ekipteki her sporcuya pay edildiğinden, sporcuların psikolojik durumlarının değişiklik göstermesi ve düşük olması bireysel sporlara göre daha az etkilidir. Takım branşlarında ekipteki tüm sporcuların bir dayanışma ve iş birliği içerisinde olması gerekmektedir. Ayrıca yenme ve yenilme gibi duyguları ekip halinde kabullenip yaşamaları ön plandadır (Kat, 2009).

### **2.1.2 Çocuk ve Spor**

Spor çocuklar için fiziksel becerilerin gelişmesinin yanında sosyalleşmeleri yönünden de büyük öneme sahiptir. Çocuklar spor yardımıyla etrafını tanır ve keşfeder, diğer insanlarla iletişimi gelişir, özgüven seviyeleri artar, toplum içerisinde kendilerini değerli hissederler. Zihinsel ve psikolojik açıdan ise, kendisini kontrol edebilmeyi, iradesine sahip çıkabilmeyi, bir işi yapmak için gerekli motivasyonu ve dikkati toparlayabilmeyi, başarının peşinden gidebilmeyi ve pes etmemeyi sağlamaktadır. Fiziksel olarak büyümenin çocukluk evresinde en hızlı olduğu bilinmektedir ve insan vücudu en çok bu evrede değişkenlik göstermektedir. Araştırmalar ve yapılan gözlemlere göre okul döneminde düzenli bir şekilde spor yapan çocuk, ilerleyen yaşlarında sporu bir yaşam şekli olarak benimsediği görülmektedir. Bu sebep ile sağlıklı bir birey yetiştirmek için çocuk yaşta sporun önemi çok büyüktür (Ergen, 1993).

### **2.2 Futbol**

Futbol branşı, ilk zamanlardan beri en kötü hava şartlarında dahi toplumda yaş farkı gözetmeksizin hemen hemen her kesimin stadyumlara gelmesini sağlayan, seyretmesi eğlenceli, sahanın içerisinde olan futbolculardan veya oyuncularından mücadelelerini en üst düzeyde gösterdiklerinde ve en iyi becerilerini göstermekle niteliği daha fazla artan bir spor branşıdır (Karatosun, 1991).

Her spor branşında olduğu üzere futbol branşında da fiziksel olarak etkin antrenman yani sporcunun temel motorik becerilerinin gelişimine uygun antrenman programlaması en iyi gelişim açısından büyük öneme sahiptir. Tesirli bir antrenman



programı, bireyin özelliklerine uygun olan fiziki yöntemlerin göstermesine ayrıca branşın fizyolojik gereksinimlerine katkı sağlamalıdır (Koç ve diğerleri, 2000).

Futbol branşı iki takımdan oluşan ve takımların saha içerisinde 11'er oyuncusunun olduğu saha ölçütleri dikdörtgen şeklinde maksimum 75 m x 110 m olan, IFAB'ın (Uluslararası Futbol Birliği) belirlediği kurallara göre 68-70 cm çevresi olan yuvarlak bir top vasıtasıyla takım halinde oynanan bir spor branşıdır. Futbol branşının amacı 90 dakikalık süre içerisinde meşin yuvarlağı rakip takımın kalesinden geçirmek suretiyle gol atmak ve rakip takımdan daha fazla golü atarak galip gelmektir. Resmi futbol müsabakaları süre olarak 45'er dakikalık 2 ayrı devreden oluşan ve devre arası dinlenmenin 15 dakika olduğu bir branştır (IFAB, 2016).

Futbol branşına yönelik temel özellikler, bireyin yaptığı antrenmanlar sırasında birçok sefer tekrarlanması ve tekrarlanan becerilerin müsabakalarda uygulanması gerekmektedir. Bu beceriler ve taktiksel açıdan antrenmanlar, fiziksel özellikler ve becerilerde gerekli uyarıları bireye sağlayabilmesi gerekmektedir. Tam anlamıyla bir gelişim ve müsabakalara hazırlık için sporcuların oynadıkları mevkilere yönelik çalışmaları sağlanmalıdır. Ayrıca maçların tarihleri yaklaştıkça sporcuların zihinsel olarak maçlara hazırlanması performanslarını iyi bir şekilde ortaya koymaları açısından önemlidir. Yapılan antrenman programlarının sürekli olarak hem futbol branşı becerilerine ve taktiklerine yönelik hem de fiziksel gelişimlerine yönelik oluşması oyuncuların bireysel olarak ve takım halinde daha etkili performans göstermelerinde etkili olur (Özer ve diğerleri, 1997).

İnsanlar ve hayvanlar, küçük ileriye ve yukarıya hareket ettirilebilecek nesnelere oynamayı, bu tür nesnelere karşı içgüdüsel bir talep vardır. Bir top ip ile çok eğlenceli ve istekli bir şekilde oynayan kedi, hareketli bir nesnenin örneğin bir topun ardından nesneyi veya topu yakalamak için hızlıca hareket eden köpek veya fokların deniz toplarını burunları ile sektirmeleri bunlara iyi bir örnektir. Futbol branşının da bu sebepten dolayı ortaya çıktığı büyük ihtimaldir. Fakat bu ne şekilde, hangi zamanda ve hangi konumda ortaya çıktığına dair kesin bir belge yoktur (Türkiye Futbol Federasyonu, 1992, s. 7).

Hemen hemen her insanın bildiği, bilenlerin büyük bir kısmının da sevdiği ve tuttuğu bir branş olan futbolun, ne zaman ve nerede başladığı yönünde kesin bir belge ve bilgi bulunmamaktadır. Olimpiyat oyunları hakkında da aynı şekilde bir belge ve

bilgi bulunmazken çeşitli hikayeler ve söylentiler vardır. Bu hikâye ve çeşitli söylentiler futbol branşı içinde geçerlidir. Bir top oyunu olan futbol branşı çoğu ulusa dayanan hikayeler ve söylentiler olmakla beraber dünyanın hemen hemen her ülkesinde futbol branşının ilk başladığı yerden birçok farklı şekilde bahsedilmektedir (Devecioğlu, 2002).

Bir spor branşı olan futbol, 1600'lü yıllarda günümüzdeki şekline en yakın halini İngiltere'de aldığı bilinmektedir. Bu yakın halini İtalyanlardan alınan Calcio'nun da büyük bir tesiri olduğu ifade edilebilir. Ölçümleri 120x80 metre olan bir oyun alanında gerçekleştirilen, oynatılan nesne olarak üstünde deri işlenmiş ve iç tarafı şişirilmiş bir organ olan mesane olduğu ve kullanıldığı canlının bir hayvan olduğu söylenilmektedir. Bu nesnenin yani topun, birer metre mesafe ile konulmuş iki engel veya çubuktan oluşan kalelerin arasından atılmasıyla atan takıma bir sayı verilmiştir. Bu alınan sayıları seçilen görevli bir keskin alet ile kale çubuklarının üstüne attığı işaretler ile belirtmiştir. Fransızlar bu branşın Normanlar ile İngiltere'ye götürülen "La Soule" den geldiğini düşünmektedirler. İtalyanlar ise kendileri tarafından gitmiş olduğunu düşünmektedirler (TFF, 1992, s.9).

Top oyunu olan futbolun, İngilizce "foot" ve "ball" kelimelerinden yani "ayak" ve "top" sözcüklerinin birleşmesiyle "ayak futbolu" ifadesi anlamında olan bir ekip oyunudur (Acet, 2005).

Futbol branşı bedensel ve fiziksel olarak rekabetin üst düzeyde olduğu ve bu sebep ile oynayan kişilerin veya sporcuların kondisyonlarının iyi düzeyde olması gerektiği, takım halinde bir taktik ve stratejiye sahip olmak için birlikte hareket edebilmenin, eksikleri tamamlayabilmenin, iş birliğini iyi sağlayabilmenin, takım halinde ve bireysel olarak disiplinin ve dikkatin ortaya konulması gereken bir ekip oyunudur (Karabük, 1994).

Futbol, izlenilmesi ve uygulanması basit olan bir spor branşıdır. Bu sebep ile dünya genelinde birçok insanın ilgisini üstüne çeken dünyanın en çok tutulan spor branşıdır (Moore, 1997).

Futbol branşı, birçok hareketten oluşan ve hareketlerin sürekli değişebildiği bir oyundur. Futbol oyunu, sürat, kuvvet, devamlılık, patlayıcı güç, koordinasyon, beceri, çeviklik gibi birçok hareketten oluşan doksan dakikadan oluşan bir oyundur. Bu beceriler ve özellikler ilave olarak gerekli teknik ve stratejilerde önemli bir yere

sahiptir bu sebeple beceriler ve özellikler çalışmalarda, antrenmanlarda sürekli tekrarlanarak pekiştirilir (Wisloff ve diğerleri, 1998).

Futbol, dünyada ve ülkemizde en çok ilgi gören spor branşları arasındadır. Ulaşım olarak en kolay branşlardan birisi olması, kurallarının daha basit ve uygulanabilir olması ve verdiği zevk duygusu yönünden birçok kesim tarafından kabul görmüş, insanların ilgilendiği ve önemseydiği bir branş haline gelmiştir. Futbolda bir amaca ulaşmak için sporcunun fiziksel, zihinsel ve motorik becerilerinin iyi olmasının yanında yapılacak antrenman ve çalışmalarında bunları destekler, geliştirici nitelikte olması gerekmektedir. Yapılan çalışmaların, fiziksel verimi artırmasının yanında beşerî ihtiyaçlara da yönelik olması gerekmektedir (Sevim, 1992).

### **2.2.1 Futbolda Fiziksel Gereksinimler**

Futbol branşının fiziksel gereksinimleri olarak bireyde, sürat, çeviklik, beceri (koordinasyon), kuvvet, çabukluk, ivmelenme ve esneklik gibi özellikler ele alınmaktadır (İri ve diğerleri, 2009).

#### **2.2.1.1 Sürat**

Sürat canlının en hızlı bir şekilde bir yerden farklı bir yere gidebilme yeteneğidir. Yapılan bir hareketin olabildiği kadar hızlı bir şekilde uygulanmasıdır. Süratin genetik bir özellik olduğu doğrudur fakat iyi ve bilime dayalı bir antrenman programlamasıyla geliştirilir ve istenilen seviyeye getirilebilir. Sürat birim zamanda kat edilen mesafe, hıza birim zamanda kat edilen mesafedir (Hazır ve diğerleri, 2010).

#### **2.2.1.2 Çeviklik**

Çeviklik yapılan hareket devamlılığı boyunca hızlı yön değiştirmeler sırasında beden ve eklemlerin atmosferde doğru bir pozisyonda olabilmelerini sağlayan vücudu kontrol ve koordinasyon becerisidir (Sheppard ve Young, 2006; Twist ve Benicky, 1995).

Hızlı, doğru ve muntazam bir şekilde açı değiştirebilme becerisidir. Çeviklik, çabukluk becerisi ile karıştırılabilmektedir. Çeviklik becerisinde amaç, bedenin bütününe veya herhangi bir tarafının yapılan veya yapılacak olan hareket için gerekli pozisyona getirilmesidir. Çeviklik ortaya çıkan bir duruma karşı bedeni aniden o duruma karşı hızlı bir şekilde karşı koyma veya üstesinden gelebilme becerisidir. Çeviklik becerisi yapılacak antrenmanlarla ve çevikliği geliştirecek düzenli egzersizlerle geliştirilebilmektedir (Chelladurai ve diğerleri, 1976).

### **2.2.1.3 Beceri (Koordinasyon)**

Beceri (koordinasyon), az bir süre aralığında yapılması zor hareketleri öğrenebilme ve uygun durumlarda öğrenilen hareketleri amacına uygun ve hızlı bir şekilde uygulayabilme yeteneğidir (Günay ve Ark., Sevim, 2002).

Futbol branşında beceri özelliği bireyin, doğru anda doğru konumda olabilme ve karşıya gelen duruma karşı doğru bir tekniği kullanma özelliğidir. Tanımlamadan yola çıkarak, sporcunun hareketi doğru amaç ile ve mümkün olan en az efor ile uygulanması, her an oyunda oluşabilecek durumlara karşı en uygun çözümleri üretebilme, gösterilen yeni özelliklerin veya hareketlerin mümkün olan en kısa sürede öğrenilmesidir (Aracı, 2004, Çetin, 2000, Şahin, 2002).

Hughes (1980) futbolda beceriyi, teknik ve karar verme açısından farklı olarak incelemiştir. Becerisi yüksek olan futbolcu, değişken durumlarda ne yapacağına çok çabuk karar verir ve verdiği kararı da başarılı olarak yerine getirebilir (Hughes ve diğerleri, 2005).

### **2.2.1.4 Kuvvet**

Motorik bir beceri olarak kuvvet, yapısal olarak bir karmaşaya sahiptir (Sever, 2016:13).

Meusel'ün düşüncesine göre, insanların temel becerilerinden olan gücün (kuvvetin) yardımıyla bir cisim bir yerden farklı bir yere hareket ettirilebilir, bir direnci yenebilir, dirence veya nesneye karşı kas kuvveti, gücü ile karşı koyulabilir (Ateş ve Ateşoğlu, 2007: 26; Bompa, 1998: 140-141; Doğan, 2015: 7).

Hollmann kuvveti; Kasların, bir dirence veya nesneye karşı dayanabilme ve karşı koyabilme becerisidir. Ayrıca kısa süreli azami eforla güç uygulama ve tekrar edebilme becerisidir. Kuvvet, kas-sinir sisteminin güç üretme becerisidir. Biyoloji ve fen alanında ise; bir işi yapabilme durumudur (Sabah, 2020).

### **2.2.1.5 Çabukluk**

Süratla ilgili yapılan hareketlerde bireyin başarılı bir şekilde girdi oluşturması büyük oranda hızlı tepki vermesine bağlıdır. Bu tür davranışlarda bireyin çabuk bir şekilde yavaşlaması ve hareketlenmesi gerekmektedir. Örnek olarak bir spor branşı olan atletizmde bir yarışın startında hakemin çıkış için silah patlatmasına koşu çıkışı ile tepki veren atletler, basketbol branşında maç esnasında bir ribauntu almaya çalışan

basketbolcular veya futbol maçı sırasında rakibi şaşırtmak için tepki süreleri daha hızlı ve iyi olan sporcular daha avantajlı bir durumda olmaktadır (Weineck 2011).

Beden ya da bedenin bir bölümünün mümkün olan en kısa sürede dışarıdan gelen dirençlere rağmen eklemleri hızlı bir şekilde hareket ettirebilme becerisidir. Çabukluk ve çeviklik tüm motorik davranışların kalitesini belirler (Young ve diğerleri, 2001).

#### **2.2.1.6 İvmelenme**

İvmelenme, spor yapan bir bireyin en kısa sürede maksimum hıza ulaşmasını sağlayan hızındaki değişimdir (Holmberg ve diğerleri, 2009).

İvme, bir oyuncuya en kısa sürede maksimum hıza erişmeye izin veren hızdaki değişim oranıdır. Maksimum hız, oyuncunun sprint atarken ulaşabileceği maksimum sürattir. Çabukluk kavramının genel bir tanımı bulunmamaktadır. Fakat sıklıkla yer ve yön değiştirme, çıkış ve hızlı bir şekilde durma yeteneği olarak tanımlanır. Maç esnasında kaydedilen sprint aralıkları (1.5 m'den 105 m'ye) hem ivme hem de maksimum hız kapasitesinin gerekliliğini göstermektedir. Ortalama sprint mesafesi (17 m) kısa olmasına rağmen, oyuncular sprinte sıklıkla hafif hareket halindeyken başlarlar. Bu nedenle, çoğu zaman en yüksek hıza, önceden tahmin edilen mesafe ve zaman parametrelerinden önce erişilmiş olacaktır (Little ve Williams 2005).

#### **2.2.1.7 Esneklik**

Esneklik, fiziksel ve sportif performansı etkileyen motorik özelliktir. Esneklik, eklem veya eklem aralıklarının mümkün olan en üst noktada hareket edebilme yeteneğine denilmektedir (Küçükler, 2011:121).

Bir araştırmaya göre, 7-11 yaş arasındaki çocukların en büyük esneklik gelişimine sahip olduğu, 15 yaşı geçtikten sonra ise sıralı olarak esnekliğin gerilediği belirtilmektedir (Doğan, 1994:39).

Esneklik becerileri, 5 ila 8 yaşa kadar sabitken 12-13 yaş aralığının en üst noktaya ulaşırken ilerleyen yaşlarda azalmalar görülür (Özer, 2008:182).

### **2.2.2 Futbolda Teknik Becerinin Önemi**

Teknik anlamda beceri yönünden ihtiyaçlar, branştan branşa göre farklılık göstermektedir. Bireyin, başarılı olabilmesi ve üst düzey yerlere ulaşabilmesi teknik

kapasitesinin gelişime bağlıdır ve bu da bir sırayı takip etmektedir. Bu teknik gelişimi sağlamak adına doğru bir antrenman programına gerek duyulmaktadır (Sevim, 2010).

Futbol branşında teknik becerinin tam olarak gösterilmesi için kasların o teknik beceriyi gösterebilme durumuna gelmesine bağlıdır. Futbol branşı birden fazla teknik beceriye sahip olunması gereken bir spor branşıdır. Bu teknik beceriler toplu veya topsuz beceriler olmak kaydıyla iki tarafta incelenebilir. Bunlar arasında top sürme, pas verme, topsuz koşular da yer almaktadır (Aksoy, 2008).

### 2.2.3 Çocuk İçin Futbol

Kişiler bedensel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal gelişimleri açısından gelişim sağlamaktadırlar. Bir çocuğun spor yapması birçok yönden çocuk üzerinde pozitif yönde etkiye sahiptir. Bir çocuğun spor branşı ile ilgilenmesi, spor yapması veya futbol oynamasının çocuğa katacağı özellikler şöyle sıralanabilir;

- Çocuğun sağlığı üzerinde olumlu etkisi vardır.
- Düzenli ve disiplinli olarak futbol branşını oynayan çocuklar düzenli bir egzersiz yapabilme alışkanlığı kazanır.
- Çocuk yaşlarda yapılan düzenli aktivite ve egzersizlerin iskelet ve kas sistemi üzerinde önemli bir olumlu etkisi olmakla beraber bu sistemlerin erken yaşlanması engellenmekte, bedensel olarak sağlıklı ve iyi bir duruşa sahip olması sağlanmaktadır. Egzersizler kas dokularının canlanmasına ve kanlanmasına, kemik genişliğinin ve yoğunluğunun artmasına yardımcı olurken uzamasını etkilemez.
- Düzenli yapılan aktiviteler, vücudun metabolizmasını hızlandırırken yağlanma, şişmanlık, obezite ve diğer metabolik rahatsızlıkların önüne geçmektedir. Düzenli aktiviteler olumlu fiziksel gelişimlerin yanında sinir sistemi ve zihinde stresin atmasına ve zihni rahatlatmaya yardımcı olur. Bunun nedeni yapılan egzersizler veya aktiviteler belirli hormonlar üzerinde büyük etkiye sahiptir ve bu hormonlar bireyin kendisini iyi hissetmesinde yardımcı hormonlardır. Düzenli aktivite veya egzersiz yapan bireylerde sosyal yönden de gelişim sağlanmaktadır.
- Mental olarak düşünceleri bir arada tutabilme, daha dikkatli olabilme, bir şeylere alternatif üretip daha yaratıcı olabilme ve hayal gücünü kullanabilme gibi yeteneklerine de katkı sağlar. Birey uzun süreli çalışmalarda da odaklanmakta zorluk çekmez.
- Çocuk diğer kişilerle iş birliği içerisinde olur.

- Futbol müsabakası esnasında veya takım antrenmanlarında çocuğun diğer takım arkadaşlarıyla beraber sorumluluk alması ve beraber hareket edebilmesi gerektiği için iletişim becerilerini de olumlu yönde geliştirir.

- Çocuğun kendisini iyi ifade edebilmesine olanak sağlar.

- Sosyal iletişimi ve becerileri gelişir.

- Kurallarla hareket etmeyi öğrenir, birtakım genellemeler yapabilir, zihnini aktif bir biçimde kullanır ve hobilerinde farklılıklar gözlemlenebilir.

Ayrıca işini iyi yapan bir teknik adamın takımında bulunmak çocuklar için;

- Farklı kesimlerden olan bireylerle beraber hareket edebilme, kişisel görüş farklılıklarına saygı gösterebilme gibi özellikler kazandırır.

- Futbol veya spor sayesinde çocuk, başkalarına karşı saygılı olmayı, ekip halinde hareket etmeyi, belirlenen kurallara itibar etmeyi, galibiyet veya mağlubiyeti doğal karşılama ve bunlara göre hareket edebilme gibi özellikleri kazanır (Özbar, 2009).

### **2.3 Eğitsel Oyunlar**

Eğitsel oyunlar, öğrencilerin bedensel, zihinsel, sosyal ve duyuşsal yönlerini geliştirmeyi amaçlayan, genel olarak eğitimi destekleyen ve kesinlikle programlarda uygulanması gereken bilinçli ve programlı olan etkinlikler veya aktivitelerdir (Ayan ve Dünder, 2009).

Eğitsel oyunlar, bir amaca yönelik veya bir amacı olmayan, kendisine ait kuralları ya da kuralları olmayan, öğrencilerin heyecanlanarak, isteyerek ve severek katılım sağladıkları etkin öğrenmelerdir (Yıldız, Şimşek ve Aras, 2017, s. 382).

Eğitsel oyunlar, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve duyuşsal özelliklerini geliştirmeyi amaçlayan ve içeriğinde eğlence ve ilgi etmenleri bulunduran eğitimsel özelliklere sahip faaliyetler bütünüdür (Aykaç, 2005).

Eğitsel oyunların önemi ve değeri tam olarak kavramsal açıdan anlatılamamıştır. Eğitsel oyunlar daha çok boş zaman etkinlikleri ve faaliyetleri olarak bilinmektedir. Fakat eğitsel oyunların öğretilecek konu üzerinde çocuğa veya öğrencilere çok büyük bir katkısı olduğu ve eğitimde büyük bir öneme sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Eğitsel oyunların fiziksel, zihinsel ve eğitimsel olarak değeri çok büyüktür. Eğitsel oyunlar, bir amaca uygun tercih edildiği zaman öğretilecek olan hedefi iyi bir şekilde karşı tarafa aktarır. Güç, sürat ve koordinasyon gibi becerilerin oyun içerisinde

çocuğun keyif alarak ve zorlanmadan elde etmesi bu sayede kolaylaşmaktadır. Nesne kullanmaları ile ilgili becerileri artmaktadır. Eğitsel oyunları sadece fiziksel olarak beceri kazandırma olarak görürsek büyük bir yanlış içerisine girmiş oluruz. Eğitsel oyunların, eğitim alanında eğitsel değeri büyük öneme sahiptir. Oyunlar sayesinde öğrenciler veya çocuklar, ekip halinde bir işi yapabilme, birbirlerine karşı ne olursa olsun saygılı olabilme, şartlar neyi gerektirirse gerektirsin dürüst olabilme, dostluk ve arkadaşlık duygularını kazanabilme ve ekibe önderlik gibi özellikleri geliştirebilmektedirler. Oyun sayesinde çocuk kendisini özgür hissedebilmektedir. Çocuk kendi benliğini oyun içinde özgürce ifade edebilir ve gösterebilir. Bu sayede öğretmen veya eğitmen çocuğun en saf halini oyun sayesinde görmüş olur ve çocuğa karşı yaklaşımında da bu büyük öneme sahiptir. Çünkü öğrenciyi davranışlarına göre oyunlar içerisinde şekillendirebilir. Ders içeriği bakımından oyun, çocuğu duyuşsal ve zihinsel olarak derse hazırlayabilme özelliğine sahiptir. Ders sonunda oynanan etkinliklerde ise çocuk stresini atar ve dinlenebilir bu sayede bir sonraki derse de psikolojik olarak hazır bir şekilde katılır. Oyunlar, çocukların enerjilerini atmalarına ve hareket etme ihtiyaçlarına yardımcı olduğu gibi çocukların ilerleyen zamanlarda daha büyük sportif etkinliklere hazırlanmasını da sağlamaktadır. Etkin ve iyi bir ekip oyuncusu gelecekte lider ruhlu bir kişiliğe sahip olabilir. Oyunlar kullanıldıkları zaman ve süreye göre en iyi öğretim aracı olarak görülür. Bütün bu özellikler bakımından çocuklar veya öğrenciler, oyun sayesinde karakterlerini geliştirip olgunlaştırabilirler (Haliloğlu, 2001 s:5,6).

Spor eğitimi, temel olarak beden eğitiminin özelliklerini kapsamakla birlikte, süre, yoğunluk ve kurallar bakımından daha üst düzey bir yapıya sahiptir. Her iki öğede de temel unsurlar mücadele ve zevkten oluşmaktadır (Hazar, 1996 s:37).

İnsanlarda büyüme ve gelişim, doğumdan önce başlayarak bir ömür boyu süren ve bazı evrelerde birbirlerinden farklı olan bir süreçtir. Bahsedilen süreçte bireyin gelişimine yardımcı olmak için oyunların gelişim dönemlerine göre planlı bir şekilde oluşturulması gerekmektedir. Eğitsel oyun, amaçlanan eğitsel hedefler için öğrencinin veya çocuğun seviyesi, sayısı, oynanacak oyun yeri, oyunun zamanı, oyunda kullanılacak materyal ve ne kadar oynanacağı gibi özelliklerin önceden planlanmasına ve uygulanmasına denir (Özen ve diğerleri, 2018).

Spor açısından eğitsel oyunlar, belirli kural ve nesnelere bir başka ekibi yenebilmek veya üstünlük sağlayabilmek için oynatılan oyunlardır. Sportif eğitici



oyunlar, ekip sporlarının veya takım sporlarının farklı düzenlerde uygulanmasını merkez almaktadır. İÇeriğinde bir spor branşından 19 parça olan üstün gelebilme ve rekabet edebilmenin zirvede olduğu oyunlara sportif eğİtsel oyunlar denilmektedir (Tortop, 2005).

Çocukların hayatlarında bir sonuca en kısa sürede ulaşabilme arzusu ve istekleri ön plandadır. Kaybettikleri zaman hızlı bir şekilde yıkılma, kazandıkları zaman ise aşırı sevinç gösterme eğİlimleri gözlemlenmektedir. Bir oyunu veya branşı iyi bir şekilde yapabildiklerini ve becerebildiklerini göstermeyi ve oyunu iyi oynarken de kazanmaları durumunda çok hoşnut olurlar. Fakat iyi bir düzeye gelene kadar yapılan tekrarlar ve antrenmanlarda bazı zamanlar çok sıkıldıkları gözlemlenmektedir. Bazı zamanlar problemlerin neden olduğunu çözemeyebiliyor veya fark edemeyebiliyorlar. Bu yüzden antrenmanlardan veya tekrarlardan hızlıca vazgeçebilirler. Bu neticede vazgeçtikleri veya bıraktıkları zaman bedenleri hantallaşabilmektedir. Birçok spor branşı temel becerilerinin öğrenilme aşamasında yapılan tekrarlar onları sıkabilmektedir. Bu çalışmalarını sıkıcı bir halden uzak tutmak için öğretilen beceri ve eğitimlerin eğİlenceli bir şekilde ve amaca uygun farklı oyunlarla planlama yaparak fiziksel ve zihinsel gelişimleri sağlanabilir (Dönmez, 2000).

### **2.3.1 Eğİtsel Oyunların Özellikleri**

- Öğrenci veya çocuk merkezlidir.
- Oyunlar, belirli hedeflere yönelik olmalıdır.
- Belirli kuralları vardır.
- Oyunlar, çocukları veya öğrencileri motive edebilmeli ve isteğini arttırabilmelidir.
- Oyun ortamı, çocuklar için eğİlenceli ve onların rahatça hareket edebileceği bir yer olmalıdır.
- Oyunlar, öğrencilerin veya çocukların gelişim seviyelerini uygun olmalıdır.
- Oyunların kuralları katılan herkesi kapsamalıdır.
- Oyunların kurallarının herkes tarafından anlaşılacak bir şekilde anlatılması gerekmektedir.
- Oyunlarda müsabakalar olabilir ve bunun neticesinde galibiyet veya mağlubiyet olabilir.
- Seviyeleri farklı öğrenciler veya çocuklar için başarı kazanmalarına imkân verilebilir.

- Antrenör veya öğretmen oyunda müşavirlik görevi alabilir veya hakem olabilir (Dönmez, 2000).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Araştırma Modeli

Bir bilimsel çalışmada, değişkenleri (nicel olarak ölçülebilen ve farklı değerler alabilen özellikler) ölçebilmek ve bu değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini incelemek için deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel yöntem modelinden ise öntest-sontest kontrol gruplu desen (ÖSKD), yaygın kullanılan karışık bir desendir. Katılımcılar, deneysel işlemde önce ve sonra bağımlı değişkenle ilgili olarak ölçülürler. ÖSKD, bir ilişkili desendir. Çünkü, aynı kişiler bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçülürler. Bununla birlikte, farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin karşılaştırılması nedeniyle de bu desen, ilişkisizdir. Bundan dolayı öntest-sontest kontrol gruplu desen bir karışık desendir (Howitt, 1997). Bu bağlamda yapılması planlanan bu çalışma kapsamında otur uzan (eriş) testi, durarak uzun atlama testi, 30m. Sürat testi, mekik testi, Johnson futbol testi ve uzun slalom testi uygulanacak olup boy ve kilo ölçümleri alınmıştır. Bilimsel araştırma yöntemlerinden olan “Deneysel desen modellerinden öntest-sontest kontrol gruplu desen” uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan antrenman programları ve eğitsel oyunlar “ekler” kısmında mevcuttur.

#### 3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, İstanbul Sarıyer İlçesindeki Enka Spor Kulübü futbol spor okulunda temel eğitim alan 7-13 yaş arası 45 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden, 20 kontrol grubu 25 deney grubu olmak üzere tesadüfi olarak belirlenmiştir. Gruplar, altı haftalık temel eğitim antrenmanı programına tabii tutulurken, deney grubunun eğitimi eğitsel oyunlar eklenerek yürütülmüştür.

#### 3.3 Verilerin Toplanması

Deneysel araştırma yönteminde sporculara uygulanan testler şunlardır; Otur uzan (eriş), durarak uzun atlama, mekik, 30 metre sprint, Johnson futbol, uzun slalom testleri uygulanacak olup, vücut ağırlığı ve boy ölçümü yapılmıştır.

##### 3.3.1 Otur Uzan (Eriş) Testi

Bu testin amacı arka bacak esnekliğini belirlemektir. Esneklik ölçümü için Eurofit test bataryası özelliklerine uygun olan ölçüm ekipmanları kullanılmıştır.

Uygulayan kişi yerde oturmuş ve ayaklarını ölçüm sehпасına dayamış bir pozisyondadır. Daha sonra, elleriyle gidebildiği maksimum yere ulaşana kadar kutunun üstündeki metrik cetvelin “0” ucundaki çubuğu ileriye doğru itmiştir. Uygulayan kişi dizlerini bükmeden hareketi yapmıştır ve ulaştığı en son hizada en az 2 saniye boyunca durmuştur. Mümkün olan en kısa bir dinlenme süresinden sonra test tekrar yapılmış ve iki denemeden en iyi olan derece cm olarak kabul edilmiş bunun akabinde ölçüm yapılmıştır. (Miller, 2006, s. 146).

### **3.3.2 Durarak Uzun Atlama**

Bu testin amacı patlayıcı kuvveti ölçmektir. Çalışmaya katılan öğrencilerin ayak parmak uçları çizginin hemen ardında, ayaklar normal açıklıkta olacak şekilde yerleştirilmiş, yere paralel bir pozisyonda, kollar önde, dizler bükülü durumda, kolların salınımıyla beraber ileriye doğru sıçrayabileceği kadar uzağa sıçramış ve iki ayak aynı anda yere temas etmiştir. Test iki kez tekrarlanmış, sporcuların en iyi derecesi metre cinsinden kaydedilmiştir (Yılmaz ve diğerleri, 2014).

### **3.3.3 Mekik Testi**

Bu testin amacı gövde kuvvetinin (karın kas dayanıklılığının) ölçülmesidir. Mekik testi için 30 saniye süresi Delta LP-100 model el kronometresi ile tutulmuştur. Sporcular, minderin üzerine sırt üstü yatış pozisyonunda olacak şekilde ‘Hazır!’, komutuyla eller omuz genişliğinde açık, kollar ve vücut gergin pozisyona gelir. Ayak tabanları yere temas edecek konumda ve ayaklarından tutularak, ‘Başla!’, komutu ile ‘Dur!’, komutuna kadar dinlenmeksizin kronometre ile tutulacak 30 saniyelik süre içerisinde gerçekleştirebildikleri kadar tekrar sayısı ölçüm sonunda adet olarak kayıt altına alınmıştır. (Sanlav, 2016).

### **3.3.4 30 Metre Sprint Testi**

Bu test katılımcıların süratlerini belirlemek amacıyla uygulanmıştır. 30 metre sprint testi süresi Delta LP-100 model el kronometresi ile tutulmuştur. Katılımcılara 10-12 dakikalık ısınma süresi verilmiş ve sonra başlangıç noktasına ait çizginin arkasında hazır bir pozisyonda durmaları istenmiştir. Uygulamaya katılan öğrencilerden hazır olduklarında koşuya başlamaları istenmiştir. Koşuya başladıkları andan itibaren süre tutulmaya başlanılmış ve bitiş çizgisini geçtikleri anda tutulan süre durdurulmuştur. Bu test esnasında katılımcılara iki deneme hakkı verildi ve ikinci koşu testi için yeterli dinlenme süresi verilmiştir. Katılımcıların test sonu süresi saniye

cinsinden kayıt altına alınmış ve test sonucu olarak kayıt altına alınmıştır (Aslan ve Koç, 2015).

### **3.3.5 Johnson Futbol Testi (JFT)**

Bu testin amacı futbolda genel yeteneğin değerlendirilmesidir. Johnson futbol testi için 30 saniye süresi Delta LP-100 model el kronometresi ile tutulmuştur. Uygulama esnasında, katılımcı topu tutarak başlangıç (vuruş) çizgisinin ardında beklemiştir. “Başla” işareti ile duvarda belirlenen alanda arka arkaya vuruşlar yapmaya başlamıştır. Top katılımcıya yüksekten veya yerden sekerek gelebilir. 30 saniyelik süre boyunca yapabildiği kadar fazla sayıda belirlenen alanda topa tekrar tekrar vuruş yapmıştır. Hareket esnasında toplara futbol temel tekniğine uygun bir şekilde vuruşlar yapmıştır. Toplar katılımcıların kontrolünden çıktığında katılımcı o topu almak yerine başka bir topu top sepetinden alabilmiştir. 2 kez 30sn’lik deneme yapılmasına müsaade verilmişti ve gerekli dinlenme sağlanmıştır. Sonuç skoru iki tekrardan en iyi olanı olarak belirlenmiştir (Strand and Wilson, 1993).

### **3.3.6 Uzun Slalom Testi**

Bu testin amacı futbolda genel yeteneğin değerlendirilmesidir. Uzun slalom testi süresi Delta LP-100 model el kronometresi ile tutulacaktır. Katılımcılar testin uygulanacağı alanda topa beraber başlangıç çizgisinin önünde durmuştur. Katılımcılar “Çık” işareti ile yüksekliği 91 cm olan, çapı ise 23 cm olan (1. huniden başlayarak 5. huniye kadar) huniler arasından çapraz olarak topa beraber dripling yapmışlardır. 5. huniden 6. huniye ve oradan da bitiş çizgisine doğru top ile dripling yapmışlardır. Teste katılanlara toplam üç tekrar ölçüm yaptırılmıştır. Ölçümler arası gerekli toparlanma süreleri verilmiş olup üç ölçümün ortalaması alınmıştır (Reily and Holmes, 1983).

### **3.3.7 Vücut Ağırlığı ve Boy Ölçümü**

Vücut ağırlığı 0,1 kg hassaslıkta bir elektronik terazi ile ölçülürken, boy uzunluğu 0,01 cm hassaslıkta dijital boy ölçüm aletiyle ölçülmüştür (Zorba, 1999).

### **3.4 Egzersiz ve Eğitsel Oyun Programı**

#### **3.4.1 Egzersiz Programı**

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubuna altı hafta boyunca hafta içi her gün, bir antrenman iki saat olmak üzere toplamda altmış saat futbola özgü temel eğitim antrenman programı uygulanmış ve detayları ‘‘Ekler’’ kısmında paylaşılmıştır.

#### **3.4.2 Eğitsel Oyunlar**

Araştırmaya katılan deney grubuna altı hafta boyunca hafta içi üç gün, bir eğitsel oyun yarım saat olmak üzere toplamda dokuz saat futbola özgü temel eğitim antrenman programına ilave olarak eğitsel oyunlar uygulanmış ve detayları ‘‘Ekler’’ kısmında paylaşılmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Yapılan çalışmada veriler ortalama ve standart sapma olarak verilmiş olup, dağılımın normalliği için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve +1,5, -1,5 aralığı arasında olan değerler normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılması ile birlikte grupların ön ve son testlerinin karşılaştırılması için bağımlı gruplarda t test (paired t test), grupların karşılaştırılması içinde bağımsız gruplarda t testi (independent t test) kullanılmıştır. İstatistiksel analizde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 25.0 Paket programda yapılmıştır.

**Tablo 1. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri**

| Değişkenler                          | n  | Basıklık | Çarpıklık |
|--------------------------------------|----|----------|-----------|
| Yaş                                  | 45 | -1,010   | ,526      |
| Boy ön test (cm.)                    | 45 | -,786    | ,268      |
| Boy son test (cm.)                   | 45 | -,794    | ,272      |
| Kilo ön test (kg.)                   | 45 | 1,435    | 1,092     |
| Kilo son test (kg.)                  | 45 | 1,278    | 1,024     |
| Otuz metre ön test (sn.)             | 45 | ,492     | ,773      |
| Otuz metre son test (sn.)            | 45 | ,873     | ,887      |
| Durarak atlama ön test (cm.)         | 45 | ,940     | ,495      |
| Durarak atlama son test (cm.)        | 45 | 1,187    | ,596      |
| Esneklik ön test (cm.)               | 45 | -1,041   | -,362     |
| Esneklik son test (cm.)              | 45 | -1,122   | -,336     |
| Johnson futbol testi ön test (adet)  | 45 | -,856    | ,301      |
| Johnson futbol testi son test (adet) | 45 | -1,030   | ,036      |
| Uzun slalom ön test (sn.)            | 45 | ,180     | ,730      |
| Uzun slalom son test (sn.)           | 45 | -1,082   | ,400      |
| Mekik ön test (adet)                 | 45 | -,637    | -,196     |
| Mekik son test (adet)                | 45 | -,550    | -,397     |

Dağılımların normalliği için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve +1,5, -1,5 aralığı arasında olan değerler normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Tablo 1. incelendiğinde normal bir dağılım olduğu görülmektedir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 2. Katılımcıların demografik özellikleri**

| Değişkenler | Gruplar | n  | Minimum | Maksimum | X±SD         |
|-------------|---------|----|---------|----------|--------------|
| Yaş         | Kontrol | 20 | 8,00    | 13,00    | 10±1,65      |
|             | Deney   | 25 | 8,00    | 13,00    | 9,72±1,81    |
| Boy         | Kontrol | 20 | 129,00  | 161,00   | 145,15±9,44  |
|             | Deney   | 25 | 129,00  | 170,00   | 143,76±11,76 |

Tablo 1. incelendiğinde; Katılımcılardan birinci grubun yaş ortalamaları 10±1,65, ikinci grubun yaş ortalamaları 9,72± 1,81, birinci grubun boy uzunluğu ortalamaları 145,15±9,44, ikinci grubun boy uzunluğu ortalamaları ise 143,76±11,76 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 1. Grupların ön testlerinin karşılaştırılması**

| Değişkenler                         | Gruplar | n  | X±SD         | t      | p    |
|-------------------------------------|---------|----|--------------|--------|------|
| Vücut ağırlığı ön test (kg.)        | Kontrol | 20 | 39,75±8,28   |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 42,04±10,94  | -,774  | ,443 |
| Otuz metre ön test (sn.)            | Kontrol | 20 | 6,14±,71     |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 6,26±,94     | -,465  | ,644 |
| Durarak uzun atlama ön test (cm.)   | Kontrol | 20 | 128,35±21,99 |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 139,56±24,79 | -1,583 | ,121 |
| Esneklik ön test (cm.)              | Kontrol | 20 | 11,70±6,97   |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 15,52±6,69   | -1,868 | ,069 |
| Johnson futbol testi ön test (adet) | Kontrol | 20 | 5,1±2,46     |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 4,68±2,71    | ,536   | ,595 |
| Uzun slalom ön test (sn.)           | Kontrol | 20 | 26,29±6,36   |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 28,49±7,38   | -1,056 | ,387 |
| Mekik ön test (adet)                | Kontrol | 20 | 19,30±4,25   |        |      |
|                                     | Deney   | 25 | 17,40±4,13   | 1,798  | 0,79 |

Tablo 3.'te iki grubun ön testleri karşılaştırıldığında "vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik testlerinde" iki grup arasında istatistiksel anlamda bir farklılık ( $p>0.05$ ) olmadığı tespit edilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda "hipotez 1<sub>a</sub>" reddedilmiştir.



**Tablo 2. Grupların son testlerinin karşılaştırılması**

| Değişkenler                          | Gruplar | n  | X±SD         | t      | p    |
|--------------------------------------|---------|----|--------------|--------|------|
| Vücut ağırlığı son test (kg.)        | Kontrol | 20 | 39,45±7,97   | -,826  | ,414 |
|                                      | Deney   | 25 | 41,84±10,79  |        |      |
| Otuz metre son test (sn.)            | Kontrol | 20 | 6,14±,67     | -,472  | ,639 |
|                                      | Deney   | 25 | 6,26±,97     |        |      |
| Durarak uzun atlama son test (cm.)   | Kontrol | 20 | 130,20±22,07 | -1,486 | ,145 |
|                                      | Deney   | 25 | 140,84±25,19 |        |      |
| Esneklik son test (cm.)              | Kontrol | 20 | 12,55±6,75   | -1,953 | ,057 |
|                                      | Deney   | 25 | 16,44±6,54   |        |      |
| Johnson futbol testi son test (adet) | Kontrol | 20 | 6, ±2,42     | ,686   | ,496 |
|                                      | Deney   | 25 | 5,44±2,93    |        |      |
| Uzun slalom son test (sn.)           | Kontrol | 20 | 23,89±4,77   | -1,491 | ,143 |
|                                      | Deney   | 25 | 26,24±5,61   |        |      |
| Mekik son test (adet)                | Kontrol | 20 | 20,55±4,88   | 1,642  | ,108 |
|                                      | Deney   | 25 | 18,08±5,11   |        |      |

Tablo 4.'te iki grubun son testleri karşılaştırıldığında ‘vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik testlerinde’ iki grup arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda ‘hipotez 1b’ reddedilmiştir.

**Tablo 3. Kontrol grubun ön ve son testlerinin karşılaştırılması**

| Değişkenler                | Gruplar  | n  | X±SD         | t      | p           |
|----------------------------|----------|----|--------------|--------|-------------|
| Vücut Ağırlığı (kg.)       | Ön test  | 20 | 39,75±8,28   | 1,831  | ,083        |
|                            | Son test | 20 | 39,45±7,97   |        |             |
| Otuz metre (sn.)           | Ön test  | 20 | 6,14±,71     | ,030   | ,976        |
|                            | Son test | 20 | 6,14±,67     |        |             |
| Durarak uzun atlama (m.)   | Ön test  | 20 | 128,35±21,99 | -3,790 | <b>,001</b> |
|                            | Son test | 20 | 130,20±22,07 |        |             |
| Esneklik (cm.)             | Ön test  | 20 | 11,70±6,97   | -3,655 | <b>,002</b> |
|                            | Son test | 20 | 12,55±6,75   |        |             |
| Johnson futbol test (adet) | Ön test  | 20 | 5,10±2,46    | -5,604 | <b>,000</b> |
|                            | Son test | 20 | 6±2,42       |        |             |
| Uzun slalom (cm.)          | Ön test  | 20 | 26,29±6,36   | 4,559  | <b>,000</b> |
|                            | Son test | 20 | 23,89±4,77   |        |             |
| Mekik (adet)               | Ön test  | 20 | 19,30±4,25   | -4,802 | <b>,000</b> |
|                            | Son test | 20 | 20,55±4,88   |        |             |

Tablo 5.'te kontrol grubunun ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda anlamlı farklılık tespit edilen değişkenler için ‘hipotez 1<sub>a</sub>’ kabul edilmiştir. Ancak vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre testi değişkenleri için anlamlı bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edildiğinden dolayı bu iki değişken için ‘hipotez 1<sub>a</sub>’ reddedilmiştir.

**Tablo 4. Deney grubun ön ve son testlerinin karşılaştırılması**

| Değişkenler                 | Gruplar  | n  | X±SD         | t      | p           |
|-----------------------------|----------|----|--------------|--------|-------------|
| Vücut ağırlığı (kg.)        | Ön test  | 25 | 42,04±10,94  |        |             |
|                             | Son test | 25 | 41,84±10,79  | 1,732  | ,096        |
| Otuz metre (sn.)            | Ön test  | 25 | 6,26±,94     |        |             |
|                             | Son test | 25 | 6,26±,97     | -,159  | ,875        |
| Durarak uzun atlama (cm.)   | Ön test  | 25 | 139,56±24,79 |        |             |
|                             | Son test | 25 | 140,84±25,19 | -3,773 | <b>,001</b> |
| Esneklik (cm.)              | Ön test  | 25 | 15,52±6,69   |        |             |
|                             | Son test | 25 | 16,44±6,54   | -4,615 | <b>,000</b> |
| Johnson futbol testi (adet) | Ön test  | 25 | 4,68±2,71    |        |             |
|                             | Son test | 25 | 5,44±2,93    | -5,729 | <b>,000</b> |
| Uzun slalom (sn.)           | Ön test  | 25 | 28,49±7,38   |        |             |
|                             | Son test | 25 | 26,24±5,61   | 2,997  | <b>,006</b> |
| Mekik (adet)                | Ön test  | 25 | 17,04±4,13   |        |             |
|                             | Son test | 25 | 18,08±5,11   | -4,308 | <b>,000</b> |

Tablo 6.'da deney grubunun ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda anlamlı farklılık tespit edilen değişkenler için "hipotez 1<sub>c</sub>" kabul edilmiştir. Ancak vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre testi değişkenleri için anlamlı bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edildiğinden dolayı bu iki değişken için "hipotez 1<sub>c</sub>" reddedilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma 7- 13 yaş aralığındaki öğrencilerin futbola özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların fiziksel ve biyomotorik parametreler ile futbola özgü temel tekniklerinin gelişimleri üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yapılmıştır.

Araştırmamızda katılımcılardan kontrol grubunun yaş ortalamaları  $10\pm 1,65$ , deney grubunun yaş ortalamaları  $9,72\pm 1,81$ , birinci grubun boy uzunluğu ortalamaları  $145,15\pm 9,44$ , ikinci grubun boy uzunluğu ortalamaları ise  $143,76\pm 11,76$  olarak tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında Kurban (2008) yaptığı araştırmada çocukların (N=30) denek grubu 10-13 yaş arası çocuklardan oluşmaktadır, yaş ortalamasını  $11,67\pm 1,30$  yıl olarak tespit edilmiştir. Bu değer çalışmamızdaki yaş ortalamaları değerine yakın olmasından dolayı benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde vücut ağırlığı ölçümü değişkeni, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön testleri ve son testleri, kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığında bahsedilen değişken için gruplar ve testler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Kurban ve Kaya (2017) tarafından yapılan “futbol temel teknik antrenmanlarının 10-13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması” adlı çalışmada katılımcıların yaş ortalaması  $11,67\pm 1,30$  yıl olarak tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı değişkeninde, ön ve son test sonuçlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Diğer bir çalışmada, Gür ve diğerleri (2008) yaptıkları araştırmada deneklerin kilo değerlerinde çalışma süresi sonunda 16–18 yaş denek ve kontrol gruplarının kilo artışında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Literatürden alınan yukarıda belirtilen çalışmalarda sonuçlar araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yine Gür ve diğerleri (2008)’in yaptıkları aynı araştırmada deneklerin kilo değerlerinde çalışma süresi sonunda 12–14 yaş denek ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir ( $P<0,01$ ). Literatürden alınan yukarıda belirtilen çalışmalarda sonuçlar araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Literatürden alınan yukarıda belirtilen çalışmalarda benzer sonuçlar yapılan araştırmayı desteklemektedir. Yapılan çalışma sonuçları ile farklılık gösterilen

sonuçların nedeni antrenman programının yoğunluğundan ve fiziksel aktivite düzeyinin aktiflik seviyesinin farklılık göstermesi şeklinde açıklanabilir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde otuz metre testi değişkeni, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri, kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığında bahsedilen değişken için gruplar ve testler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Aynacıyan ve Özer (2020) yaptıkları “Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Motorik Özelliklerine Etkisi” adlı 7-8 yaş grubuna uygulanan araştırmada 20m. sürat koşusunda kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Karagöz ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada 20m. sürat koşusunda gruplar arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürden alınan yukarıdaki araştırmalardaki veriler, çalışmadaki veriler ile benzerlik göstermektedir.

Koç (2017) tarafından uygulanan çalışmada, eğitsel oyun aktivitelerine katılan ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinde sürat hızı ve çabukluk değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit ettiğini belirtmiştir. Demiral (2010) yaptığı çalışmada 7-12 yaş judoculara eğitsel oyun temelli verilen antrenman sonucunda deney grubu erkek ve kız judocuların çabukluk değerlerinde, kontrol grubuna göre anlamlı bir gelişme kaydedildiğini belirtmiştir. Cirav (2018) 9-10 yaş grubu arası çocuklar üzerinde yapılan çalışmada eğitsel oyunlar neticesinde 20m. sürat koşusunda ön test ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürden alınan yukarıdaki veriler çalışmadaki otuz metre testi değişkeni verileri ile farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin sürat değişkenine etki edecek veya geliştirecek içeriğin antrenman programında kapsamlı bir şekilde olmamasından dolayı olduğu şeklinde açıklanabilir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde durarak uzun atlama testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Aynacıyan (2020) yaptığı “Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi” isimli çalışmada durarak uzun atlama ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir ( $p>0,05$ ). Güçlüöver ve diğ. (2019) 9-10 yaş grubuna yönelik yaptığı araştırma sonucunda durarak uzun atlama ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Literatürden alınan yukarıdaki çalışmalar, kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Ancak kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla literatürden alınan yukarıda belirtilen sonuçlar ile farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi ise uygulanan antrenman programının farklılığından olduğu düşünülmektedir.

Ongül’ün (2017) yaptığı çalışmada eğitsel oyun aktivitelerinin deney grubu üzerinde durarak uzun atlama parametrelerinde son testler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu açıklamaktadır. Cirav (2018) “9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi” adlı çalışmada durarak uzun atlama testi değişkeninde ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Kurban ve Kaya (2017) yaptıkları çalışmada çocukların durarak uzun atlama test ortalamaları ön ve son test ölçümünde istatistiki olarak fark görülmüştür ( $p<0.05$ ). Literatürden alınan yukarıdaki çalışmalar, kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi antrenman programında uygulanan eğitsel oyunların bahsedilen parametreye anlamlı bir etki etmemesi olarak düşünülmektedir. Ancak kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla literatürden alınan yukarıda belirtilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde esneklik testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Ongül (2017) ve Demiral (2010) araştırmaları, eğitsel oyunların esneklik becerilerinin gelişiminde yönelik katkı

sağladığı açıklamalarına karşın araştırmamızda karşılaştırılan iki grup verilerinde istatistiksel anlamda bir farklılık bulunamamıştır. Diker (2013) yaptığı çalışmada belirlenen gruplar arasında esneklik değişkeni için anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Cirav (2018) “9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi” adlı çalışmasında esneklik testi değişkeninde ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Literatürden alınan yukarıdaki çalışmalar, esneklik testi değişkeni için kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Ancak kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla literatürden alınan yukarıda belirtilen sonuçlar ile farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi çalışmada uygulanan antrenman programlarının esneklik becerisinin gelişimine katkı sağlamasıyla açıklanabilir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde Johnson futbol testi (JFT) değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Kurban ve Kaya (2017) yaptıkları çalışmada top sürme, pas, şut, top sektirme ve duvarda hızlı pas değişkenlerinde ön ve son test ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Literatürden alınan yukarıdaki çalışma, kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Ancak Johnson futbol testi (JFT) değişkeni için kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi çalışmada uygulanan antrenman programına eklenen eğitsel oyunların Johnson futbol testinin de ölçtüğü, katılımcıların futbol temel pas becerilerinin gelişimine ek olarak katkı sağlamamasıyla açıklanabilir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde uzun slalom testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Gür ve diğerleri (2008) yaptıkları araştırmada uzun slalom testi değişkeni değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. İri ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada uygulanan testler sonucunda top ile slalom, kaleye şut, kafada top sektirme, ayak ile top sektirme değerlerinin önemli derecede anlamlı bir farklılığa sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürden alınan yukarıdaki çalışmalar uzun slalom değişkeni için, kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Çalışma neticesinde; antrenmanlara katılım yani hareketin fazlaca tekrarı hedef hareket becerilerinin gelişiminde etkilidir. Bu benzerlikler çalışmamızı desteklemektedir. Ancak uzun slalom testi değişkeni için literatürden alınan yukarıdaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde, kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi çalışmada uygulanan antrenman programına eklenen eğitsel oyunların uzun slalom testinin de ölçtüğü, katılımcıların futbol temel becerilerinden olan top sürme becerisinin gelişimine ek olarak katkı sağlamamasıyla açıklanabilir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde mekik testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Çetin (2009) yaptığı “10-15 yaş görme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması” adlı çalışmasında uygulanan mekik testi değişkeninde uyguladığı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Literatürden alınan yukarıdaki çalışma, mekik testi değişkeni için kontrol ve deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığı sonuçlarla farklılık göstermektedir. Ancak kontrol ve deney grubunun kendi aralarında ön ve son testlerini karşılaştırdığımız sonuçlarla literatürden alınan yukarıda belirtilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, iki grup arasında vücut ağırlığı ölçümü, otuz metre, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom, mekik ön ve son test değişkenleri karşılaştırıldığında ( $p>0,05$ ) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum gruplar arası seviyenin yakın olduğunu ve grupların homojen dağıldığı anlamına gelmektedir.



Yapılan çalışmada vücut ağırlığı değişkeni ön ve son test ölçümlerinde de istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum araştırmaya katılan çocukların gelişim seviyesinde olması, benzer fiziksel özelliklere sahip olması ve antrenman sürecinin olumlu etki gösterse de istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkaracak düzeyde gerçekleştirmediği kanaati oluşmaktadır.

Yapılan çalışmada otuz metre değişkeni ön ve son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum sürat becerisinin uygulanan antrenman programlarında kısa sürede anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmadığı düşüncesi ile örtüşmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde durarak uzun atlama testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın her iki grup için de uygulanan antrenman programlarının katılımcılar üzerinde sıçrama becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde geliştirdiğini gösterirken gruplar karşılaştırıldığında uygulanan eğitsel oyunların sıçrama becerilerine istatistiksel anlamda bir farklılık yaratmadığı düşünülmektedir. Bu durum sıçrama becerilerinin çocukların gelişim dönemlerinde uygulanacak antrenman programları ile olumlu düzeyde geliştirdiği kanaatini oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmada esneklik değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum her iki grup için de uygulanan antrenman programlarının katılımcılar üzerinde esneklik becerilerini geliştirdiği, çocukların gelişim çağına olduğundan kas boylarına yönelik yapılan egzersizlerin katılımcıları olumlu yönde etki ettiği şeklinde açıklanabilir.

Yapılan çalışmada Johnson futbol testi ve uzun slalom değişkenleri için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende

anlamli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum uygulanan antrenmanların futbol temel becerilerinden olan pas ve top sürmeye olumlu yönde etki ettiği, ayrıca katılımcıların sevdikleri branşları yapmasından dolayı gösterilen hareketleri tekrar tekrar istekli ve iyi bir şekilde yapmaları gelişimleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşünölmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde mekik testi değişkeni için, iki grubun (kontrol ve deney grubu) ön ve son testleri karşılaştırıldığında aralarında anlamli bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ayrı ayrı olarak kontrol grubunun ön ve son testleri ve deney grubunun ön ve son testleri incelendiğinde bahsedilen değişkende anlamli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum uygulanan antrenmanların katılımcılar üzerinde abdominal kas dayanıklılıklarına olumlu yönde etki ettiği, ayrıca yapılan antrenmanlarda yapılan koşular, kısa mesafe sprintler de bahsedilen değişken için olumlu anlamda gelişim sağladığı düşünölmektedir.

Araştırmada kontrol grubunun ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, kilo ve otuz metre değişkenleri için anlamli bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edilmiştir. Ancak durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında anlamli bir farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Bu farklılık ve sayısal veriler kontrol grubundaki katılımcıların beceri ve seviyelerinde önemli bir gelişim olduğunu ve antrenman programının katılımcıların gelişimleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmada deney grubunun ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre değişkenleri için anlamli bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edilmiştir. Ancak durarak uzun atlama, esneklik, Johnson futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığın anlamli bir farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) tespit edilmiştir. Bu farklılık ve sayısal veriler kontrol grubundaki katılımcıların beceri ve seviyelerinde önemli bir gelişim olduğunu ve antrenman programının katılımcıların gelişimleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. İki grupta da hemen hemen aynı farklılık düzeylerini ve aynı değişkenler üzerinde gelişim olduğunu göstermesi antrenman programlarının tutarlılığını göstermektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmada öne sürölen hipotezlerden hipotez 1<sub>c</sub> ve hipotez 1<sub>d</sub> karşılaştırılan vücut ağırlığı ölçümü ve otuz metre değişkenleri için reddedilirken, durarak uzun atlama, esneklik, Johnson Futbol testi (JFT), uzun slalom ve mekik testi değişkenleri için kabul edilmiştir.

Bu bilgilerden elde edilen bulgular doğrultusunda eğitsel oyun içerikli antrenman programı ile eğitsel oyun içeriği olmayan antrenman programı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı fakat iki antrenman programının da kendi gruplarını kapsayan n ve son testler sonucunda katılımcılar üzerinde fiziksel, biyomotorik ve futbol temel becerileri yönünde olumlu bir gelişim ve farklılık sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca bu bilgiden yola çıkarak çalışmada iki dönemde de antrenman programlarının verimli olduğunu fakat eğitsel oyunların gruplar arasında herhangi bir fark yaratmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, yapılan araştırmada iki ayrı dönem antrenman programına göre kontrol ve deney gruplarının sonuçları karşılaştırıldığında, katılımcıların gelişimlerinde futbol temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların bir etkisi olmadığı belirlenmiştir.



## ÖNERİLER

Çalışma sonuçlarından elde edilen bilgilerle birlikte;

- Bu çalışma 7-13 yaş futbol spor okulu öğrencilerine uygulanmış olup, diğer bireysel veya takım sporlarında da benzer çalışmalar yapılabilir.
- Farklı yaş grubu veya altyapı kulüplerinde yapılabilir.
- Antrenman planlaması daha uzun haftalarla ve geniş kapsamlı yapılabilir.
- Benzer çalışma A takım seviyelerinde de yapılabilir.
- Antrenman programında eğitsel oyunlara daha kapsamlı bir yer verilebilir ve yapılan branşa özgü olabilir.
- Antrenmanları eğlenceli hale getirme, takım olma duygusunu pekiştirme, eğitsel oyunların takım veya bireysel branşlarla birleştirilmesi öğrencilerin, sporcuların gelişimlerine katkı sağlayacağı aynı zamanda spor bilimine de katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Cinsiyet ve sınıf farklılıkları dikkate alınarak kız-erkek ve sınıf düzeyleri ayrı ayrı ele alınıp, bu gruplar arasındaki çalışmalar yapılarak farklılıklara bakılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acet, M. Sporda Saldırganlık ve Şiddet, s.55-66, 1. Basım, Morpa Kültür Yayınları: İstanbul; 2005.
- Açıkada, C. Sporda Başarı, Bilim Teknik Dergisi, Sayı: 1, Ankara Mart 1994; ss 46.
- Aksoy, F. Futbol-Alt yapıda saha içi uygulamalar. 2. Baskı. Samsun: Erol Ofset, 2008.
- Aracı, H. (1998). Okullarda beden eğitimi. Ankara: Yardımcı Ofset Yayıncılık.
- Aracı H: Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. 6. Baskı. Nobel Yayınları, Ankara. s. 3-170, 2006.
- Ateş, M. & Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstremitelerine Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1): 21-28.
- Ayan, S. ve Dünder, H. (2009). Eğitimde okul öncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 63-74.
- Aykaç, N. (2005). Öğretme ve öğrenme sürecinde aktif öğretim yöntemleri. (1. basım). Ankara: Naturel Yayıncılık.
- Bompa, T.O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yönetimi (A. Keskin, A.B. Tunar, Çev.). Ankara: Bağırhan Yayınevi, 140-141.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Chelladurai, P.(1976). Manifestations of Agility. Canadian Association of Health, Physical Education, and Recreation, 15 (2), 41-42.
- Çamlıyer, H. (1997). Çocuk hareket eğitimi ve oyun. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çepni, S. (2007). Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (Gözden geçirilmiş baskı). Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çetin, H.N. (2000). Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü Dizgi Baskı, Niğde.
- Çolak, V. (2016). Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. K. Erdem).
- Devecioğlu, S. (2002). Türk spor yönetiminde özerkliğin ekonomik boyutu (Türkiye futbol federasyonu örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 49.
- Demirci, A. (2006). İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları. Değişim Yayınları, İstanbul. s. 5-7.
- Doğan, A.A. (1994). Esneklik Çalışmalarının Bilimsel Temelleri, Kemal Ofset, Trabzon, s. 1-43.
- Doğan, G. (2015). Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Dönmez, N. (2000). Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M. Davies, L. Gregory, M., and Dettweiler, U.(2019). Benefits of Outdoor Sports for Society.A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. Int J Environ Res Public Health [Internet]. ;16(6):937. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/6/937>.
- Ekiz, D. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Anı Yayıncılık, 3.Baskı.
- Erçetin, Ş. (2007). KPSS eğitim bilimleri. Ankara: Arın Yayınları.
- Ergen, E. (1993). Spor Fizyolojisi. Anadolu Üniversitesi Yayınları.Eskişehir, 584: ss 18- 27.

- Erkal, M. (1992). *Sosyolojik Açından Spor*, Kutsal Matb., İstanbul.
- Feist J. (1990). *Theories of Personality*. Mc Neese State University:
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, ss 47.
- Gündüz N. (1992) “Beden Eğitiminde Öğrencilerin Değerlendirilmesi”, Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları, Türk Eğitim Derneği Yayınları, Ankara.
- Güven, A. (1982). *Ansiklopedik Spor Dünyası*, Serhat Yayınları, İstanbul, S.1100, 929.
- Haliloğlu, V. (2001). *Futbolda Eğitsel Oyunlar (Birinci Baskı)* Bağırhan Yayın evi, Ankara.
- Hassandra, M., Goudas, M., and Chorini, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychol Sport Exerc.*
- Hazar, M(1996).*Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim(Birinci Baskı)* Tutubay LTD.ŞTİ., Ankara.
- Hazır, T, Mahir, F, Açıkkada, C (2010). Genç Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki., *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe j.sportscience*; 21(4) 146-153.
- Holmberg, P (2009). Agility Training For Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach. *Strength and Conditioning Journal*; 31 (5), 93-98.
- Howley, ET., Franks, DB. (1997). *Health fitness instructors handbook (3. ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Hughes M., Franks, I (2005)Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *J Sports Sci*; 23(5):509-14.
- IFAB (2016). *Futbol Oyun Kuralları*.
- İri, R., Sevinç, H., Süel, E (2009). 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 6(2), 122-131.
- Kabamba, C. and Bailey, J (2011). Personality Differences Among Team and Individual Sport Athletes, *Randolph Collage Sport Preferences*. 5(1), 2-17.
- Kamar, A., (2003). *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. Nobel Yayın Dağıtım. 1. Baskı, ss:89.
- Karabük, S (1994). *Futbol Eğitimi 14 Yaş ve Altı*, s.224. 2. Basım. Tüfav Yayınları, Ankara.
- Karatosun, H (1991). *Futbol Çocuk ve Gençlerin Eğitimi*, Altıntuğ Ofset Yayınları, Isparta, s. 76.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Koç H., Gökdemir K., Kılınç, F (2000). “Sezon Arasında Yapılan Antrenmanların Kütahya Spor Futbolcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi”, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2000,134-143, s. 138.
- Koç, H., Kaya, M., Sarıtaş, N ve Çoksevrim, B (2006). Futbolcularda ve Tenisçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Sağlık Bilimleri Dergisi* 15(3) 161-167.
- Küçük, Koç, H (2004). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.

- Küçükler, M. ve Şahin, Z (2001). “8 Haftalık Basketbol Antrenmanının Kız Basketbolcuların Aerobik ve Anaerobik Kapasiteleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi”, Spor Araştırmaları Dergisi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayını, Cilt 5, Sayı 2-3, İstanbul, s. 119-129.
- Lea, F (1980). “American College of Sports Medicine: Guidelines for Graded Exercise”, Testing and Exercise Prescription, 1980, 90-101, p. 95.
- Little T, Williams, A G (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. J Strength Cond Res; 19(1), 76-78.
- Lumpkin, A. (2005). Introduction to physical education exercise science and sports studies, Deen School of Education University of Kansas, 6. Edition, United States, 2(3), 125-130.
- Moore, G (1997). Soccer Skills and Tactics, pp. 10 London, Regent Publishing Services.
- Mülazımoğlu, O., Ayan, V., Mülazımoğlu, ED (2009). Basketbol yetenek test bataryası geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 3(1).
- Özbar, N (2009) Çocuğunuz için Futbol. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları.
- Özen, G., Akçınar, S., Güllü, M., Meriç, F., Uğraş, S., Çoban, D (2018.) Eğitsel Oyunlar Ders Kitabı. MEB Yayınları, İkinci Baskı.
- Özer, D. ve Özer, K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara, s. 64-83, 120-206.
- Özer, Pınar., Tavacıoğlu, L (1992). a.g.e., s. 78.
- Reilly, T. and Holmes, M.A. (1983). Preliminary Analysis of Selected Soccer Skills, Physical Education Review, 6, pp:64-71.
- Sabah, DMJ (2020). Dar Alan Oyunlarının Genç Futbolcularda Teknik Beceri ve Fiziksel Özelliklere Etkisi (Filistin Örneği), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Sağlam, T (1997). Türk Çocuk Oyunlarında Ritüel Öğeler, Çocuk Kültürü. I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri, 1997, Ankara Üniversitesi. Ankara, Türkiye.
- Sanlav, R (2016). 13-15 Yaş grubu futbolculara uygulanan teknik ve kondisyonel çalışmaların bazı fiziksel ve biyomotorik parametrelere etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2016.
- Sever, O (2016). Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevim Y (2010). Antrenman Bilgisi Ders Notları. Ankara: Gazi Büro Kitapevi, 1992: s.22
- Sevim Y (2010). Antrenman bilgisi. 2010. Ankara: Pelin Ofset.
- Sheppard JM., Young WB (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919-932.
- Şahan, H (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Şahan, H (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. KMU SBF Dergisi, Sayı 10, 261-278.
- Şahin, H. M (2006). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü, Morpa Yayınları, İstanbul.

- Şahin, H.M (2002). Beden eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü. Nobel Yayınları, Ankara.
- Tamer, K (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Kültür Matbaası, Ankara.
- Taylor, A (2004). Tactical metabolic training model for collegiate basketball National Strength and Conditioning Association. Volume 26, Number 5, pages 22-29.
- Tortop, Y (2005). Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi ve Eğitsel Oyun Uygulamaları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi (17).
- Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları. (1992). Türk futbol tarihi (1904-1991), (Cilt 1), Ankara: Gül Basım Yayın A.Ş., 7, 8, 9, 10, 16, 99.
- Yetim, A. A (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldız, E., Çetin, Z (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), 54-66.
- Yıldız, E., Şimşek, Ü. ve Aras, H (2017). Eğitsel oyun yönteminin öğrencilerin sosyal becerileri, okula ilişkin tutumları ve fen öğrenimi kaygıları üzerine etkisi. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED). 11 (1), 381-400.
- Yılmaz, M., Tez, S., Dan, D. ve Akku, H (2014). 8 haftalık kuvvet antrenmanının 13-16 yaş arası çocukların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Young WB, Bknton, D., Duthie, G., Pryor, J(2001).Resistance training for shorts prints and maximum speed sprints. Strength Cond J.
- Zorba, E (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: GSGM Eğitim Dairesi.
- Weineck, J (2011). Futbolda Kondisyon Antrenmanı. Çev.Tanju Bağırman. Spor Yayınevi, Ankara.
- Wilsloff, U., Helgerud, J., Hoff, J (1998). Strenght and endurance of elite soccer players. Medicine and Science in Sports and Exercise; 30: 462-467.  
<https://www.tff.org/Resources/FutbolGelisimBulteni/8/files/assets/basic-html/page27.html>



## EKLER

### 1. DÖNEM (KONTROL) GRUBUNA UYGULANAN ANTRENMAN PROGRAMI

| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
|------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| PAS ÇALIŞMASI          | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ          | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | PAS ÇALIŞMASI          | PAS ÇALIŞMASI                   | ŞUT ÇALIŞMASI          | KOORDİNASYON PARKURU |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ                    | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ              | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
| <b>2.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| PAS ÇALIŞMASI          | KOORDİNASYON PARKURU   | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ          | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | MAÇ                    | ŞUT ÇALIŞMASI                   | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| DAR ALAN MAÇ           | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ SOĞUMA HAREKETLERİ | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
| <b>3.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| 5 E 2                  | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | PAS ÇALIŞMASI                   | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | ŞUT ÇALIŞMASI                   | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ SOĞUMA HAREKETLERİ | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
| <b>4.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | PAS ÇALIŞMASI                   | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | ŞUT ÇALIŞMASI                   | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ                    | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
|                        |                        | SOĞUMA HAREKETLERİ              |                        |                      |
|                        |                        |                                 |                        |                      |

| 5.HAFTA               |                           |                           |                         |                           |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| PAZARTESİ             | SALI                      | ÇARŞAMBA                  | PERŞEMBE                | CUMA                      |
| ISINMA KOŞUSU         | ISINMA KOŞUSU             | ISINMA KOŞUSU             | ISINMA KOŞUSU           | ISINMA KOŞUSU             |
| STRETCHING            | STRETCHING                | STRETCHING                | STRETCHING              | STRETCHING                |
| 5 E 2                 | KOORDİNASYON<br>ÇALIŞMASI | İSTASYON<br>ÇALIŞMASI     | KOORDİNASYON<br>PARKURU | TOP SÜRME/TOP<br>KONTROLÜ |
| DAR ALAN MAÇ          | MAÇ                       | DAR ALAN MAÇ              | MAÇ                     | DAR ALAN MAÇ              |
| SOĞUMA<br>HAREKETLERİ | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ   | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     |
| 6.HAFTA               |                           |                           |                         |                           |
| PAZARTESİ             | SALI                      | ÇARŞAMBA                  | PERŞEMBE                | CUMA                      |
| ISINMA KOŞUSU         | ISINMA KOŞUSU             | ISINMA KOŞUSU             | ISINMA KOŞUSU           | ISINMA KOŞUSU             |
| STRETCHING            | STRETCHING                | STRETCHING                | STRETCHING              | STRETCHING                |
| PAS ÇALIŞMASI         | KOORDİNASYON<br>ÇALIŞMASI | TOP SÜRME/TOP<br>KONTROLÜ | KOORDİNASYON<br>PARKURU | 5 E 2                     |
| ŞUT ÇALIŞMASI         | MAÇ                       | PAS ÇALIŞMASI             | MAÇ                     | DAR ALAN MAÇ              |
| DAR ALAN MAÇ          | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ              | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ   | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     |
| SOĞUMA<br>HAREKETLERİ |                           | SOĞUMA<br>HAREKETLERİ     |                         |                           |

## 2. DÖNEM (DENEY) GRUBUNA UYGULANAN ANTRENMAN PROGRAMI

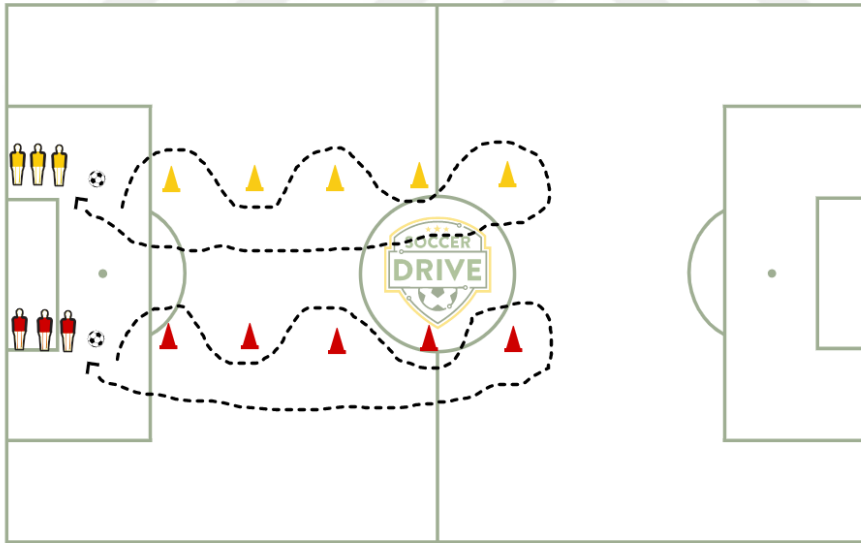
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
|------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| PAS ÇALIŞMASI          | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ          | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | PAS ÇALIŞMASI          | PAS ÇALIŞMASI                   | ŞUT ÇALIŞMASI          | KOORDİNASYON PARKURU |
| EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN                    | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN         |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ                    | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ              | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
| <b>2.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| PAS ÇALIŞMASI          | KOORDİNASYON PARKURU   | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ          | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | EĞİTSEL OYUN           | ŞUT ÇALIŞMASI                   | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN         |
| EĞİTSEL OYUN           | MAÇ                    | EĞİTSEL OYUN                    | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| DAR ALAN MAÇ           | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ                    | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     |                        | SOĞUMA HAREKETLERİ              |                        |                      |
| <b>3.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| 5 E 2                  | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | PAS ÇALIŞMASI                   | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN           | ŞUT ÇALIŞMASI                   | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN         |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | EĞİTSEL OYUN                    | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ                    | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
|                        |                        | SOĞUMA HAREKETLERİ              |                        |                      |
| <b>4.HAFTA</b>         |                        |                                 |                        |                      |
| PAZARTESİ              | SALI                   | ÇARŞAMBA                        | PERŞEMBE               | CUMA                 |
| ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU        |
| STRETCHING             | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING             | STRETCHING           |
| TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | PAS ÇALIŞMASI                   | KOORDİNASYON PARKURU   | İSTASYON ÇALIŞMASI   |
| EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN           | ŞUT ÇALIŞMASI                   | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN         |
| DAR ALAN MAÇ           | MAÇ                    | EĞİTSEL OYUN                    | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ         |
| SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ SOĞUMA HAREKETLERİ | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ   |
|                        |                        |                                 |                        |                      |

| <b>5.HAFTA</b>       |                        |                                 |                      |                        |
|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>PAZARTESİ</b>     | <b>SALI</b>            | <b>ÇARŞAMBA</b>                 | <b>PERŞEMBE</b>      | <b>CUMA</b>            |
| ISINMA KOŞUSU        | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU        | ISINMA KOŞUSU          |
| STRETCHING           | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING           | STRETCHING             |
| 5 E 2                | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | İSTASYON ÇALIŞMASI              | KOORDİNASYON PARKURU | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ |
| EĞİTSEL OYUN         | EĞİTSEL OYUN           | EĞİTSEL OYUN                    | EĞİTSEL OYUN         | EĞİTSEL OYUN           |
| DAR ALAN MAÇ         | MAÇ                    | DAR ALAN MAÇ                    | MAÇ                  | DAR ALAN MAÇ           |
| SOĞUMA HAREKETLERİ   | SOĞUMA HAREKETLERİ     | SOĞUMA HAREKETLERİ              | SOĞUMA HAREKETLERİ   | SOĞUMA HAREKETLERİ     |
|                      |                        |                                 |                      |                        |
| <b>6.HAFTA</b>       |                        |                                 |                      |                        |
| <b>PAZARTESİ</b>     | <b>SALI</b>            | <b>ÇARŞAMBA</b>                 | <b>PERŞEMBE</b>      | <b>CUMA</b>            |
| ISINMA KOŞUSU        | ISINMA KOŞUSU          | ISINMA KOŞUSU                   | ISINMA KOŞUSU        | ISINMA KOŞUSU          |
| STRETCHING           | STRETCHING             | STRETCHING                      | STRETCHING           | STRETCHING             |
| PAS VE ŞUT ÇALIŞMASI | KOORDİNASYON ÇALIŞMASI | TOP SÜRME/TOP KONTROLÜ          | KOORDİNASYON PARKURU | 5 E 2                  |
| EĞİTSEL OYUN         | EĞİTSEL OYUN           | PAS ÇALIŞMASI                   | EĞİTSEL OYUN         | EĞİTSEL OYUN           |
| DAR ALAN MAÇ         | MAÇ                    | EĞİTSEL OYUN                    | MAÇ                  | DAR ALAN MAÇ           |
| SOĞUMA HAREKETLERİ   | SOĞUMA HAREKETLERİ     | DAR ALAN MAÇ SOĞUMA HAREKETLERİ | SOĞUMA HAREKETLERİ   | SOĞUMA HAREKETLERİ     |

## Eğitsel Oyunlar

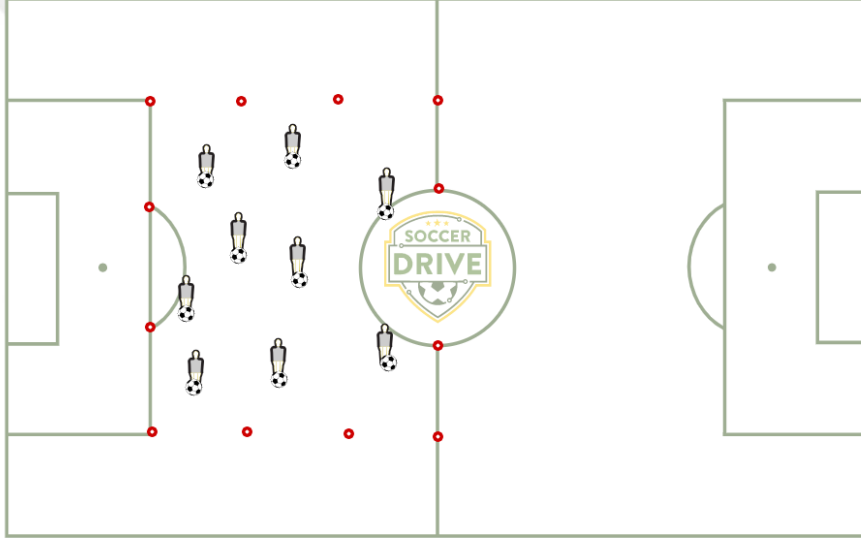
### 1. Topla Slalom Oyunu

Oyunda en az iki takım mücadele etmektedir. Her iki takımında başlangıçta belirli renklerde tabağı bulunmaktadır. Bu belirli renkler takımın rengini belli etmektedir. Her iki takım oyuncuları arka arkaya sıraya geçerler. Sıranın en başındaki sporcuda top bulunmaktadır. Her iki takım sporcularının önlerinde takımlarının rengini simgeleyen huniler bulunmaktadır. Bu huniler eşit aralıklarla ve eşit sayıda dırlar. Düdük ile beraber her iki takımda en ön sırada bulunan sporcular top sürme ile çıkarak hunilerin arasından geçip aynı şekilde geri dönmektedirler. Hareketi tamamlayan sporcu topu sıradaki kişiye vermektedir. Takımdaki her sporcu hareketi yapana kadar oyun sürmektedir. Takımlarda en son sıradaki sporcular hareketi yapıp başlangıç noktasına geldiklerinde oyun bitmektedir. Hangi takımın son oyuncusu başlangıç noktasına önce ulaşırsa oyunu o takım kazanmış sayılır. Oyun esnasında hunileri deviren oyuncu devirdiği hunileri düzeltip kaldığı yerden oyuna devam etmektedir. Hunisini düzeltmeyen oyuncunun yaptığı hareket geçersiz sayılmaktadır.



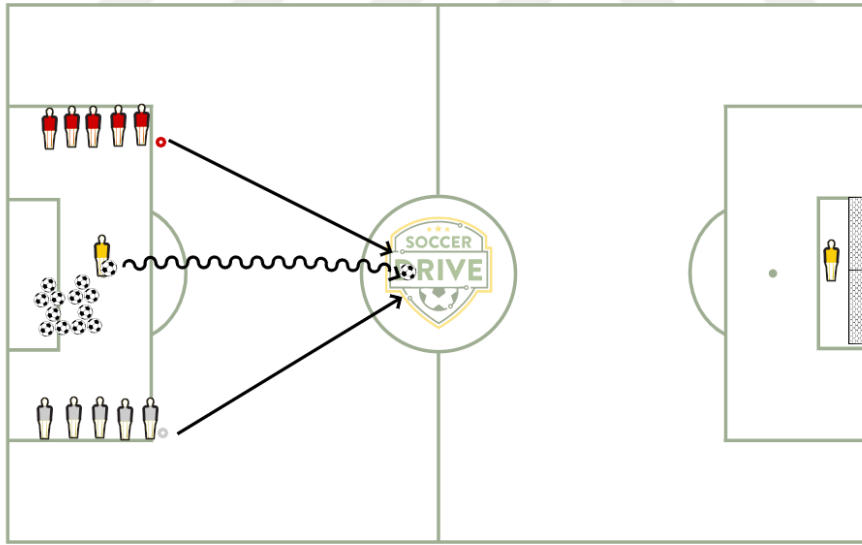
## 2. Alan İçerisinde Kal Oyunu

Oyunu katılımcılar bireysel bir şekilde oynamaktadırlar. Her oyuncuda bir adet top bulunmaktadır. Düdük sesi ile beraber tabak veya huniler ile belirli alan içerisinde oyuncular top sürmektedirler. Oyuncuların top sürerken aynı zamanda toplarını korumaları ve rakiplerinin toplarını futbol oyun kurallarına uygun bir şekilde oyun alanının dışına atmaları gerekmektedir. Topu oyun alanının dıŐarisına çıkan oyuncu oyundan elenmiŐ sayılmaktadır ve oyun alanı dışında oyunun bitmesini beklemektedir. Oyun sırasından faull hareketleri antrenör takip etmektedir. 3 saniyeden fazla sabit bekleyen oyuncuyu antrenör uyarılmaktadır. Üç kez uyarılan oyuncu oyundan diskalifiye edilmektedir. Oyun alanı içerisinde topu ile en son kalan kişi oyunu kazanmış sayılmaktadır.



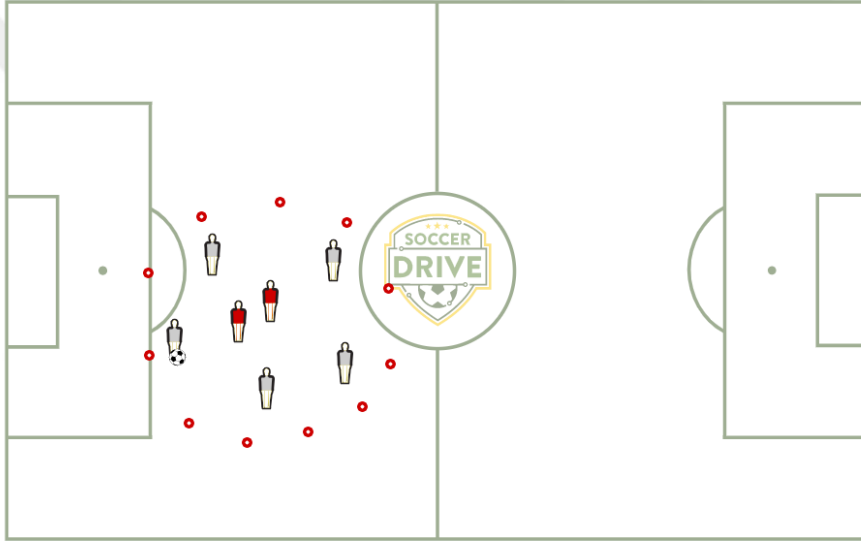
### 3. Kap Topu At Golü Oyunu

Oyun iki takım ile oynanmaktadır. Takımlar eşit bir şekilde antrenör tarafından veya seçilen iki kaptan tarafından belirlenir. İki takımda farklı renklerdeki hunilerin arkasında sıralanır. Antrenör iki huni arasında ve en ön sıradaki oyuncuların gerisindedir. Antrenör topu karşılıklı iki rakibin arasına atar. Takımlarda bulunan en ön sıradaki oyuncular antrenör topu attığında topu kontrol altına almak için mücadele ederler. Topu kontrolü altına alan oyuncu o esnada hücum oyuncusu, topu kontrolü altına alamayan oyuncu defans oyuncusu olmaktadır. Hücumcu oyuncu gol atarsa takımına bir puan kazandırmaktadır. Topun oyun alanı dışına çıkması (taç, aut veya korner), defans oyuncusunun topu kontrol altına aldıktan sonra orta saha çizgisini geçmesi, topu oyun alanı dışına atması veya kalecinin topun kontrolünü sağlaması durumunda defans yapan oyuncunun takımına puan verilmektedir. Mücadele sırasında antrenör iki oyuncu arasındaki mücadeleyi gözlemleyip faul kararı verme hakkı vardır. Oyunda ilk 10 puana ulaşan takım 1 oyun puanı kazanmaktadır. Toplamda 2 oyun puanı kazanan takım oyunun galibi sayılmaktadır.



#### 4. 5'e 2 Oyunu

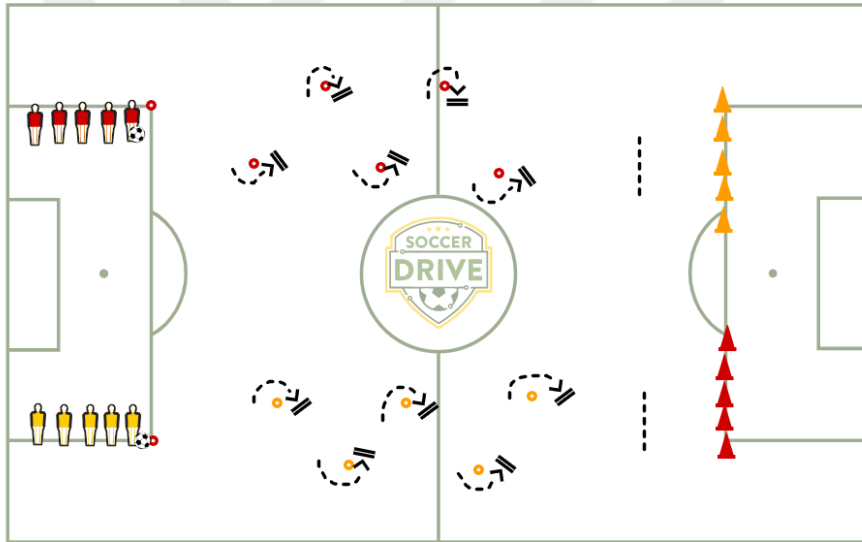
Oyun en az 7 oyuncu ile oynanmaktadır. 7 oyuncudan 2 oyuncu ortada diğer oyuncular tabaklarla veya hunilerle belirlenmiş oyun alanı içerisinde dağılmaktadırlar. Ortadaki oyuncuların üstlerinde veya ellerinde yelek bulunması gerekmektedir. 5 oyuncu aralarında pas yapmaya çalışırken diğer 2 oyuncu topu kapmaya çalışmaktadır. Topu ortada bulunan oyunculara kaptıran oyuncu veya oyun alanı dışarısına atan oyuncu ortadaki oyunculardan birisi ile yer değiştirmektedir. Ortaya ilk geçen kişi sırasıyla ortadan çıkmaktadır. Ortadan çıkan oyuncu yeleğini ortaya giren oyuncuya vermektedir. Antrenörün belirleyeceği pas sayısına göre ortadaki oyunculara ceza verilmektedir. (Örneğin; 20 pas 10 şnav gibi...)





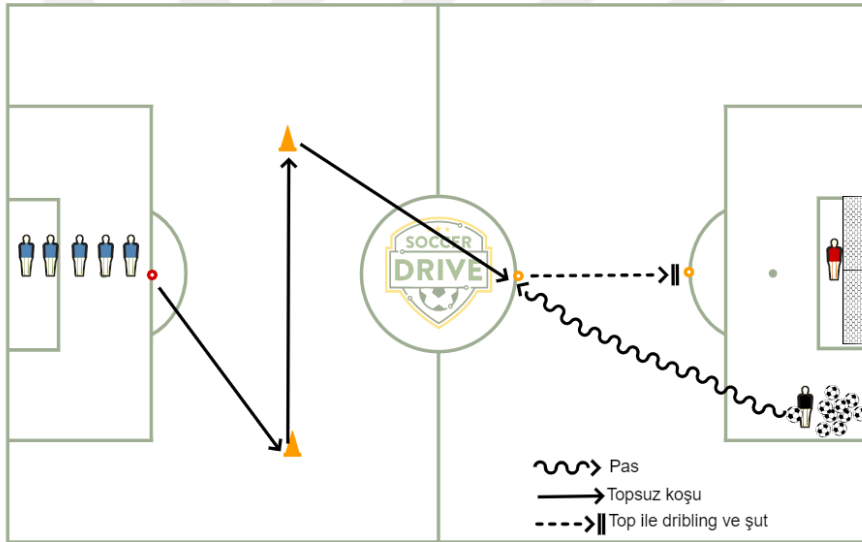
## 5. Footbowling Oyunu

Oyun en az iki takım ile oynanmaktadır. İki takım oyuncuları eşit bir şekilde dağıtılmaktadır. Oyuncular belirlenen renkteki hunilerin arkasında sıraya geçmektedirler. Oyun boyunca grupta sadece en ön sıradaki oyuncularda bir top bulunmaktadır. Antrenörün düdük sesi ile beraber en ön sıradaki oyuncular önlerinde bulunan hunilerin arkalarından geçerek top ile slalom yapmaktadırlar. Daha sonra oyuncular belirlenen çizgi üzerinden karşılarındaki hunileri atış yaparak devirmektedirler. Her oyuncunun top ile slalomdan sonra bir atış hakkı vardır. Atışını yapan oyuncu geri dönüşte hareketi yapmadan sadece top ile dribling yaparak götürüp topu sırası gelen arkadaşının ayağına vermek zorundadır. Uzaktan pas atmak yasaktır. Hunilerin hepsini ilk deviren takım 1 oyun puanı almaktadırlar. Toplamda 2 oyun puanı alan takım oyunu kazanmış sayılmaktadır.



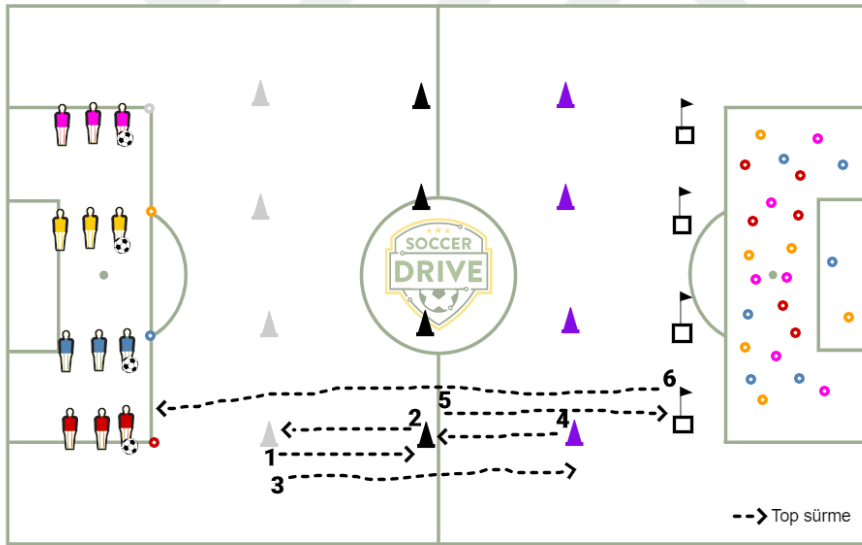
## 6. Gol Oyunu

Oyuncular belirlenen huni veya tabağın arkasında topsuz bir şekilde sıraya geçmektedirler. Oyunculardan sırası gelen düdük sesi ile beraber çıkış yapmaktadır. Oyuncular belirlenen yönde dripling yaparak önlerinde bulunan hunilerin arkalarından geçmektedirler. Oyuncular driplinglerini tamamladıktan sonra antrenör tarafından atılan topu ilk tabakta kontrol ettikten sonra önlerindeki ikinci tabağa kadar topu sürüp topu durdurmadan şutu atmaları gerekmektedir. Antrenör ceza sahası köşesinde yanında bulunan toplardan sırası gelen oyuncuya driplingi bitirdikten sonra pas atmaktadır. İlk 5 gole ulaşan oyuncu oyunu kazanmış sayılmaktadır. Eğer ilk 5 gole başlangıçtaki sıraya göre öndeki oyuncu ulaşır arkasındaki oyuncudan veya oyunculardan bir farklı üstünlükle kurmuş ise arkadaki oyuncu veya oyunculara bir şut hakkı verilir.



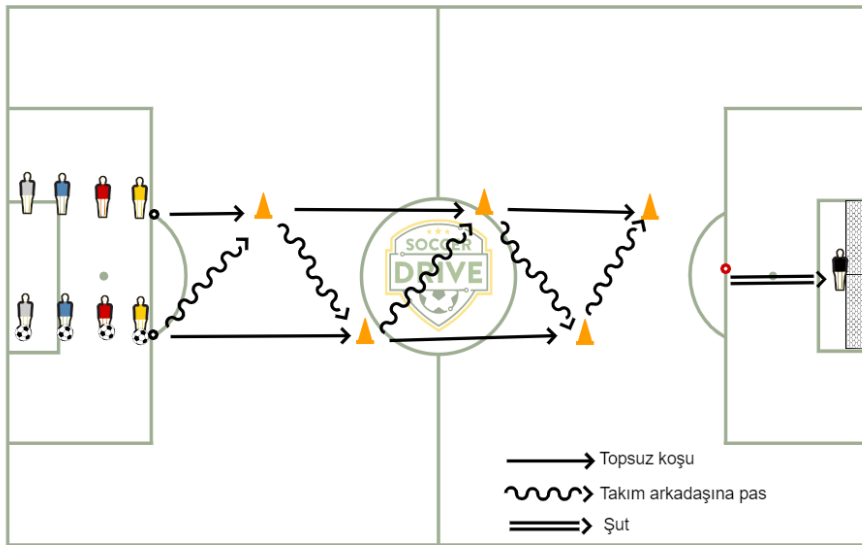
## 7. Tabak Toplama Oyunu

Oyun dört takım ile oynanmaktadır. Takımlar eşit ve denk bir biçimde oluşturulmuştur. Oyuncular belirlenen 4 farklı renkteki tabaklarda takımca sıraya geçmektedirler. Takımların önlerinde 3 farklı renkte huni bulunmaktadır. Her takımda oyun sırasında sadece bir top bulunmaktadır. Takımların ön sırasındaki oyuncular düdük sesi ile topla beraber sırasıyla; önce ortadaki huniye daha sonra gerideki huniye gerideki huniden en ilerideki huniye, en ilerideki huniden ortadaki huniye ve ortadaki huniden uzun slalom çubuğunun bulunduğu yere topu bırakarak ceza sahası içerisindeki kendi takımına ait renkteki bir tabağı uzun slalom çubuğuna düşürmeden geçirmektedir. Tabağı uzun slalom çubuğuna yerleştiren oyuncu top ile dripling yaparak topu sıradaki arkadaşının ayağına götürüp bırakmaktadır. Her oyuncu sadece bir tabak alıp yerleştirme hakkına sahiptir. Takım olarak ceza sahası içerisindeki kendisine ait renkteki tabakları ilk yerleştiren takım bir oyun puanı kazanmış sayılmaktadır. Toplamda iki oyun puanı alan takım oyunu kazanmış sayılmaktadır.



## 8. Takım Golü Oyunu

Oyun ikili takımlar şeklinde oynanmaktadır. Oyuncular belirlenen iki tabak arkasında sıraya geçmektedirler. İkili takımlardaki oyuncuların biri bir tabakta diğeri ise diğeri tabakta karşılıklı sıraya geçmektedirler. Her iki kişilik takımında bir top bulunmaktadır. Eşlerde bulunan toplar şut atılacak kaleye doğru bir şekilde sağdaki oyuncularında bulunmaktadır. Eşlerden topsuz olan oyuncu önlerinde bulunan en yakın huniye topsuz koşu yapıp takım arkadaşına dönmektedir. Toplu olan oyuncu takım arkadaşı huniye gittiğinde ona pas atıp önündeki huniye topsuz koşu yapıp takım arkadaşına dönmektedir. Bu şekilde paslaşma yapılmaktadır. En son top ile başlayan oyuncu son hunideyken pası takım arkadaşına atar ve takım arkadaşı topun kontrolünü sağladıktan sonra top ile beraber tabak ile belirlenen şut yerden (ceza sahasına girmeden) kaleye şutu çeker. Oyuncuların her attığı gol takım olarak bir puan almalarını sağlar. Takım oyuncuları her tekrarda birbirleriyle yer değiştirmektedirler bu sayede her oyuncunun şut atma şansı olmaktadır. Takım olarak ilk 10 puana ulaşan takım oyunu kazanmış sayılmaktadır. Eğer ilk 10 puana başlangıçtaki sıraya göre öndeki takım ulaşır arkasındaki takımdan veya takımlardan bir farklı üstünlük kurmuş ise arkadaki takım oyuncularına bir şut hakkı verilir.



## 9. Hızlı Pas Oyunu

Oyun en az iki takımdan oluşmaktadır. Takımlar birbirlerine eşit bir sayıda ve düzeyde belirlenmektedir. Takım oyuncuları belirlenen renkteki tabakların veya hunilerde sıraya geçmektedirler. Her takımda bir oyuncu pas atması (pasör) için takım arkadaşlarının karşısında belirlenen alanda top ile takım arkadaşlarını beklemektedir. Her takımda sadece bir top bulunmaktadır ve bu top pası atacak kişide olmaktadır. Düdük sesi ile beraber takımlarda bulunan en ön sıradaki oyuncular dripling ile pas atılacak alana doğru koşu yapmaktadırlar. Belirlenen alan içerisine girmeden karşılıklı 3 pas yaptıktan sonra oyuncu geriye dönüp sırasına doğru dripling ile gider ve sıradaki arkadaşının eline dokunur. Daha sonra sıra bu şekilde ilerler. Takımdaki son oyuncu 3 pası yapıp geriye döndüğünde oyun tamamlanır ve ilk tamamlayan takım puanı kazanır. Takımdaki her oyuncu pasör olacaktır. Takımlarda her pasör değiştiğinde yeni oyun sayılmaktadır ve her yeni oyun düdük ile başlamaktadır. Bu şekilde takımlardaki oyuncuların hepsi pasörlük yaptıktan sonra en çok oyun puanını kazanan takım oyunun galibi sayılmaktadır.

