

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

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

**4-7 YAŞ ARASI ÇOCUK CİMNASTİKÇİLERDE
EĞİTSEL OYUNLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERE
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Harun TAŞER

**Danışman
Doç. Dr. Mehmet SOYAL**

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Harun Taşer

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : 4-7 Yaş Arası Çocuk Cimnastikçilerde Eğitsel Oyunların
Motorik Özelliklere Etkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 27/06/2022

Sayfa Sayısı : 66

Tez : Doç. Dr. Mehmet SOYAL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Cimnastik, Çocuk, Eğitsel Oyun, Motorik Özellik

Türkçe Özet : Bu çalışmada, 4-7 yaş arası çocuk cimnastikçilerde eğitsel
oyunların motorik özelliklere etkisinin incelenmesidir.

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

İmzası

Harun TAŞER

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**4-7 YAŞ ARASI ÇOCUK CİMNASTİKÇİLERDE
EĞİTSEL OYUNLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERE
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Harun TAŞER

Danışman
Doç. Dr. Mehmet SOYAL

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Harun TAŞER

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Harun Taşer 'in 4-7 Yaş Arası Çocuk Cimnastikçilerde Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklere Etkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Dr. Öğr. Üyesi. Aydın PEKEL

İmza
Üye
Doç. Dr. Mehmet SOYAL
(Danışman)

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi. Nuri Muhammet
ÇELİK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu tezin amacı 4-7 yaş arası cimnastiğe yeni başlayan çocukların, antrenmanda uygulatılan eğitsel oyun çalışmaları ile temel motorik özelliklerine, etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya İstanbul Suadiye’de bulunan bir spor kulübünde kayıtlı 10 deney grubu, 9 kontrol grubu olmak üzere toplamda 19 öğrenci katılmıştır. Her iki gruba da temel cimnastik eğitimi verilmiş, deney grubuna aynı zamanda eğitsel oyun oynatılmıştır. Yapılan araştırmada çocuklara, otur-uzan, durarak uzun atlama, 20 metre sürat, mekik ve zamanlı kalk yürü testleri uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin normallik dağılım için shapiro-wilk testi ile çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış olup, verilerin normal dağılım göstermesi üzerine grup içi, gruplar arası karşılaştırma ve zaman etkileşimi için two-way repeated measure ANOVA analizi kullanılmıştır. Veriler Spss 26.0 paket programında analiz edilmiştir.

Yapılan araştırmada katılımcıların ön test ve son test değerlerine bakıldığında, durarak uzun atlama, mekik ve otur uzan parametrelerinde istatistiksel olarak grup içi anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, bu parametrelerde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca 20 metre sürat ve zamanlı kalk yürü parametrelerinde grup içi ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Yapılan bu çalışmada, parametrelerde gruplar arası anlamlı fark tespit edilememesinin, çocukların büyüme çağında olması sebebiyle yapılan antrenmanların süresinin farklılık oluşturacak düzeyde olmadığı şeklinde ifade edilebilir. Buna karşın bazı parametrelerde grup içi değerlerde farklılığın oluşması her iki gruba uygulanan antrenman programının gelişim açısından olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir. Daha sonraki yapılacak çalışmalarda benzer çalışmanın cinsiyetlere göre ve deney- kontrol gruplarına ayrılarak daha uzun süreli bir antrenman programının uygulanmasının spor bilimine katkı sağlayacağı kanısını oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Cimnastik, Çocuk, Eğitsel Oyun, Motorik Özellik

SUMMARY

The main objective of this thesis is to investigate the effects of the educational games during the training of the kids of ages between 4-7.

All 19 subjects are selected from the members of a club in Suadiye Istanbul, who are divided into groups of 10 and 9 for experiment and control groups, respectively. Both teams have been given basic gymnastic training but the experiment group members played educational games on top. The subjects' performances are measured for sit-lay, still long jump, 20 meters sprint, crunch and timed stand-up and walk tests. The collected data is checked for normal distribution compliance via Shapiro-Wilks test and also checked for skewness-kurtosis coefficients. As the data behaved in accordance with the normal distribution, two-way repeated ANOVA analysis utilized for both intergroup and intragroup comparisons and time-based interactions. The software package used is SPSS 26.0.

When the processed data for the first and last test results are investigated, we observed an intragroup variation for the parameters of still long jump, crunch and sit lay activities which indicated that these parameters do not possess any statistically meaningful difference between the groups as well. Moreover, 20 meters sprint and timed stand-up walk parameters did not present any statistically meaningful difference neither in the groups nor among the groups.

The main reason that we did not detect any significant difference between the parameters of the different groups is that, since the subjects are in their pre-adolescence, the duration of the trainings are not sufficiently long so as to make an impact on the parameters. On the other hand, the fact that some parameters are high variance among the groups indicates that the training program has a positive effect on the subject's physical development for both of the groups. The next step for this research can be dividing the groups based on gender while keeping the training durations longer than the one used in this work. We strongly believe that this will provide important inputs for the science of training.

Keywords: Gymnastics, Child, Educational Game, Motoric Feature

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Çocuk ve Çocukluk.....	6
1.2. Çocuklarda Fizyolojik Özellikler ve Gelişim	7
1.3. Çocuklarda Spor	8
1.3.1. Sporun Çocuklara Faydaları	8
1.3.2. Spora Başlama Yaşları.....	9
1.3.2.1. İlk Çocukluk (2-6 yaş) Dönemi Spor	9
1.3.2.2. Son Çocukluk (6-12 yaş) ve Ergenlik Dönemi Spor	9
1.4. Cimnastik.....	10
1.5. Cimnastik Çalışmalarının Organizmaya Etkisi	11
1.6. Temel Cimnastik Eğitimi.....	12
1.7. Cimnastik Branşları	12
1.7.1. Artistik Cimnastik	12
1.7.2. Ritmik Cimnastik.....	13
1.7.3. Aerobik Cimnastik.....	13
1.7.4. Akrobatik Cimnastik	13
1.7.5. Trambolin Cimnastik.....	13
1.7.6. Parkur	14
1.7.7. Temel Cimnastik, Genel Cimnastik (Hareket Eğitimi)	14
1.8. Eğitsel Oyun	14
1.9. Eğitsel Oyunun Faydaları	15
1.10. Eğitsel Oyun ve Eğitim.....	16
1.11. Motorik Özellikler	16
1.11.1. Kuvvet	17
1.11.2. Dayanıklılık	18
1.11.3. Sürat.....	18
1.11.4. Esneklik	20
1.11.5. Beceri (Koordinasyon)	22

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	25
2.2. Araştırma Grubu	25
2.3. Veri Toplama Araçları.....	26
2.3.1. Otur-Uzan (Eriş) Testi	26
2.3.2. Durarak Uzun Atlama Testi.....	27
2.3.3. Mekik Testi.....	27
2.3.4. 20 Metre Sürat Testi	28
2.3.5. Zamanlı Kalk Yürü Testi.....	28
2.4. Araştırma da Uygulanan Eğitsel Oyunlar.....	28
2.4.1. Yengeç Yarışı (15 Dakika).....	29
2.4.2. Top Sürme Yarışı (15 Dakika)	29
2.4.3. Kurtla Kuzu (15 Dakika)	29
2.4.4. Tren Kompozisyonu (15 Dakika)	30
2.4.5. Kafa İle Top Sürme (15 Dakika)	30
2.4.6. Hareketli Tavşancık (15 Dakika).....	30
2.4.7. Çanak Toplama (15 Dakika)	30
2.4.8. Gündüz-Gece (15 Dakika).....	31
2.5. Kontrol ve Deney Gruplarının Antrenmanları.....	31
2.6. İstatistiksel Değerlendirme	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	36
KAYNAKÇA	44
EKLER.....	51

KISALTMALAR

CM	:	Santimetre
FIG	:	Federation Internationale de Gymnastique
M	:	Metre
TCF	:	Türkiye Cimnastik Federasyonu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Verilerin normallik testleri	32
Tablo 2. Katılımcıların durarak uzun atlama ölçümlerinin ön ve son test değerleri	33
Tablo 3. Katılımcıların 20 metre sprint ölçümlerinin ön ve son test değerleri	33
Tablo 4. Katılımcıların zamanlı kalk yürü ölçümlerinin ön ve son test değerleri	34
Tablo 5. Katılımcıların mekik ölçümlerinin ön ve son test değerleri	34
Tablo 6. Katılımcıların otur uzan ölçümlerinin ön ve son test değerleri	35



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Otur-Uzan Testi	26
Şekil 2. Durarak Uzun Atlama Testi.....	27
Şekil 3. Mekik Testi	27
Şekil 4. 20 Metre Sürat Testi	28
Şekil 5. Zamanlı Kalk Yürü Testi	28



ÖNSÖZ

Tezimin ilerleyiş sürecinde engin bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, benim bu süreçte sağlam adımlarla ilerlememi sağlatan değerli danışmanım, Doç. Dr. Mehmet Soyol'a teşekkür ediyorum. Ayrıca, tezimin yazımı ile ilgili desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen Araştırma Görevlisi Ömer Aksoy hocamada teşekkürlerimi sunarım. Bana akademik süreçte desteklerini eksik etmeyen her zaman yanımda olan ve bundan sonrada hep yanımda olmaya devam ediceklerini bildiğim pek sevgili aileme ve kız arkadaşşıma şükranlarımı sunarım.



GİRİŞ

Çocukların hareket etmeye ve egzersiz yapmaya duyduğu ihtiyacın her geçen gün arttığı düşünülmektedir. Günümüz teknolojisinin sağlamış olduğu kolaylıklarla beraber, çocukların hareket kabiliyetlerinin azaldığını ve buna bağlı olarak da hareket etmeye duyulan ihtiyacın da arttığı söylenebilir. Çocukları fiziksel aktivitede bulunurken ve eğitsel oyun oynarken görme sıklığımızda da eskiye göre azalma olduğu varsayılmaktadır. Çocuğun gelişim döneminde eğitsel oyunun önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu eğitsel oyunların önemini daha iyi açıklamak gerekirse şunları söyleyebiliriz. Çocuklar bir sporu yapabildiklerini sergilemekten ve bir oyunda galip gelmekten hoşlanırlar bu çocuklara oldukça fazla keyif verir. Fakat, o oyunu başarılı bir şekilde oynayabilme seviyelerine gelebilmeleri için ihtiyaç duydukları bilgiyi edinme, beceriyi kazanma ve bu seviyeye gelme aşamalarında çok sıkılırlar. Aynı zamanda problemin nedenini de fark edemezler. Bundan dolayı da çalışmaya kolayca son verebilirler. Bunun sonucunda da yeteri kadar aktif olamadıkları için bedenleri ağırlaşır ve hantallaşırlar. Branşlara yönelik temel tekniklerin öğretilmesinde tekrar sayısı fazla olduğundan dolayı çalışmalar sıkıcı hale gelebilir. Bu çalışmalarını sıkıcı tekrarlardan çıkartılıp daha zevkli duruma getirebilmek için çocukların psikolojik ve biyolojik gelişimlerini göz önüne alınarak birden fazla eğitsel oyun hazırlanabilir (Dönmez, 2000). Ayrıca eğitsel oyunlar edinilen bilgilerin pekiştirilmesinde etkisi en yüksek yöntemlerden bir tanesidir. Eğitsel oyun; öğrenirken eğlendiren, yarışma heyecanı veren, kurallara uymayı sağlayan, sevinçli ve azmi aynı anda yaşatan ve paylaşmayı öğreten bir eğitim şeklidir (Dönmez, 2000).

Aynı zamanda eğitsel oyunlar çocuklarda; hayal etmeyi, hareket etmeyi ve durumu ifade etme yeteneklerini uyararak, geliştiren ve onlar için öğrenme zemini hazırlayan en elverişli aktiviteler olarak öne çıkmaktadır. Eğitsel oyunun en önemli görevleri, çocuğun motorik becerileri ve özellikleri ile sosyal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamak, çocukların duygu ve düşüncelerini özgürce dile getirebilmesi, yaratıcılık ve problemler karşısında çözüm üretebilme yeteneklerine katkı sağlamak olarak bilinmektedir (Kernan, 2007, s. 4).

Bir başka şekilde ise; Eğitsel oyunların çocukların motorik gelişiminde de büyük bir rolü olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple de eğitsel oyun çocuğun doğasında hep var olmalıdır. Eğitsel oyun bir çocuk için bu kadar önemli iken, sporla ilgilenen bir çocuk için bu önemin daha da arttığı ifade edilebilir. Çocukları hareket ettirmek ve branşı sevdirek gelişimlerini sağlamak için eğitsel oyun oynatma yöntemine sıkça başvurmak gerekebilir. Cimnastik branşında çocuğun branşa başlama yaşı 3-4 yaş aralığı olarak kabul edilebilir. Bu yaşlarda motorik özelliklerin kazanımı ve gelişimi için yapılan çalışmalar çocuğa sıkıcı bir çalışma ortamı oluşturabilir. Bu durumun çözümü için, çocukların eğitsel oyunlar ile çalışmaları desteklenmesi sayesinde, onların motorik özelliklerinin gelişimlerine etkisinin artırılması amaçlanmalıdır.

İnsan organizması kuvvet, dayanıklılık, sürat ve de beceri gerektiren motorik eylemleri uygulayabilmek için motor özelliklerini kullanmaktadır. Bu saydığımız Motorik özellikler, vücudumuzun genetik olarak yüklenmiş özelliklerini, ve de organizmanın gelişme ve olgunlaşma evresinde kazanılmış özelliklerini oluşturur (Zeybek, 2007). Temel motorik özellikler; kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyondur. Bu motorik özellikler doğuştan gelmekle beraber sonradan gelişme gösterebilir ve geliştirilebilirler (Çakıroğlu, 1997).

Motorik özellikler, yetenekle beraber gelmediği durumlarda bu özelliklerin geliştirilmesi ve çocuklarda en iyi seviyelere getirilmeleri için yoğun bir çalışma ve antrenman süreci gerektirebilir.

Tezin Amacı

Bu tezin amacı, cimnastik branşına yeni başlayan çocukların, antrenmanda uygulanan eğitsel oyun çalışmalarının, çocukların temel motorik özelliklerine (sürat, dayanıklılık, beceri, kuvvet, esneklik) olumlu etkisinin olup olmadığının var ise hangi düzeyde olduğunun incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Bu tezin seçilmesinde ki önem şudur, ülkemizde son yıllarda yükselen bir değer olan cimnastik branşında alt yaşlardan itibaren disiplinli bir şekilde çalışmalara önem verilmektedir. Ancak bu çalışmalar çocuklar için yeri geldiğinde oldukça sıkıcı, yorucu bir hal almak ile birlikte çocuğu branştan soğutmaya ve bırakmaya kadar itebilir. Çocuğun cimnastiğe başladığı yaşlarda iyi bir şekilde motorik özelliklerinin

kazanımı ve gelişimi, aynı zamanda da bu kazanımları eğlenerek alması sağlanabilir. Bunu mümkün kılmak için antrenmanlarda uygulanan beden eğitimi için öneminin önemli olduğu düşünülen eğitsel oyun çalışmalarının, programlanırken sürat, beceri, dayanıklılık, kuvvet ve esneklik gibi motorik özelliklerini geliştirmeye yönelik oyunlar hazırlanıp uygulatarak hem bu özelliklerin daha doğru kazanımı hem de çocukların motorik özelliklerinin gelişimini sağlamak mümkün olabilir.

Çünkü oyun geniş kapsamlı bir konsepttir bununla beraber de içinde çocuk olan her alanda oyun vardır. Oyunların türü, kullanılan araç-gereç kültürden kültüre farklılık gösterse de oyun her zaman var olacaktır. Oyun oynamasına izin verilmeyen çocuklarda bazı psikolojik, sosyal vb. alanlarda problemlerle karşılaşıldığı yapılan çalışmalar sonucu göz önüne çıkmıştır. Bu nedenle çocukluk çağında eksik edilemez bir öğrenme aracı olan oyun kullanılmaktadır. Bütün bunlardan yararlanarak yeni bir tanım yapmak gerekirse; “oyun, belli bir amaca yönelik ya da amaçsız olarak, kurallı ya da kuralsız, kazanan veya kaybedenin önemi olmadığı, çocuğun tüm gelişim alanlarına etki eden, çocuğun arzu ederek ve hoşlanarak katıldığı, araçlı ya da araçsız olarak gerçekleştirilen doğal bir öğrenme aracıdır” denebilir (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007).

Araştırmanın Problemi

Cimnastik branşında başarının kriteri olarak esneklik, güç, denge, hız, dayanıklılık ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin büyük önemi olduğu düşünülmektedir. Özellikle çocuklarda, okul öncesi dönemden başlayarak motorik özellikler bilimsel parametrelere uygun bir şekilde geliştirilmelidir. Okul öncesi dönemde çocukların oyun odaklı olması sebebiyle cimnastiğe özgü geliştirilmesi planlanan motorik özelliklerin oyun formatında aktarılmasının daha verimli olacağı kanaati ortaya çıkmaktadır. Cimnastik temel eğitiminde çocukların oyun döneminde olması ve verilecek eğitim sürecinde keyif alması branş da ki geleceğini belirleyeceği öngörülmektedir. Bu sebeple uygulanacak temel eğitim sürecinde branşa ve geliştirilmesi tasarlanan motorik özelliğe özgü uyarlanmış eğitsel oyunlar ön plana çıkmaktadır. Eğitsel oyunun branşa özgü çalışmaların içine entegre edilmesinin çocukların ilgisini çekmekle birlikte eğitimin sürdürülebilir bir düzene gireceği ifade edilebilir. Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmanın problemi olarak aşağıdaki şekilde belirlenmiştir;

Temel cimnastik eğitiminde uygulanan eğitsel oyunların esneklik, sürat, dayanıklılık kuvvet ve denge parametrelerine etkisi var mıdır?

Alt Problemler

1. Cimnastiğe özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların kuvvet parametresine etkisi var mıdır?
2. Cimnastiğe özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların sürat parametresine etkisi var mıdır?
3. Cimnastiğe özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların denge parametresine etkisi var mıdır?
4. Cimnastiğe özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların dayanıklılık parametresine etkisi var mıdır?
5. Cimnastiğe özgü temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların esneklik parametresine etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H_{1a}: Katılımcıların ön - son testleri karşılaştırıldığında, durarak uzun atlama parametresinde grup içi, gruplar arası ve zaman etkileşimi yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1b}: Katılımcıların ön - son testleri karşılaştırıldığında, 20 metre sprint parametresinde grup içi, gruplar arası ve zaman etkileşimi yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1c}: Katılımcıların ön - son testleri karşılaştırıldığında, zamanlı kalk yürü parametresinde grup içi, gruplar arası ve zaman etkileşimi yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1d}: Katılımcıların ön - son testleri karşılaştırıldığında, mekik parametresinde grup içi, gruplar arası ve zaman etkileşimi yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1e}: Katılımcıların ön - son testleri karşılaştırıldığında, otur uzan parametresinde grup içi, gruplar arası ve zaman etkileşimi yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Çocukların en iyi performanslarını gösterecekleri varsayılmıştır.
2. Çocukların sağlık sorunlarının olmadığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 4-7 yaş arası 9 ve 10 kişilik iki farklı araştırma grubu ile sınırlı tutulmuştur.
2. Covid-19 pandemi sürecindeki nedenlerden dolayı araştırma grubunda sınırlılık olmuştur.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Çocuk ve Çocukluk

Çocuk anlam olarak gelişimsel olarak tanımlandığında “insanın özü” şeklinde tanımlanırken iyi ve kötüyü yapmaya yatkınlığı potansiyelinin de bulunduğu söylenmektedir (Erdiller Yatmaz, Erdemir, Erbil, 2019). Aynı zamanda çocukluk bebeklik ve ergenlik dönemleri arasında kalan döneme verilen isimdir. Genellikle konuşma ve yürüme gibi yetenekler kazanıldıktan sonra, cinsel gelişimin de başladığı ergenlik dönemi ile birlikte çocukluk döneminin bittiği kabul edilmektedir. Ancak, bu tanımların kesin sınırları da yoktur. Birleşmiş Milletlerin verilerine baz alındığında 0-18 yaş arası kalan insanlar çocuk kabul edilirler (“Çocuk Kime Denir”, 2022). Yine çocukluk tanımı için devamlı değişmekte olan olgu olarak (Onur, 2005), iyimser açı ile bakılırsa neredeyse çoğu yetişkinin yeniden yaşamayı arzuladıkları dönem olarak tanımlanmaktadır (Karadoğan, 2019). Bir başka şekilde söylemek gerekirse geçmişten günümüze kadar geçen süreçte birçok filozof, devlet yöneticisi, din adamı, eğitimci, bilim insanı fark göstermeksizin kendilerinin görüşleri ışığında masumiyetten gelişimsel yapıya kadar birden fazla farklı konuda çocuğa ait tanımlamalar yapmıştır. Bu bahsedilen tanımlar her ne kadar değişik bakış açılarını yansıtıyor gibi görünse de aslında çoğunun ortak noktası, çocuk ile yetişkin arası ayrımlara dayanmalarındır (Sağlam ve Aral, 2016). Ancak çocukluk, kendine has benzersiz şekilde özellikleri ile yetişkinlikten ayrı olarak ele alınması gereken bir dönemdir (Erdiller Yatmaz ve diğerleri, 2019).

O halde çocuğu yetişkinden farklı ve de kendine has özellikleri bulunan bir birey olarak göz önünde bulundurmalı ve tanımlamayı da bu şekilde yapmalıyız. Çocuğa ilişkin yapılan tanımların yetişkinlerle kendi aralarında ki farklılıklara dayanarak oluşturulması, çocuğun anlamını etkileyeceğinden sorunlara yol açabilecek niteliktedir. Çocukluk aynı zamanda basit bir gelişim evresindense kendine has özellikleri bulunan dönem olduğunun farkına varılmasıyla son zamanlarda tüm dünya tarafından ele alınan bir konu haline gelmeye başlayan çocukluğun tarihsel süreç içerisinde toplumsal özne olarak özelliklerinin belirlenmesi, analizi ve varoluşsal bakımından ele alınması hiç de kolay olmamıştır (Eraslan, 2019).

Geçmişte yapılan çalışmalara bakıldığında ise “yetişkinliğin değilmesinden başka bir şey olmayan” çocuk ifadelerinin, çocuğun olgun hale gelmemiş aynı zamanda eğitilmemiş varlıklar şeklinde anlaşılmasına sebep olduğu ifade edilmektedir Dekker’in çalışmasında (aktaran Akbaş ve Atasü Topçuoğlu, 2009, s. 96). Son olarak 21. yüzyıl çocuk problemlerinin en fazla ele alındığı yüzyıl olsa bile daha atılacak çok fazla adım olduğu belirtilmiştir (Işık, 2019).

1.2. Çocuklarda Fizyolojik Özellikler ve Gelişim

Çocukluk evresinin en temel özelliklerinden başlıcaları süreçte gerçekleşen büyüme ve gelişme sürecidir. (Koşar ve Demirel, 2004). Ayrıca sözlük deki verilmiş anlam ifadesi bakımından gelişimin tanımı, “Bireyin beden yapısı, fizyolojik güç ve ruhsal özellikler bakımından düzenli bir biçimde büyümesi, değişmesi ve olgunluk kazanması”; büyüme ise, “Organizmanın bütününde veya bu bütünün bir bölümünde, boyutlar artmak, irileşmek, eskisinden büyük duruma gelmek” olarak tanımlanır (Türk Dil Kurumu, 2022). Farklı olarak ele alındığında büyüme ve gelişim tanımları birbirlerinin yerine de kullanılırlar ancak buna rağmen bu iki terim arasında ince bir anlam farkı da bulunmaktadır. Bu anlamları en sade tanımıyla ifade etmek gerekirse fiziksel büyüme için, olgunlaşma süresi boyunca insanın bedeninde gerçekleşen hücre çoğalması ve genişlemesi sonucu meydana gelen uzuvsal büyümedir. Genel anlamıyla ifade edilirse büyüme, fiziksel büyümeye kıyasla daha kapsamlı bir içeriğe sahiptir (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2014). Fakat en sade anlamıyla gelişimi ifade etmek gerekir ise, canlının, hem nitelik, hem de niceliğindeki her yöne doğru tüm fiziksel yapı ve fonksiyonlardaki değişikliğin devamlılığı olarak açıklanır (Krech, Crutchfield, ve Livson, 1982).

İfade edilen bu süreçlerde çocuk sporcuların fizyolojik parametrelerinin, büyüme ve gelişim dönemlerinden ayrı şekilde incelenmesi yanlış sonuçlar verebilir. Dolayısıyla çocukluk ve ergenlik döneminde farklılık gösteren büyüme ve gelişme özellikleri, çocuk sporcuların fizyolojik standartlarının oluşmasında, performans testleri verilerinin anlamlandırılmasında ve yetenek seçimi kriterlerinde önemli bir ölçüt olduğu düşünülmektedir (Koşar ve Demirel, 2004).

1.3. Çocuklarda Spor

Çocukların sağlıklı büyümesinde ve ayrıca gelişmesinde sporun ve egzersizin önemli derecede katkısı bulunmaktadır. Çocuklar bir hareketi uygularken vücutlarının tüm bölümlerini devreye sokmaya çalışırlar, aynı zamanda çocuklar hareketleri uygularken bilişsel ve duyuşsal taraflarını da devreye sokarlar. Çocuğun bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim seviyeleri göz önünde bulundurularak, başarabileceği düzeyde hareketliliğini sağlamak çok daha fazla verimli eğitim almasını ve bu eğitimden keyif almasını aynı zamanda da motive olmasını sağlayabilir. Çünkü çocuk, başarabilmek ister. Birbirinden değişik birden fazla sportif aktivite vardır. Bu sportif aktiviteler çocukların ilgilerine ve yeteneklerine göre değişebilir (Çamlıyer ve Çamlıyer 2001). Ayrıca çocuklar için uygulanacak olan spor etkinlikleri çalışmalarında verilmesi planlanan genel hareket prensiplerinin yanı sıra, bu hedefler çocuğun psikomotor gelişiminin yanında, bilişsel ve duyuşsal gelişimleri göz önünde tutularak planlandığı takdirde çocuğun hedefe yönelik gelişimi gerçek anlamıyla sağlanmış olacaktır (Topkaya, 2004). Aynı zamanda da şuan dönemimizin en ciddi problemlerinden biri haline gelen fiziksel aktivite eksikliği, çocuklarda sağlık problemlerine ciddi derecede ortam hazırlamaktadır. Günümüzde çocuklar uzun süre elektronik cihazlara vakit ayıran, spordan uzak kalan ve açık alanlar yerine kapalı alanlarda bulunmayı seçen bireyler haline gelmektedir. Buda ilerleyen dönemlerde çocuklarda önemli hastalıklarla karşı karşıya gelmesine zemin hazırlamaktadır. Ancak düzenli şekilde sporla uğraşan çocuklar, kendi akranlarına kıyasla birden fazla özelliğe sahiptirler. Çocukluk dönemlerin de bireysel ya da takım sporlarından birini düzenli olarak yapan çocuklar, çoğunlukla yetişkinlik dönemlerinde de spora yapmaya devam ederler ve de çocukluk döneminde yapılan sporun olumlu etkisi yaşam boyu sürer. (“Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi” 2019).

1.3.1. Sporun Çocuklara Faydaları

Sağlıklı bir beden ile çocukları hastalıktan uzak tutar. Çocukların büyüme çağında kas ve eklemlerinin güçlenmesine yardımcı dokunur. Ruhsal ve fiziksel dengeyi destekleyip çocuğun sosyalleşmesine faydasını dokunacaktır. Aynı zamanda yaşanan sorunlara karşı çözüm odaklı karar vermede yardımcı olur. Bu sayede okul başarısına da olumlu katkı sağlayacak olan spor, hafıza ve öğrenme kapasitesini de geliştirecektir. Hızlı karar alma ve çözme yetkinliği sayesinde matematiksel başarıları

da oldukça yüksek olacak ve daha çabuk öğreneceklerdir. Olumsuz koşulları spor yapmayan çocuklara göre daha iyi organize edeceklerdir (“Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi” 2019).

1.3.2. Spora Başlama Yaşları

1.3.2.1. İlk Çocukluk (2-6 yaş) Dönemi Spor

İlk çocukluk döneminde de vücut ve el kaslarının gelişimi çok kritiktir. Bu dönemde ebeveynler, çocuklarını kaslarının gelişimine katkıda bulunacak branşlara yönlendirme yapmalıdırlar. 3-4 yaş aralığında ki küçük çocuklar, sportif aktivite gereksinimlerini, hareket ihtiyacı duyduran eğitsel oyunlar aracılığıyla sağlarlar. Örneklendirmek gerekirse koşma, eğilme veya zıplama gibi hareket ihtiyacı doğuran eğitsel oyunlar çocuklar için uygundur. Aynı zamanda el becerileri bakımından atma, fırlatma becerileri gerektiren eğitsel oyunlar oynayabilirler. Bu çocukların 4 yaşlarına geldiğinde hareket yetenekleri daha fazla gelişmiş olur. Buna bağlı olarak çocuk 4 yaşındayken, diğer spor hareketlerine ek olarak sıçramalı oyunlar öğrenir. Kız çocukları bu dönemde ip atlama egzersizlerine, erkek çocukları ise de yumuşak topa uygulanan sportif oyunlar oynamaya başlayabilirler. Ayrıca bu dönemden sonra çocuk da spor tercihleri kendi arzusu ile oluşmaya başlar 6 yaşına geldiğinde ise çoğunlukla daha fazla denge gerektiren basketbol, futbol ve voleybol gibi takım sporlarıyla aynı zaman da kayak, buz pateni ve cimnastik gibi farklı spor branşlarına merak duyabilir ve uygulayabilirler. Öncelikle aileler, spor bilincinin gelişimi için bu dönemde çocuklarına destek vermelidirler. Çünkü ebeveyn desteği çocuğun spor yeteneklerinin keşfedilmesinde büyük bir öneme sahiptir. (“Çocuğun Erken Yaşta Başlayabileceği Spor Aktiviteleri” 2020)

1.3.2.2. Son Çocukluk (6-12 yaş) ve Ergenlik Dönemi Spor

Genellikle duygusal yoğunluğun baskın olduğu son çocukluk çağında, çocuklara başarıya dürtülerini geliştiren branşlar önerilebilir. Aynı zamanda çocukların fiziksel yetileri uygun bulunduğu durumda atletizm, tenis ve judo gibi spor branşları için alt zemin oluşturabilirler. Bu geçiş sürecinde aileler, kendi karar verme becerileri gelişen çocukların spor kulüpleri vasıtasıyla sosyalleşmesine katkıda bulunabilirler. Son çocukluk döneminde tercih edilen branşlar, çocukluk döneminin sonuna gelindiğinde

daha sistematik biçimde planlanmaya başlanır. Yine son çocukluk döneminde, boks, karate veya tekvando gibi özellikle gücün aktif olduğu farklı branşlara yönlendirmeler yapılabilir. Bununla beraber gücün aktif olduğu branşlar, ileriki zamanlara hazırlık seviyesinde olmalıdır. Dolayısıyla güç gerektiren branşların son çocukluk çağında, daha çok denge ve esneme hareketleri içeren bir antrenman bilincinde yapılması gerekir. Büyümemin ve ruhsal değişimlerin gerçekleşmeye başladığı, esnekliğin seviyesinin gerilediği ergenlik çağında ise kuvvet gerektiren branşlar önem taşımaktadır. Ayrıca gelişimini bitirmiş çocuklar, alt yapı oluşturdukları kuvvet sporlarını ergenlik döneminde daha organize şekilde gerçekleştirebilirler (“Çocuğun Erken Yaşta Başlayabileceği Spor Aktiviteleri” 2020).

1.4. Cimnastik

“Cimnastik branşı, vücudun esneklik, çeviklik ve denetimine bağlı, aletli veya aletsiz olacak şekilde gösteri niteliğinde de yapılan sistematik bir şekilde işleyen hareketler bütünüdür” (Mengütay, 2005). Bir başka deyişle cimnastik çeşitli aletlerin beraberinde ve yer aletinde sınırsız çeşit ve yaratıcılıktaki hareketleri uyum ve içerisinde bir araya getiren spor dalıdır (Tatlow, 1978). Cimnastik ayrıca 1896 Olimpiyat oyunlarından bu yana tüm olimpiyatlarda yer almış bir spor branşıdır (Mengütay, 2005). Aynı zamanda günümüzde cimnastik sporunun uluslararası faaliyetleri, Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) tarafından organize edilmektedir. FIG cimnastiği toplamda yedi tane branşta yürütmektedir. Bunlar artistik cimnastik (kadın-erkek), herkes için cimnastik, ritmik cimnastik (kadın), aerobik cimnastik, akrobatik cimnastik ve parkurdur. Türkiye’de ise Cimnastik Federasyonu (TCF) tarafından toplam yedi dalda yapılmaktadır. Bunları artistik, ritmik, aerobik, trampolin, akrobatik, genel cimnastik ve parkur dalları oluşturmaktadır (Erul, 2022).

Cimnastiği ayrıca diğer branşlardan farklı kılan en önemli özelliklerden birisi sonuç odaklı değil süreç odaklı olmasıdır. Genel olarak spor anlayışı kişinin bir başka kişiye veya herhangi bir takımın diğer takıma karşı vermiş olduğu mücadelesi veya atletizm branşında olduğu gibi sporcuların zamana ve birbirlerine karşı yarışmaları, metre ile ölçülebilen bir mesafeyi farklı teknikler eşliğinde uzun atlamaları ve yüksek bir çitayı geçebilmeleri olarak bilinir. (Acet ve Yıldırım, 1999). Cimnastiği diğer branşlardan ayıran özelliklerden biri, cimnastik dışındaki birçok farklı branşta yarışma sırasında süreç ve sayılar sayesinde kimin veya hangi takımın kazanacağı veya hangi

takımın kaybedeceği net bir şekilde anlaşılabilir durumdayken, cimmastikte bu pek mümkün olmaz. Seyri keyif ve heyecan veren bu branşın her yarışmacının serisi bittikten sonra hakemlerin verdikleri puanların sıralanması sonucunda kimin kazandığı belli olacaktır. Bir başka deyişle kazanma kaybetme duyguları yarışma sürecinde ve sonrasında da yaşayan tek branştır (Alpman, 2001).

1.5. Cimmastik Çalışmalarının Organizmaya Etkisi

Uzun, yoğun ve yorucu bir çalışma süreci gerektiren cimmastik becerilerinin öğrenilmesi, tüm spor branşlarında olduğu gibi çok yönlü kondüsyonel ve koordinatif özelliklerin kazanılmasını sağlar. Hemen hemen her hareket tekniğinin farklı olduğu ve farklı kuvvet uygulamalarını çabukluk ve dayanıklılık özelliklerinin farklı biçimlerde ortaya konmasının ve birçok koordinatif temel bir dal olarak cimmastiğın önemini ortaya koymaktadır (Sayın, 1996). Aynı zamanda cimmastik çalışmaları fizyolojik gelişim yanı sıra güçlü bir vücut kazanmaya da yardımcı olur. Çalışmaların sürecine çocukların ve sporcuların kuvvet, sürat, dayanıklılık ve hareketlilik gibi kondüsyonel, denge ritim, hareketin akıcılığı gibi koordinatif yetenek bütününden oluşan temel ve yardımcı motorsal özellikleri geliştirir. Cimmastikçi çalışmalarının aracılığı ile bütün aletlerdeki hareket serilerinin oluşturulmasını öğrenir ve mükemmelleştirir. Egzersizler yoluyla ise kas ve eklemler önemli ölçüde gelişir ve yeni hareketlerin öğrenilmesine ön hazırlık yapar. (Sevim, 1995).

Bu çalışmaların bünyesinde cimmastik çocuklarda cesaretli, dışa dönük çocuklar, hızlı karar verme ve davranışta çabukluk gibi bazı yetenekleri iyileştirmenin yanı sıra bireylerin psikolojik sosyal gelişimlerinin iyi bir şekilde kavramasını sağlar. Sportif çalışmalar aracılığıyla fazlaca zor olan hareketlerin her geçen gün daha iyi yapıldığı gözlemlenmektedir. Çok yönlü tekrarlar sayesinde sadece eklem, kas ve sinir sistemi değil aynı zamanda iç organlarda olumlu şekilde etkilenmektedir. Antrenmansız bir kişi, alışılmamış bir dayanma ile yapılması gereken hareketlerde aletin durumuna göre bazı iç organların yer değiştirmesi söz konusu olmaktadır. Bu alışılmamış koşullar altındayken gerekli performans yeteneğinin elde edilmesi özellikle pilotlar, denizciler ve dağcılar için büyük önem taşır. Bazı kişiler cimmastik çalışmaları sayesinde organizmaların alışılmamış vücut pozisyonlarında reaksiyon göstermesi azalabilir (Sayın, 1996).

Sonuç olarak; cimmastik antrenmanlarının faydalarından söz ederken aletlerde kas, eklem sisteminin çok iyi seviyede geliştiği, yer ve atlama beygirinde bacak kaslarının olumlu bir şekilde etkilendiği, tüm vücudun kas-eklem sisteminin harmonik bir şekilde geliştiği söyleyebiliriz. Bir cimmastik sporcusunun sportif performansı o sporcunun sağlığının bir göstergesidir (Sayın, 1996).

1.6. Temel Cimmastik Eğitimi

İnsan, hayatını sağlıklı ve düzgün bir şekilde devam ettirebilmesi için hareket etmeye ihtiyaç duymaktadır. Hareket etme, küçük çocukların gelişimi için çok fazla önem taşımaktadır. Bu sebebe bağlı olarak planlanan etkinliklerde çocukların hareketliliği sağlanmalıdır (Koç ve Tekin, 2011). Ayrıca bu hareketliliğinde devamında da temel cimmastik eğitimi çocuklara hareket kontrolünü ve temel harekette etkinliğe yönlendirmenin bir yolu olarak bedensel, alansal, yönsel ve zamansal farkındalığın geliştirilmesi ile birlikte faydalı ve güzel sonuçlar vermektedir (Gallahue ve diğerleri, 2014).

Başka bir ifade şekli ile temel hareket eğitimi çalışmaları çocukların hareket etmeye duyduğu ihtiyacını karşılayacak en iyi çalışmalardan bir tanesi olarak adlandırılabilir. Bahsettiğimiz egzersizler çocuğun kas becerisini, dayanıklılığının, kuvvetinin ve esnekliğinin geliştirilmesinde önemli bir etkindir. Temel hareket eğitimi antrenmanları esnasında çocuk mutlu bir hal içine girer. Aynı zamanda çocuğun problem çözme becerisinin gelişiminde ve kendisini iyi ifade edebilmesinde de temel hareket eğitimi çalışmalarından yararlanılmaktadır (Hergüner, 2019).

1.7. Cimmastik Branşları

Cimmastik branşlarını incelediğimizde, artistik, ritmik, aerobik, akrobatik ve trampolin Cimmastik sayılır. Aynı zamanda son yıllarda federasyonunda bünyesine dahil olan parkur ve temel cimmastik eğitimide artık cimmastiğin alt branşlarından biri olarak sayılabilir (Erul, 2022).

1.7.1. Artistik Cimmastik

Artistik cimmastik, olimpiyatlarda her dört yılda bir düzenlenen 1896'dan bu yana, modern olimpiyat oyunlarının tamamında yer almış olan birkaç spor branşından birisidir. Cimmastik sporunda, kadınlarda 4, erkeklerde 6 yarışma aleti bulunmaktadır.

Bunlar erkeklerde; halka, kulplu beygir, barfiks, yer, paralel ve atlama masası, kadınlarda; atlama masası, yer, denge ve asimetrik paralel aletleridir. Kadınlarda ve erkeklerde aynı olan yarışma aletleri ise; yer ve atlama masası aletidir (Anonymous, 2021).

1.7.2. Ritmik Cimnastik

Ritmik cimnastik sadece kadınların yarıştığı olimpik bir alandır. Bireysel ve grup olmak üzere iki şekilde yarışılır. Yarışmalarda 5 aletten bir tanesi kullanılır. Bu aletler; ip, çember, top, lobut ve kurdeledir. Yarışma alanı 14x14m şeklinde olup 13x13m içinde yarışılması istenir. Seriler müzik eşliğinde ve bireyselde 1.15-30sn arasında gruplarda 2.15-30sn arasında olması gerekmektedir (Bağcı, 2021).

1.7.3. Aerobik Cimnastik

Olimpik olmayan bir disiplindir. Aerobik cimnastik branşı, birbiri ile birleştirilmiş devamlılık göstermekte olan, geleneksel aerobik egzersizlerinden alınmış, yüksek şiddette ve müzik ile karmaşık aerobik hareket kalıplarının sergilendiği becerilerdir. Tek erkek, tek kadın, çift (bir erkek ve bir kadın), trio (3 erkek, kadın ya da karışık), grup (5 erkek, kadın ya da karışık), aero dans (8 erkek, kadın ya da karışık), aero step (8 erkek, kadın ya da karışık) olmak üzere 7 kategoride yarışmalar düzenlenir (Bağcı, 2009).

1.7.4. Akrobatik Cimnastik

Olimpik olmayan bir disiplindir. Akrobatik cimnastik, cimnastikçilerin olağanüstü yeteneklerini eşli ya da grup olarak eşit oranda performans ile sergiledikleri bir disiplindir. Çift, trio ve grup kategorileri vardır (Bağcı, 2021).

1.7.5. Trambolin Cimnastik

Trambolin düşüncesi ortaya çıkışı en başta George Nissen aracılığıyla trapez de kullanılmaya başlanmıştır. Modern anlamda ilk trambolin George Nissen ve Larry Griswold aracılığıyla 1936'da dizayn edildi. İlk başlarda sıçramayı eğitmede kullanıldı; ancak daha sonrasında trambolin aleti popüler hale geldi. Nissen 1930 senesinde Meksika'da gösteri turu düzenleyerek trambolini tanıtmaya ve anlatmaya

başladı. Daha sonrada İnsanların dikkatini çekmek amacıyla duvar trampolini kurulmuş ve Spaceball icat edilmiştir (Erul, 2022).

1.7.6. Parkur

Yeni bir disiplin olan parkur. Serbest zaman ve yarışma sporudur, bir noktadan diğerine, herhangi bir ekipman kullanmadan, en hızlı, güvenli ve en verimli şekilde geçiş çeşitliliklerini içermektedir (Bağcı, 2021).

1.7.7. Temel Cimnastik, Genel Cimnastik (Hareket Eğitimi)

Hareket eğitimi ve temel cimnastik eğitimi, hareketin keşfedilmesi ve meydana getirilmesi olarak söylenebilir. Yine hareket eğitimi dikkat etme düşüncesi bir yerde toplama gibi temel yetenekleri geliştirmek için kullanılır. Bu temel yetenekler çocuklara duygusal ve sosyal kazanımlar sağlar. Ayrıca doğru planlanmış bir hareket eğitimi çalışması çocuğun diğer çocukların farkına varmasına yardımcı olur ve diğer çocuklarla uyumlu bir şekilde hareket etme ve iş birliği oluşturma yeteneğini geliştirir. Program dahilinde hareket becerilerinin kazanımı, koordinasyon ve postür gelişimine destek olur. Ayrıca çocuğun deneyimli bir birey olmasını sağlayacak ve yaratıcılığını da artıracaktır (Kuruoğlu, 2016).

1.8. Eğitsel Oyun

Çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve dil gelişimi bakımından hareketli bir biçimde arkadaş çevreleri veya kendi kendilerine deneyerek, merak ederek, öğrenmeleri bakımından uygun oyun alanı ve oyun ekipmanlarına ihtiyaç duyulmaktadır (Seyrek ve Sun 1991).

Bu bakımdan ele alındığında eğitsel oyunlar; amaçlı veya amaçsız, kendine has şekilde kuralları olan veya da kuralı olmadan uygulanan, çocukların severek ve arzu göstererek kendi arzuları ile katılım gösterdikleri aktif bir öğrenme yöntemidir“ (Yıldız, Şimşek ve Aras, 2017, s. 382). Yine bu öğrenme yöntemi yani oyun, çocukların zihinsel, duygusal ve bedensel yeteneklerini olumlu yönde geliştiren içerisinde eğlence unsurları bulunduran aynı zamanda da eğitimsel nitelikleri bulunan etkinliklerdir” (Aykaç, 2005, s. 162). Bir başka ifade ile eğitsel oyun çocukları eğlendirici ve eğitim amaçlı kullanılan bir araçtır. Eğitim amaçlı kullanıldığında öğrenmenin etkili bir şekilde oluşabilmesine ortam hazırlar. Bu nedenle de,

öğrenilecek içeriğin eğici oyunlar ile oyunlaştırılarak istenilen yöndeki davranışların kazanılmasını ve eğlendirerek öğretilmesini sağlayan oyunlar şeklinde tanımlamak mümkündür (Hesapçıoğlu, 2008, s. 328; Güven, 2008, s. 307). Ayrıca eğitsel oyunlar, çocuğun bilişsel, sosyal, psikomotor, duyuşsal, kültürel, dil ve ruhsal yönden de gelişimlerini ve olgunlaşmalarını sağlamaktadır (Akandere, 2013, ss. 67-68; Sevinç, 2004, s. 19). Farklı olarak ifade edildiğinde eğitsel oyunların tümünde fiziksel aktivitenin bulunması, temel motor özelliklerinin ve zihinsel davranışların gelişimi sağlamaktadır (Murathan ve Orak, 2017). Yine çocukluk dönemine bakıldığında oyun oynayan çocukların ilerleyen yaşlarında çok daha sağlıklı ve bilinçli olabileceği belirtilmektedir. Aynı şekilde hareket eğitimi ve oyun etkinliği çalışmalarının çocukluk döneminde verilmesinin önemi vurgulanmaktadır (Ishee, 2003, s. 10).

Bir başka ifade şekli ile çocukluk çağında uygulanan temel hareket eğitimi programlarının oyunla öğretim modeli ile uygulanmasının motor özelliklerin gelişmesine önemli derecede katkı verdiği, ayrıyeten çocuklara uygulanan programlı oyun etkinliklerinin hareket becerisini, oyun kültürünü ve başarıyı arttırdığı da söylenmektedir. (Ward, Barrett, Evans, Doutis, Nguyen ve Johnson, 1999, ss. 382-385).

1.9. Eğitsel Oyunun Faydaları

Çocuklara eğitimde eğitsel oyunların önemi oldukça fazladır. Eğitsel Oyun çocuğun eğitim-öğretim yaşamında eğlenerek öğrenmesini sağlar (Yamaner, 2001, s. 131). Yine bu öğrenme yönteminin asıl amacı çocukların kendi aralarında, derslerinde ve yaşantılarında etkileşimde bulunmasını sağlamak ve zihinsel faaliyetlerini geliştirmektir. Öğretmen eğitsel oyunun çocuk üstünde ki etkisinden faydalanarak çocuklara iletmek istediklerini eğlenceli şekilde kazandırma amacındadır bunu da eğitsel oyun yoluyla sağlar. Eğitsel oyunlarla desteklenen eğitim ve öğretimde çocuğun aktif bir duruma geçip uygulayarak öğrenim gerçekleştirir (Aydın, 2021). Çocuk eğitsel oyun içinde hem kendi iç dünyasını gerçekçi şekilde yansıtır hem de daha rahat hareket etme imkânı bulur. Böylece oyun anında çocuğun güçlü ya da zayıf yanlarını, hatalarını, yetenekleri ile yakınlığını yakından takip edebilmek mümkündür (Özmen, 1976, s. 101; Uncu, Kayış ve Lafçı, 2021, s. 109). Aynı zamanda eğitsel oyunla birlikte çocuğun kişiliğinin oturmasında ve eğitiminde esirgenemez bir katkı

söz konusudur. Ayrıca çocuğun iç ve dış dünyasını bilmemiz gelişimleri için nasıl adım atmamız gerektiğini bilmemiz anlamına gelmektedir (Dönmez, 2000, s. 8).

Başka bir ifade ile eğitsel oyunların faydalarından söz edecek olursak, çocukların eleştirel düşünceye sahip olma, problem çözme, kendilerini güzel ifade edebilme, doğru ve güzel konuşabilme, dikkat, risk alma, karar alıp karar verme, iletişim becerileri ve sorumluluk duygusu gibi birçok yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunur (Taşpınar, 2014, s. 244).

1.10. Eğitsel Oyun ve Eğitim

Eğitsel oyunun eğitim-öğretim ortamlarında kullanılması çok eskilere uzanmaktadır. Okullarda kullanılan eğitsel oyunlar önceden planlanmış bir amaca hizmet etmesinden kaynaklı olarak diğer oyun türlerinden farklı bir faaliyettir. (Altınbulak, Emir ve Avcı, 2006, s. 37). Aynı zamanda eğitsel oyunlar, hem çocuğun hem de eğitimcinin öğretim sürecini daha verimli yürütmesi ve amaçlanan kazanımlara ulaşılması için çok değerli bir öğretim tekniğidir. Eğitsel oyunlar, dersi rutinlikten arındırır, çocukların dikkatlerini kendine çekerek dikkat ve motivasyonunu artırır, yeni bilgiler keşfedilmesine yol açarak bunları deneyimleme fırsatı sunar ve öğrenmeyi kalıcı bir hale getirir. Bu öğretim tekniği çocukları sıkıcılıktan uzaklaştırarak öğrenme ya da öğrenirken eğlendirme imkânı sağlar. Bu sebeple de eğitim sürecini verimli bir hale getirir. Eğitimciler açısından bakıldığında eğitsel oyunlar, çeşitli oyunlarla öğrencilerin zekâ alanlarına kolayca ulaşabilme, kişisel farklılıklarını inceleyebilme, çocuğun derse aktif bir şekilde katılımını sağlama aynı zamanda bu süreçte öğrencilerle beraber eğlenerek öğretme gibi ortamlar sunmaktadır (Hazar ve Altun, 2018, s. 56).

1.11. Motorik Özellikler

Motorik özellikler kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri(koordinasyon) dur. Sporun her türlü branşında sonuca ulaştıran başarıyı getiren en önemli ve kritik etkenlerden bir tanesi, uygulanan spor branşı için ihtiyaç duyulan motorik özelliklerdir. Yine Motorik özellikler, çalışma süreci çerçevesinde uygulanan motorik spor hareketlerinin başlıca koşuludur. Bu bahsedilen motorik özellikler, vücudun uygulanabilirliğine ve verimlilik seviyesine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Ayrıca motorik özellikler sonradan öğrenilmez, doğuştan itibaren gelir ve geliştirilir.

Temel motorik özelliğın geliştirilmesinin sonucunda, programlı bir eğitim sürecinde işlevsel adaptasyon süreci sonrasında ortaya çıkar. Gelişimsel testler ve güç kontrolleri ile belirlenir. İlgili olan bütün branşlarda temel motorik özelliklerin geliştirilmesi, uygulayacağımız çalışmanın ayrılmaz bir bütünüdür (Akçakaya, 2009).

1.11.1. Kuvvet

Kuvvet, bir dirence karşı güç üreterek dirence karşı belli bir süre de dayanabilme yeteneğidir (Hollman ve Hettinger, 1980; M.H. Stone, Stone ve Sands, 2007). Aynı zamanda Kuvvet, hareketi meydana getiren ana etken olsa da kuvvetin ortaya çıkması ancak kemik, eklem ve kas yapısıyla gerçekleşir. Kuvvetin artması ise kemiklerin ve kasların büyümesi ile birlikte vücudun olgunlaşmasına bağlıdır. Aynı zamanda Kuvvet; yaş, cinsiyet, yorgunluk, enerji durumu, fizyolojik, sinirsel, motivasyonel, mekanik ve ısı gibi birçok etkenden de etkilenmektedir. Kuvvet, iç ve dış kuvvetlerin etkisi sonucu oluşmaktadır. İskelet kasları, kas kuvveti ve kasların kasılması iç kuvvetleri, dış etkenlere temas sonucu ortaya çıkan, hareket ile meydana gelen, yerçekimi sonucu oluşan ve sürtünen yüzeyler arasındaki kuvvet ise dış kuvvetleri oluşturmaktadır (Günay, Şıktar, Şıktar, 2017).

Ayrıca antrenman bilimi açısından ele alındığında ise kuvvet terimi, sinir kas sisteminin istemli bir şekilde kasılması neticesinde sporcunun maksimum kapasiteye ulaşarak, kapasitesinin el verdiği en büyük ağırlığı kaldırılabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Zorba ve Ziyagil, 1998).

Spor Türlerine Göre Kuvvet:

Genel Kuvvet: Herhangi bir spor dalına ait olmadan kasları bütün olarak kabul eden, birden fazla kas ve kas grubuna yönelik kuvveti ifade etmektedir. Daha çok spora yeni başlayanlar için tüm kas gruplarının kuvvetinin gelişimine ait çalışmaları kapsamaktadır. Genel kuvvet özel kuvvetin ön şartıdır, eğer yeteri kadar geliştirilmezse sporcunun genel gelişimini ve performansını olumsuz yönde etkisi bulunur (Çavdar, 2021).

Özel Kuvvet: Herhangi bir spor dalına ait olan ve o spor türünün gereksinim duyduğu kuvveti ifade etmektedir. Vücudun bütün kas gruplarının aksine ilgili spor branşının temeline ait hareketlerle ilgili olan, belli ekstremitelerde yer alan ve kas gruplarına yönelik kuvvet gelişimini içinde bulundurur. Özel kuvvet egzersiz

çalışmaları, hazırlık döneminin sonuna doğru sporda profesyonelleşmeye yönelik yapılan antrenmanlarla başlar (Çavdar, 2021).

1.11.2. Dayanıklılık

Bedensel dayanıklılık bir sporcunun dış etkene karşı olabildiğince uzun süre direnme yetisini, Ruhsal dayanıklılık ise tüm organizmanın tek başına veya da sistemlerin ayrı ayrı bir şekilde yorgunluğa karşı direnme yetisidir (Weineck, 2011). Aynı zamanda dayanıklılık sporcunun, sürati, kuvveti, yeteneği ve mental yapısı gibi birçok değişken ile ilişkilidir (Bompa, 2013). Ayrıca da dayanıklılık yorgunlukla ilgilidir. Sadece yüklenme sırasında değil aynı zamanda yüklenme sonrasındaki toparlanma sürecinde de önemli bir rol oynamaktadır (Dündar, 2017, s.233; Günay ve diğerleri., 2017, s.187).

Dayanıklılığın temel görevi aynı zamanda yorgunluğa karşı direnci geliştirmek ve toparlanma hızını arttırmak olduğundan, dayanıklılık gelişimi, sporcuların kondisyonlarının, koordinatif-teknik eğitimlerinin ve bunlarla birlikte teknik kabiliyet ve taktik kapasitelerinin artmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca kardiyo-pulmoner sistemleri, enerji ve metabolik süreçleri geliştirmektedir (Muratlı, 1997). Yine dayanıklılık erken yaşlardan itibaren görülmektedir. Ancak 4 yaş civarı ile birlikte 13 yaş ve üzeri yaşlar en kritik dönemi oluşturmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997; Sevim, 2006).

1.11.3. Sürat

Spor branşlarında verimin belirlenmesinde ve alınan verimin artırılmasında önemli bir etken olan sürat, insanın bedenini veya uzuvlarını mümkün olabildiğince en yüksek hızla hareket ettirerek en kısa sürede hedefe ulaşabilme yeteneğidir. Sürat, algılama, reaksiyon ve hareket sürati gibi özellikleri içerir. Bu özellikler sporcunun başarısına doğrudan katkı yapma potansiyeline sahiptir. (Çavdar, 2021). Aynı zamanda sürat, kaslarda serbest kalan enerjinin miktarına bağlı olarak kas kasılması ile doğrudan ilişkilidir (Günay ve diğerleri, 2017). Ayrıca sürat, hareketin frekansı ile doğrudan ilgili olup, sinir ve kas sistemlerinin uyumlu çalışması ile ortaya çıkmaktadır. Diğer motorsal özelliklere göre gelişimi son derece zor ve sınırlı olan sürat, yeterli, düzenli ve planlı bir antrenman programı çalışması ile mevcut fizyolojik potansiyelin ve performansın gelişimine katkıda bulunur. Sürat, diğer motorik

özelliklere göre gelişimi daha sınırlı olan bir yetenek olsa da, yapılacak çalışmalarla sürat özellikleri geliştirilebilmektedir. Vücudun fizyolojik, anatomik ve antropometrik yapısı, çevresel faktörler, kişisel faktörler ve genetik özellikler gibi birçok unsur sürati ve süratin gelişim kapasitesini etkilemektedir (Çavdar, 2021).

Sürat bir başka deyişle farklı yaş dönemlerine bağlı olarak farklı gelişim özellikleri göstermektedir. Okul öncesi dönemde sürate yönelik hareketler ağır ve yavaş olarak gerçekleşmektedir. 5-7 yaş arası dönemde harekete yönelik süratte biraz artış görülmekle birlikte, özellikle 6-9 yaş arasında sürat en hızlı gelişimi göstermektedir. Bu dönem sonundan 13 yaşına kadar reaksiyon süratinde de etkileyici bir artış meydana gelmektedir. Ancak süratin gelişimine yönelik çalışmalar açısından en kritik dönem, sinir sisteminin gelişimi ve becerilerdeki artışa paralel olarak 7-12 yaş aralığındaki dönemdir. 14-18 yaş aralığında ise sürat doruk noktasına gelir ve gelişimini tamamlamaktadır (Balyi, Way & Higgs, 2016; Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018; Muratlı, 2003; Serbes, 2010). Ayrıca sürat; spor dalının kendine has özelliklerine ve fizyolojik özelliklere göre iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır (Çavdar, 2021).

Spor Dalının Özelliklerine Göre Sürat

Reaksiyon Sürati: Bir uyarının verilmesi ile beraber bu uyarana yönelik ilk hareketin meydana gelmesine neden olan kas kasılmasına kadar geçen süre olarak ifade edilmektedir (Dündar, 2017, s.131).

Maksimum Dönüşümsüz (Azyklik) Sürat: Kasın herhangi bir zaman diliminde kasılıp gevşemesi olarak tanımlanan dönüşümsüz hareket sürati gülle atma, güreş boks gibi hareketin başlamasından son anına kadar kendi içinde belli bir ritmi olmasına karşın aynı ritimde tekrarlanmanın olmadığı spor dallarında görülmektedir (Dündar, 2017 s.131).

Maksimum Dönüşümlü (Zyklik) Sürat: Belli bir ritimde tekrarlı olarak hareketin meydana geldiği sürat koşulları, yüzme, kano, kürek ve bisiklet gibi sporlar branşlarında görülmektedir. Burada önemli olan hareket ritminin maksimumdan ziyade optimal seviyede olmasıdır. Kasların uyumlu olarak kasılıp gevşemesi sırasında gevşeme aralıklarının uzun tutulması ile kasların en üst düzeyde kanlanmasına imkân tanınarak hareket verimi en uygun seviyeye yükseltilmektedir (Dündar, 2017 s.132).

Kuvvet Sürati: Zyklik ve azyklik süratlerde yüksek direniş karşı oluşturulan sürattir. Gülle atılırken uygulanan kuvvetin sürati dönüşümsüz sürate, kürek çekerken uygulanan kuvvetin sürati ise dönüşümlü sürate örnek olarak verilebilir (Dündar, 2017 s.132).

Fizyolojik Özelliklere Göre Sürat

Algılama Sürati: Karşılaşıl bir uyarıcının, göz, kulak gibi duyu organları ile farkına varıldığı ardından cerrebeluma iletilerek burada yorumlanma sürecidir. Algılama hızının yüksek olması ile reaksiyon hızının da yüksek olmasını sağlamaktadır (Çavdar, 2021).

Reaksiyon Sürati: Bir uyarının algılanmasının hemen ardından uyarana yönelik ilk harekete geçme zamanıdır (Çavdar, 2021).

Hareket Sürati: Vücudun veya uzuvların harekete başlaması ile hareketin sonlandırılması arasında geçen zamandır. Hareket hızı, ivmelenme hızı, ortalama hız ve maksimum hız faktörlerini içermektedir (Çavdar, 2021).

İvmelenme hızı: Hızın kendisinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle hızın zaman içerisindeki ortalamasıdır. İlk hız ile son hız farkının zamana bölünmesi ile elde edilmektedir. (Çavdar, 2021).

Ortalama hız: Mesafedeki ortalama hızı ifade etmektedir. Hareket hızının metreye bölünmesiyle bulunmaktadır. Ortalama hız= Mesafe/Süre= $m/5$. 'dir (Çavdar, 2021).

Maksimum hız: Hızın mümkün olan en yüksek seviyeye erişmesi olarak ifade edilmektedir. Özellikle yüksek hızın önemli olduğu maksimal yüklenmeli sporlarda maksimum hıza ulaşmak ve bu hızı uzun süre koruyabilmek performans açısından oldukça önemli görülmektedir (Çavdar, 2021).

1.11.4. Esneklik

İskelet ve kas sistemi çocuklarda yeteri kadar kuvvetlenmediğinden kaynaklı olarak esneklik açıları geniştir. Bu sebeple de hareket açıları çok fazladır. Hareket genişliğini arttırıcı egzersiz, antrenman vasıtasıyla meydana gelecek özel beklentiler için gerekli bulunur. Hatta birinci yapısal değişim dönemi sırasında (5-6 yaşlarında), ekstremitelerin uzaması aynı zamanda büyümesi söz konusudur ve iskelet sistemi

daha, sağlam bağlantılar oluşturamamıştır, uygulanacak yoğun hareket genişliği eğitimi belirli olçüde tehlikelidir. Bu dđnemde özel bir hareket genişliği çalışması uygulamamak daha sağlıklı olur (Muratlı 2007).

İlerleyen yaşlarda sportif çalışmayla birlikte hareket aıların da geliştirilmesi gerekir. Çünkü hareket genişliği; kas, kiriş ve bantların esnekliğinin düşmesi, yaş büyüdükçe kaslar, kiriş ve bantlara ait hücre sayısının azalması, su kaybı ve esneklikte azalma meydana gelmesi ve kas kütesinin artışı sebebiyle hareket genişliğini kaybeder. Omuz, kalça eklemi ve omurgalar gibi önemli olan eklem sistemlerinin hareket açıları normal geçtiğinde, sportif hareket dizileri bakımından hareket genişliği yeterli kabul edilebilir. Buna karşılık; spagat, engel tekniği, omurların gereğinden fazla esnemesi gibi hareketlerden oluşan özel hareket açıları, antrenman vasıtasıyla anatomik olarak en büyük açılara varıncaya dek geliştirilebilir. Bu sebeple hareket genişliğini, başarılı bir biçimde gerçekleştirebilmek temel koşuldur (Saygın, Polat, Karacabey, 2005).

Esnekliğin Sınıflandırılması

Esneklik genellikle; spor türüne ve germe yöntemlerine göre iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır.

Spor Türüne Göre Esneklik

Genel Esneklik: Belirli bir spor branşına özgü olmamakla birlikte omuz, kalça ve omurga gibi büyük eklemlerin hareket açılarına yönelik çalışmaları kapsamaktadır (Çavdar, 2021).

Özel Esneklik: Bazı hareketlerin ortaya çıkarılmasında gerekli olan ve özellikle spor branşının özelliklerine göre ön plana çıkan belli eklemlere yönelik hareketliliği ve açıları kapsamaktadır (Çavdar, 2021).

Germe Yöntemlerine Göre Esneklik

Aktif Esneklik: Dışarıdan herhangi bir yardım olmadan sporcunun tamamen kendi halinde yaptığı ve kendi kassal gücünden faydalanarak eklemlere yönelik hareketliliğin sağlandığı esneklik çalışmasıdır (Çavdar, 2021).

Pasif Esneklik: Başka bir kişi ya da bir alet yardımıyla eklem hareketliliğinin sağlandığı çalışmalardır (Çavdar, 2021).

Dinamik Esneklik: Esnekliğe yönelik çalışmalarda eklemlerin sabit tutulmasındansa yaylanma, sallanma ya da arka arkaya düzenli bir şekilde ve ritmik olarak açma, germe veya çekmenin yapıldığı ve hareket genişliğinin sağlandığı çalışmalardır (Çavdar, 2021).

Statik Esneklik: Esnekliğe yönelik çalışmalarda hareket açısı oluşturulduktan ve en üst esnekliğe varıldıktan sonra belirli sürede bu pozisyonun korunduğu esneklik çalışmalarıdır (Çavdar, 2021).

1.11.5. Beceri (Koordinasyon)

Koordinasyon, hedefe yönelik bir harekette, iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içerisinde çalışması ve etkileşimidir (Şahin, 2006, s.213). Aynı zamanda spordan aldığımız verim yalnızca kondisyonel özelliklerden veya metabolik süreçlerden değil, bunların yanında psikonörolojik fonksiyonlarında etkisi altına girer (Dündar, 2017, s.246). Ayrıca koordinasyonun merkezinde merkezi sinir sisteminin en üst düzeyleri ve duyu motor alt sistemler bulunmaktadır. İnsan vücudu bütünsel olarak karmaşık bir yapıdadır. Organ ve sistemlerin fonksiyonları merkezi sinir sistemi tarafından düzenlenmekte ve koordine edilmektedir. Ayrıca merkezi sinir sistemi efferent sinir yoluyla herhangi bir uyarıya istemli olarak çabuk ve doğru bir tepkinin verilmesinden sorumludur. Böylece, içsel ve dışsal geri dönüş yoluyla kas içinde ve kaslar arasında ahenk ve işbirliği sağlanarak hızlı ve amaca uygun bir hareket meydana getirilmektedir (Ergen, Ülkar ve Eraslan, 2007, s.58; Günay ve diğerleri, 2017, s.266). Farklı bir ifade ile spora has birçok temel hareketin sergilenmesinde fizyolojik, sinirsel, duyu motor ve motoral özellikler uyumlu şekilde hareket etmektedir ve bu senkronize olaylar zincirine koordinasyon denilmektedir (Çavdar, 2021). Sonuç olarak koordinasyon hem sporda tekniği belirleyen önemli bir etken olup hem de hareketlerin hızlı, verimli, güvenli, estetik ve uyumlu uygulanmasını sağlamaktadır (Komi, 2000).

İyi bir koordinasyon ayrıca uygulanacak hareketin sergilenmesindeki mevcut fiziki yasalara, hareketin meydana getirilmesinden sorumlu agonist ve antagonist kasların gelişmişlik derecesine ve kulak içerisinde yer alan vestibular denge organının uyumuna bağlıdır (Sevim, 2006, s.111). Ayrıca kaslar da morfolojik ve fonksiyonel becerilerin işbirliğine dayanan koordinasyon faktörlerine sahiptir. Bunlar kendi kendine intermusküler koordinasyon olarak isim verilen kaslar arasındaki

etkileşim ve intramusküler koordinasyon olarak isim verilen kas içi etkileşim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Zorba, 2000, s.53).

Koordinasyonun Sınıflandırılması

Koordinasyon uygulanan sporun branşına aynı zamanda türüne göre genel ve özel koordinasyon olarak ikiye ayrılmaktadır. Koordinasyon ayrıca, kapalı beceri, açık beceri, kombine beceri, kaba ve ince koordinasyon olarak beş ayrı şekilde daha sınıflandırılmaktadır (Çavdar, 2021).

Spor Türüne Göre Koordinasyon

Genel Koordinasyon: Belirli bir spor branşını baz almadan tüm spor dallarına yönelik olarak ve vücudun tamamını kapsayan koordinasyondur. Bir sporcunun belirli bir spor branşına ait olmayan kaba motor becerileri en uygun şekilde uygulama kapasitesi anlamına gelmektedir. Genel koordinasyon özel koordinasyonun altyapısına zemin oluşturmaktadır. Yeni bir spor branşına başlarken çok yönlü bir çalışma ile özel koordinasyondan önce kazandırılması gereken bir yetidir. Sporcunun genel koordinasyon seviyesi çok yönlü olarak geliştirildikten sonra özel koordinasyona yönelik çalışmalara başlanması daha sağlıklı ve verimli olur (Bompa ve Haff, 2017; Clarkson ve Thompson, 2000; Günay ve diğerleri, 2017; Sevim, 2006).

Özel Koordinasyon: Belirli bir sporun ya da spor dallarının kendine has özelliklerine yönelik teknik becerileri içinde bulunduran ve o spor dalına ait olan hareketlerin amaca uygun, hızlı ve akıcı uygulanmasını sağlayarak spordan alınan verimi yükselten özelliklerdir. Özel koordinasyon uygulanacak spor dalına ait teknik, taktik ve ince motor becerilere yönelik hareketleri kapsamaktadır (Günay ve diğerleri, 2017; Sevim, 2006).

Koordinasyona Ait Diğer Sınıflandırılmalar

Kapalı Beceri Koordinasyonu: Koordinasyonun sunulmasında sporcunun dış etmenlerden etkilenmediği koordinasyondur. Hareketin sonucunu etkileyecek dış etkenler yoktur. Bu sebeple kapalı beceri koordinasyonu içeren sporlarda sporcu sadece yapacağı harekete odaklanır (Çavdar, 2021).

Açık beceri Koordinasyonu: Çevresel şartların değişkenlik gösterdiği olduğu ve sporcunun da bu şartlar altında çevresel faktörleri göz önüne alarak uyum sağladığı

becerileridir. Sporcu sürekli değişen durumlara göre hareket etmek durumundadır. Sadece harekete değil evresel Őartlara da odaklanmalıdır (avdar, 2021).

Kombine Beceri Koordinasyonu: Yapılan sporun türüne göre açık ve kapalı becerilerin birlikte ya da bazen açık, bazen kapalı becerinin kullanılmasıdır. Basketbol veya futbol oyununda evre Őartları genel oyun içerisinde değişken olup açık beceri görülürken, basketbolda serbest atıŐ anında veya futbolda penaltı atıŐında evre Őartları sabit olup kapalı beceri görülmektedir (avdar, 2021).

Kaba Koordinasyon: Hareketlerin büyük kaslar aracılığıyla kaba bir formda gerçekleŐtirilmesidir. Atlama, sıçrama, koşma, yürüme gibi netliğin ve detayın çok önemli olmadığı becerilerdir (avdar, 2021).

İnce Koordinasyon: Hareketlerin el ve parmaklar gibi küçük kas grupları aracılığıyla özenli ve detaylı bir Şekilde gerçekleŐtirildięi koordinasyondur. Satranç taŐı dizmek veya makas kullanmak gibi becerileri kapsamaktadır (avdar, 2021).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmada kontrol gruplu ön test son test araştırma deseni olan gerçek deneysel araştırma yöntemi uygulanmıştır.

Deneysel yöntemi ifade etmek gerekirse; etkisi ölçülecek olan etkenin belirli kurallar altında deneklere uygulanması, deneklerin etkene verdikleri tepkilerin ölçülmesi ve elde edilen verilerin karşılaştırılarak karar verilmesi işlemlerini içerisinde bulunduran araştırma türü olarak tanımlanmaktadır (Çepni 2007, s.82).

Hafta sonu 2 gün ve altı hafta olmak üzere antrenman programı her iki gruba da uygulanmıştır. Antrenman süreleri bir saattir. Farklı olarak kontrol grubunun antrenman programlanmasında cimnastik branşına özgü eğitsel oyunlar yer almamış olup deney grubunun antrenman programlanmasında haftanın iki günü ek olarak 15 dakikalık cimnastik branşına özgü eğitsel oyunlar yer almıştır. Belirlenen eğitsel oyunlar her antrenman sonu 15 dakika oynatılmış ve mola verilmemiştir. Eğitsel oyunlardan her bir tanesi bir antrenman sonunda oynatılmıştır.

Yapılan çalışma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan 16.03.2022 tarih 2022-06 sayılı etik kurul onayı alınmış olup Ek-1'de sunulmuştur.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmada iki farklı grup, araştırma ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma, 4-7 yaş arası, araştırma grubu (n=10), kontrol grubu (n=9) olmak üzere toplamda (n=19) katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılara programın başında ön test, altı haftalık programın sonunda ise son test uygulanmıştır. Araştırma ve kontrol grupları zamanlı kalk yürü ön test değerlerine göre yansız atama ile belirlenmiştir.

Bu bağlamda uygulanan çalışma kapsamında hamstring boyunu ölçmek için otur uzan (eriş) testi, bacak kuvvetini ölçmek için durarak uzun atlama testi, sürati ölçmek için 20 metre sürat testi, abdominal kasların kuvvetini ölçmek için, mekik testi, dengeyi ölçmek için zamanlı kalk ve yürü testi uygulanmıştır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- Katılımcıların 4-7 yaş aralığında olması,
- Katılımcıların temel eğitim ve eğitsel programına katılmasında sağlık açısından bir probleminin olmaması,
- Katılımcıların İstanbul – Kadıköy bölgesinde ikamet ediyor olması,

Araştırmadan çıkarılma kriterleri;

- Katılımcıların 4-7 yaş aralığının dışında olması
- Katılımcıların 6 hafta boyunca sürecek temel eğitim ve eğitsel oyun programına 3 defa katılmaması,
- Katılımcıların temel eğitim ve eğitsel oyun programına devam edemeyecek sağlık probleminin olması.
- Katılımcıların İstanbul – Kadıköy bölgesi dışında bir yerde ikamet ediyor olması.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya Suadiye Best Boğaziçi Spor Kulübü'nden 4-7 yaş arası toplamda 19 çocuk katılmıştır. Çocuklara araştırmaya katılmadan önce uygulanacak testler ve gözlemler hakkında bütün bildirimler yapılmış ve bütün çocuklara ölçümler yapılmadan deneme hakkı verilerek eşit beceri hakkı sağlanmıştır.

2.3.1. Otur-Uzan Testi

Testin yapılması; hamstring esnekliğini ölçmek için uygulanacaktır. Yere oturan kişi, ayak tabanlarını ölçüm sehпасının alt yüzüne dayar, dizlerini bükmeden, eller aynı hizada öne doğru uzanır. Ulaştığı noktada 2-3 saniye durmaya çalışır (Arınık, 1997).



Şekil 1. Otur-Uzan Testi (“Otur Uzan Testi”, 2018).

2.3.2. Durarak Uzun Atlama Testi

Araştırmaya katılan çocukların denge, koordinasyon ve bacak kuvvetleri ile birlikte patlayıcı güçlerini tespit etmek amacıyla uygulanacak testtir. Çalışmaya dahil olan çocukların ayakları belirlenmiş sınıra temas etmeyecek şekilde hemen ardında ve ayaklar omuz genişliği aralığında yerleştirilip, yere paralel şekilde, kollar önde, dizler bükülü konumda, kolların salınımıyla birlikte ileriye sıçrayabileceği kadar uzağa sıçrar ve iki ayak aynı anda yere temas edip olduğu yerde kalırlar. Test iki kez tekrarlanarak çocuğun en iyi mesafesi metre cinsinden kaydedilir (Yılmaz, 2014).



Şekil 2. Durarak Uzun Atlama Testi (“Durarak Uzun Atlama Testi”,2022).

2.3.3. Mekik Testi

Araştırmaya katılan çocukların karın kas dayanıklılığını ölçmek amacıyla uygulanacak olan testtir. Çocuklar, yere sırt üstü yatar pozisyonunda konumlanır. Çocuklar elleri omuz açısında açık, kollar ve vücut gergin pozisyonda, ayakları yerde sabit durumda ve çocuğun ayaklarından tutularak, ‘Başla!’, komutu verilip ardından ‘Dur!’, komutu verilene dek dinlenme olmadan kronometre ile tutulacak 30 saniyelik sürede yapabildikleri kadar mekik tekrarı ölçüm sonunda adet olarak kayıt edilmiştir (Sanlav, 2016).



Şekil 3. Mekik Testi (“Mekik Testi”, 2022).

2.3.4. 20 Metre Sürat Testi

20 metre sürat testi, kısa mesafe süratini ölçmek için uygulanacak olan testtir. Belirlenmiş 20 metre mesafe aralıklı iki çizgi arasında gerçekleştirilir (Ceylan, Demirkan, Küçük, 2016).

Çocukların sprint testinde en iyi derecelerini vermeleri açısından, 2'li gruplar halinde yan yana ölçüm alınacak olup bir yarış, oyun formatında uygulanmıştır. Bir yetişkin eşliğinde koşular yapıp ve sürekli komut halinde çocuğun temposu üst düzeyde olması beklenmiştir.



Şekil 4. 20 Metre Sürat Testi (“20 Metre Sprint Testi”, 2022).

2.3.5. Zamanlı Kalk Yürü Testi

Dengeyi değerlendirmede uygulanacak olan bir testtir. Çocuk bir sandalye de oturur pozisyonda beklerken,,sandalyenin kollarına tutunmaksızın kalkar, 3 metre yürüyüp, tekrar gelip sandalyeye oturana kadar geçen süre ölçülür (Sucuoğlu, 2013) .



Şekil 5. Zamanlı Kalk Yürü Testi (“Denge Testi”, 2005).

2.4. Araştırma da Uygulanan Eğitsel Oyunlar

Her hafta bir antrenmanın sonunda oyunlardan sırası ile bir tanesi seçilip oynatılmıştır. Oyunlar 15 dakika boyunca ara vermeksizin oynatılmıştır. Kazanan veya

kaybedenin önemi olmadığı oyunlarda, çocukların eğlenip keyif alması göz önünde bulundurularak oynanmıştır.

2.4.1. Yengeç Yarışı (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Esnekliği, Dayanıklılığı ve Koordinasyonu Geliştirir.

Oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılırlar ve derin kolda tek sıra olurlar. Grupların ilk oyuncuları yengeç duruşu pozisyonu alırlar. Komutla beraber oyuncular, yengeç yürüyüşünde karşı tarafta duran engele gidip dönüş yaparlar. Tekrar sıra başına gelince sırada bekleyen oyuncu aynı pozisyonda gidiş dönüş yapar. Bu şekilde sırayla tüm oyuncular hareketi yapana kadar yarışma devam eder. Öncelikle yarışı bitiren grup galip ilan edilir. Oyun oynama süresi varsa aynı oyun gruplar karıştırılarak yeniden oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.2. Top Sürme Yarışı (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Çabukluk, Esneklik, Hareketlilik ve Koordinasyonu Geliştirir.

Gruplar derin kolda sıraya geçerler. Her grup oyuncusunun bir tane en düşük ağırlıkta sağlık topu vardır. Top tek elle yerde yuvarlanarak götürülür. Grubun ilerisinde belirtilen dönüş noktası dönüldükten sonra çizginin arkasında sırada duran sıradaki oyuncuya verilir. Oyun, grubun ilk başladığı duruma gelmesi ile sona erer. Kazanan taraf pozitif puan alır. Oyun oynama süresi varsa aynı oyun gruplar karıştırılarak yeniden oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.3. Kurtla Kuzu (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Kuvvet ve Koordinasyonu Geliştirir.

Oyuncuların içinden kurtla kuzu rolü verilerek kişiler belirlenir. Diğer oyuncular el ele tutuşarak büyük bir daire oluştururlar ve seçilen kuzuyu dairenin içerisine dahil edip kurdu dışarıda bırakırlar. Oyuncular kuzuyu korumak için kurdun dairenin içerisine girmesini engel olurlar. Kurt içeri girdiğinde kuzuyu dışarı çıkarıp, bu defada kurdun çıkmasına engel olurlar. Kurt kuzuyu yakaladığında oyun sonlanır. Oyun oynama süresi varsa yeniden kurtla kuzu seçilir ve oyun yenilenir (Hazar, 2006).

2.4.4. Tren Kompozisyonu (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Koordinasyon, Hız ve Dayanıklılığı Geliştirir.

Oyuncular iki gruba ayrılır. Her grubun önüne 10 metrelik uzaklığa engel konulur. Derin kolda tek sıra olan grupların önünde bulunan 1 numaralı oyuncular, verilen komutla beraber, koşarak engeli dolaşırlar Grubun önünde duran 2 numaralı oyuncunun eline dokunarak onunda engeli koşmasını isterler. Böylece diğer oyuncular da aynı şekilde engeli dolaşarak dolaşırlar. Oyuna ara verilmeden bu kez son oyuncudan başlayarak ikinci tur yapılır. Öncelikli bitiren takım pozitif puan alır. Oyun oynama süresi varsa aynı oyun gruplar karıştırılarak yeniden oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.5. Kafa İle Top Sürme (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Esnekliği ve Koordinasyonu Geliştirir.

Çocuk sayısına göre grup veya gruplar oluşturulur. Gruplar derin kolda tek sıra oluştururlar. Grupların hemen önünde bir adet top vardır. Sıranın önündeki oyuncular çıkış çizgisinde, düz bank pozisyonundadır. Komutla birlikte öndeki oyuncu topu başı ile sürükleyerek, 10 metre ileride bulunan engeli dolaşır. Engeli dolaştıktan sonra topu tutarak düz takla atıp, sırasına doğru koşar. Önde duran kişiye topu verip hemen sıranın arkasına geçer. Yarışı ilk önce bitiren grup kazanan sayılır. Oyun oynama süresi varsa aynı oyun gruplar karıştırılarak yeniden oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.6. Hareketli Tavşancık (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Dayanıklılığı Geliştirir.

Çocuklardan bir tanesi ebe seçilir. Ebe dahil olmak üzere tüm çocuklar, komutla birlikte, tavşan hareketi sıçrayışıyla hareket ederler. Ebe sıçrayarak oyun alanında ki diğer çocuklara dokunmaya çalışır. Ebenin değdiği oyuncu 1 ceza puanı alır ve ebe olur. Oyunda hiç ceza puanı olmayan veya en az ceza puanı olan çocuklar, kazanan ilan edilir. Oyun süre bitene kadar oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.7. Çanak Toplama (15 Dakika)

Eğitici Değeri: Hız, Koordinasyon ve Dayanıklılık Geliştirir.

Öğrenciler iki eşit gruba bölünür. Salonun çeşitli yerlerine çanak adı verilen antrenman ekipmanları rastgele şekilde dağıtılır. Grubun en başındaki oyuncular

komut ile beraber koşarak birer tane çanak alıp sıralarına geri dönerler, çanağı sıranın yanına koyan oyuncu sırada bekleyen diğer arkadaşının eline vurarak çıkmasını sağlar, bu şekilde takımdaki tüm oyuncular çanaklar bitene kadar teker teker gidip gelirler. Tüm çanaklar toplandıktan sonra en çok toplayan takım pozitif puan alır. Oyun oynama süresi varsa aynı oyun gruplar karıştırılarak yeniden oynatılır (Hazar, 2006).

2.4.8. Gündüz-Gece (15 Dakika)

Eğitici Değerleri: Hız ve Koordinasyonu Geliştirir.

Çocuklar ikiye ayrılır. Ve bu gruplar karşılıklı olarak sıraya geçerler. Karşılıklı olarak sıralanan grupların arasına çizgi çekilir. Çocuklar çizgiden 50 cm. geride, yüzüstü yatış pozisyonundadırlar. Grubun bir tanesine “gündüz” bir tanesine “gece” ismi verilir. İlk adı söylenen taraf diğer tarafı kenar çizgilere kadar kovalar. Diğer ekibi kovalayan takım, yakaladığı oyuncu kadar puan alır. Oyun, pozisyon değiştirilerek birkaç kez daha tekrar ettirilir. Oyunun sonunda puan durumuna göre değerlendirme yapılır (Hazar, 2006).

2.5. Kontrol ve Deney Gruplarının Antrenmanları

Antrenman süreleri bir saattir. Çalışma aralarında çocukların verimliliğine ve yorgunluklarına göre gözlem yapılarak su ve dinlenme molası verilmiştir.

Isınma 20 Dakika	Genel ısınma hareketleri, hayvan yürüyüşleri, bacak savuruşları ve sıçramalar.
Ana Bölüm 30 Dakika	Cimnastik branşına özgü temel hareket çalışmaları. 1. Hafta: Öne takla 2. Hafta: Geri takla 3. Hafta: Çember 4. Hafta: Amut 5. Hafta: Geri köprü 6. Hafta: Öne köprü
Koordinasyon 10 Dakika	Koordinasyon parkuru: 1. Başlangıç yapıldıktan sonra arka arkaya dizilmiş 5 kuka arası slalom koşusu. 2. Arka arkaya belirli aralıklar ile dizilmiş 3 adet kutu minder üzerine çift ayak sıçrayış ve iniş. 3. Çaprazlama şekilde belirli aralıklar konulmuş 5 adet kuka arasında çapraz slalom koşusu ve bitiş.

2.6. İstatistiksel Değerlendirme

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 26.0 versiyonu ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, betimleyici istatistiklerden X (Aritmetik Ortalama) ve SS (Standart Sapma) ile hesaplanmıştır. Verilerin normallik durumları Shapiro-Wilk testi yapılarak ve çarpıklık basıklık değerlerine bakılarak tespit edilmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında, bütün puanların ± 3 aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Kalaycı ve bazı araştırmacılara göre katsayıların ± 3 aralığında yer almalarının kabul edilebilir bir durum olduğu belirtilmiştir (Büyüköztürk, Ş. 2007: 40). Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle two-way repeated measure ANOVA analizi uygulanmıştır. Zaman içindeki gelişme yüzdesi "% $\Delta = (x \text{ son test} - x \text{ ön test}) / \text{ön test} * 100$ " formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Güven aralığı % 95 seçilmiş, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir ve etki büyüklüğüne (effect size) bakılarak yorumlanmıştır.

Tablo 1. Verilerin normallik testleri

Değişken	Gruplar	Çarpıklık	Çarpıklık	Basıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk	
		Ön test	Son test	Ön test	Son test	Ön test	Son test
Durarak uzun atlama	Deney	-,189	,267	-1,759	-,951	,274	,785
	Kontrol	,395	,243	-1,648	-1,396	,147	,297
20 metre sprint	Deney	,912	-,140	,515	-,985	,339	,654
	Kontrol	,088	,839	-1,006	,455	,544	,548
Zamanlı kalk yürü	Deney	-,710	,537	-,994	-,745	,182	,500
	Kontrol	1,274	,045	,794	,203	,056	,950
Mekik	Deney	,579	-,661	-,746	,796	,514	,672
	Kontrol	-,134	,379	-1,230	-1,545	,744	,205
Otur uzan	Deney	-1,159	-,321	1,205	-,732	,286	,898
	Kontrol	-,665	-1,673	-,334	2,381	,700	,050

Tablo 1 incelendiğinde araştırmada istatistiksel analizi yapılan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olması, ayrıca shapiro-wilk testi sonucunun da ön ve son test değerleri için normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların durarak uzun atlama ölçümlerinin ön ve son test değerleri

Parametreler	Gruplar	N	Ön test	Son test	F	*p	η^2
			X±Ss	X±Ss			
Durarak Uzun Atlama	Deney	10	87,90±22,43	100,2±17,84	,058	,813	,003
	Kontrol	9	89,22±18,04	94,89±18,69			
	Toplam	19	88,53±19,91	97,68±17,94			
			F: 7,405, p: ,015, η^2 : ,303		*F: 1,009, p: ,329, η^2 : ,056		

1: Deney grubu, 2: Kontrol grubu, *Gruplar arası karşılaştırma (Tests of between-subjects effects), **Grup içi karşılaştırma (Tests of within-subjects effects, ön ile son test arası), *** Etkileşim (Tests of within-subjects effects, Zaman*grup), $p=0.05$

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların grup içi ön ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p=,015$). Aynı zamanda grup içi etki büyüklüğü yüzde 30,3 olarak tespit edilmiş olup, Cohen'e göre orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan gruplar arasındaki fark değerlere bakıldığında deney grubu ile kontrol grubu değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,813$). Etkileşim (zaman*grup) değerlerine bakıldığında antrenman programının zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($P=,329$). Bu sonuçlara bakıldığında H_{1a} hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların 20 metre sürat ölçümlerinin ön ve son test değerleri

Parametreler	Gruplar	N	Ön test	Son test	F	*p	η^2
			X±Ss	X±Ss			
20 Metre Sürat	Deney	10	5,03±,66	5,15±,75	,278	,605	,016
	Kontrol	9	4,87±,74	5,00±,69			
	Toplam	19	4,96±,68	5,08±,71			
			F: ,755, p: ,397, η^2 : ,043		*F: ,001, p: ,976, η^2 : ,000		

1: Deney grubu, 2: Kontrol grubu, *Gruplar arası karşılaştırma (Tests of between-subjects effects), **Grup içi karşılaştırma (Tests of within-subjects effects, ön ile son test arası), *** Etkileşim (Tests of within-subjects effects, Zaman*grup), $p=0.05$

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların grup içi ön ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,397$). Diğer yandan gruplar arasındaki fark değerlere bakıldığında deney grubu ile kontrol grubu değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,605$). Etkileşim (zaman*grup) değerlerine

bakıldığında ise antrenman programı zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p=,976$). Bu sonuçlara bakıldığında H_{1b} hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların zamanlı kalk yürü ölçümlerinin ön ve son test değerleri

Parametreler	Gruplar	N	Ön test	Son test	F	*p	η^2
			X±Ss	X±Ss			
Zamanlı Kalk Yürü	Deney	10	7,70±1,78	6,54±,98	4,296	,054	,202
	Kontrol	9	8,70±2,12	8,80±2,43			
	Toplam	19	8,17±1,96	7,61±2,11			
				F: 2,031, p: ,172, η^2 : ,107		*F: 2,871, p: ,108, η^2 : ,144	

*1: Deney grubu, 2: Kontrol grubu, *Gruplar arası karşılaştırma (Tests of between-subjects effects), **Grup içi karşılaştırma (Tests of within-subjects effects, ön ile son test arası), *** Etkileşim (Tests of within-subjects effects, Zaman*grup), $p=0.05$*

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların grup içi ön ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,172$). Ayrıca gruplar arasındaki fark değerlere bakıldığında deney grubu ile kontrol grubu değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,054$). Diğer Etkileşim (zaman*grup) değerlerine bakıldığında ise antrenman programı zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($p=108$). Bu sonuçlara bakıldığında H_{1c} hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların mekik ölçümlerinin ön ve son test değerleri

Parametreler	Gruplar	N	Ön test	Son test	F	*p	η^2
			X±Ss	X±Ss			
Mekik	Deney	10	11,50±5,44	13,10±5,64	,228	,639	,013
	Kontrol	9	10,11±3,33	12,44±4,97			
	Toplam	19	10,84±4,50	12,79±5,20			
				F: 6,155, p: ,024, η^2 : ,266		*F: ,214, p: ,650, η^2 : ,012	

*1: Deney grubu, 2: Kontrol grubu, *Gruplar arası karşılaştırma (Tests of between-subjects effects), **Grup içi karşılaştırma (Tests of within-subjects effects, ön ile son test arası), *** Etkileşim (Tests of within-subjects effects, Zaman*grup), $p=0.05$*

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların grup içi ön ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p=,024$). Aynı zamanda grup içi etki büyüklüğü yüzde 26,6 olarak tespit edilmiş olup, Cohen'e göre orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan gruplar arasındaki fark değerlere bakıldığında deney grubu ile kontrol grubu değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,639$). Etkileşim (zaman*grup) değerlerine bakıldığında ise

uygulanan antrenman programı zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($p=,650$). Bu sonuçlara bakıldığında H_{1d} hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların otur uzan ölçümlerinin ön ve son test değerleri

Parametreler	Gruplar	N	Ön test	Son test	F	*p	η^2
			X±Ss	X±Ss			
Otur Uzan	Deney	10	30,90±3,17	35,80±4,51	,422	,525	,024
	Kontrol	9	32,67±6,63	31,00±6,55			
	Toplam	19	31,74±5,04	33,53±5,94			
				F: 4,553, p: ,048, η^2 : ,211		*F: 18,780, p: ,000, η^2 : ,525	

*1: Deney grubu, 2: Kontrol grubu, *Gruplar arası karşılaştırma (Tests of between-subjects effects), **Grup içi karşılaştırma (Tests of within-subjects effects, ön ile son test arası), *** Etkileşim (Tests of within-subjects effects, Zaman*grup), $p=0.05$*

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların grup içi ön ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiş olup ($p=,048$), aynı zamanda grup içi etki büyüklüğü yüzde 21,1 olarak tespit edilmiş olup, Cohen'e göre orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan gruplar arasındaki fark değerlere bakıldığında deney grubu ile kontrol grubu değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p=,525$). Etkileşim (zaman*grup) değerlerine bakıldığında ise uygulanan antrenman programı zaman etkileşiminin istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa sahip olduğu ($p=,000$) ve bu etkileşimin düzeyi yüzde 52,5 olarak tespit edilmiştir. Bu değer Cohen'e göre orta düzeyde bir etkileşime sahip olduğu neticesini ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuçlara bakıldığında H_{1e} hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

4-7 yaş arası cimnastiğe yeni başlayan çocukların eğitsel oyun çalışmalarının motorik özelliklere etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; durarak uzun atlama, 20 metre sürat, zamanlı kalk yürü, mekik ve otur uzan değerleri ölçülmüştür.

Katılımcıların durarak uzun atlama değişkenine göre deney grubunun ilk ölçüm sonuçlarının $87,90 \pm 22,43$ olduğu, son ölçüm sonuçlarının $100,2 \pm 17,84$ olduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubunun ise ilk ölçüm sonuçlarının $89,22 \pm 18,04$ son ölçüm sonuçlarının $94,89 \pm 18,69$ olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası toplam değerlere bakıldığında ön test sonuçlarının $88,53 \pm 19,91$ son test sonuçlarının $97,68 \pm 17,94$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan incelendiğinde gruplar arası karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiş olup, grup içi karşılaştırma yapıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Grup içi etki büyüklüğü ise yüzde 30,3 olarak orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_{1a} Hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir. Gruplar arası sonuçlarda yapılan çalışmaların ortalama gelişim gösterdiğini fakat istatistiksel olarak farklılığın oluşması için daha uzun süreli bir antrenman programının uygulanması gerektiğini düşündürmektedir. Buna karşın deney ve kontrol grupları, grup içi karşılaştırılmasında ön ve son test değerleri hipotezimizi desteklemiştir. Bu durum grupların ön ve son test değerleri arasında yapılan antrenmanların çabuk kuvveti geliştirici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Arslan (2021) “Core Egzersizinin 13-15 Yaş Grubu Badminton Sporcularında Fiziksel ve Motorik Özellikler Üzerine Etkisi” adlı çalışmada yaptığı core egzersizinin 13-15 yaş arası badminton sporcularında durarak uzun atlama analizi sonucunda anlamlı fark olmadığını gözlemlemiştir. Bir başka çalışmada Köse (2021) “Yaz Spor Okuluna Devam Eden Farklı Branşlardaki Çocukların Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi” adlı çalışmada yaz spor okuluna devam eden farklı branşlardaki çocukların durarak uzun atlama analizi sonucunda basketbol, masa tenisi ve badminton gruplarının grup içi ölçüm sonucunda anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir çalışma olan Aynacıyan (2020) “Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi” adlı çalışmada

çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin durarak uzun atlama analizi sonucunda kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark olmadığını gözlemlemiştir. Aynı zamanda durarak uzun atlama sınıflar arası son test ölçümünde de erkekler arasında anlamlı fark olmadığını gözlemlemiştir. Anamurluoğlu (2020) “3-5 Yaş Grubu Çocuklarda Eğitsel Oyunlarla Desteklenmiş Temel Klasik Bale Eğitiminin Kaba Motor Becerilere Etkisi” adlı çalışmasında 3-5 yaş aralığı çocukların durarak uzun atlama analizi sonucunda gruplar arası anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermiş olup çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Koca (2016) “Artistik Cimnastik ve Trampolin Cimnastik Branşında Küçükler Kategorisinde Yarışmalara Katılan Çocukların Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmasında, erkek artistik ve trampolin cimnastik grupları ile durarak uzun atlama arasındaki ilişki analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kız artistik ve trampolin cimnastik grupları ile durarak uzun atlama ilişki analizi sonucunda gruplar arası anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Arslan (2021) yaptığı çalışmasında 13-15 yaş aralığı badminton sporcularının core egzersizlerinin fiziksel parametreler üzerine deney grubu durarak uzun atlama ön-son test bulgularında grup içi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamız ile bu çalışmaların parametreler arası farklılık göstermesinin nedenin yaş faktörü olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların 20 metre sürat değişkenine göre deney grubunun ilk ölçüm sonuçlarının $5,03 \pm 0,66$ olduğu, son ölçüm sonuçlarının $5,15 \pm 0,75$ olduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubunun ise ilk ölçüm sonuçlarının $4,87 \pm 0,74$ son ölçüm sonuçlarının $5,00 \pm 0,69$ olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası toplam değerlere bakıldığında ön test sonuçlarının $4,96 \pm 0,68$ son test sonuçlarının $5,08 \pm 0,71$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan incelendiğinde grup içi ve gruplar arası karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_{1b} hipotezi reddedilmiştir. Bu durumun sprint özelliğinin genetik faktörlere ve kas lif tipleri gibi bazı spesifik özelliklere bağlı olarak daha yavaş bir gelişim kaydedeceği bu yüzden daha uzun süreli bir çalışma süreli bir çalışma programı gerektirdiği söylenebilir.

Köse (2021) yaptığı çalışmasında kontrol grubu sürat analizi sonucunda grup içi istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Cirav (2018) “9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi” adlı çalışmasında kontrol grubu kız ve erkek gruplarında 20 metre sürat analizi sonucunda grup içi istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Grup içi karşılaştırma yapıldığında bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Koca (2016) yaptığı çalışmasında artistik ve trampolin cimnastik disiplini ile ilgilenen kız grupları arasında 20 metre sürat değerlerinde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Arslan (2021) yaptığı çalışmasında 13-15 yaş aralığı badminton sporcularının core egzersizlerinin fiziksel parametreler üzerine yaptığı değerlendirmesinde 20 metre sürat antrenman grubu ön-son test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Aynayıcıan (2021) çocuklara uygulattığı eğitsel oyun çalışması ile fiziksel özelliklerini ölçmüş olup 20 metre sürat koşusu ön-son test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamız ile bu çalışmaların parametreler arası farklılık göstermesinin nedenin yaş faktörü ve çalışma süresi olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların Zamanlı Kalk Yürü değişkenine göre deney grubunun ilk ölçüm sonuçlarının $7,70 \pm 1,78$ olduğu, son ölçüm sonuçlarının $6,54 \pm 0,98$ olduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubunun ise ilk ölçüm sonuçlarının $8,70 \pm 2,12$ son ölçüm sonuçlarının $8,80 \pm 2,43$ olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası toplam değerlere bakıldığında ön test sonuçlarının $8,17 \pm 1,96$ son test sonuçlarının $7,61 \pm 2,11$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan grup içi ve gruplar arası karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_{1c} hipotezi reddedilmiştir. Bu durum için eğitsel oyun çalışmalarının daha uzun süreli bir çalışma ortamı gerektirdiği ve bu yüzden yapılan çalışmaların daha yavaş bir ilerleme göstereceği söylenebilir.

Sucuoğlu (2013) “Postmenopozal Kadınlarda Tüm Vücut Titreşiminin Denge Üzerine Etkisinin Postürografi ve Denge Testleri ile Değerlendirilmesi” adlı çalışmasında zamanlı kalk yürü denge değerleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde

parametreler arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir. Büyükçelik (2021) “Down Sendromlu Çocuklarda Çift Görev Denge Egzersizlerinin Dengeye ve Fonksiyonel Duruma Olan Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmada zamanlı kalk yürü testi testlerinin tedavi öncesi ve tedavi sonrası gruplar arası değerlendirmesinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Tek (2019) “Sağlıklı Bireylerde Farlı Ev Egzersiz Programlarının Etkinliğinin Karşılaştırılması” adlı çalışmada zamanlı kalk yürü testi denge değerleri gruplar arası karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar bizim çalışmamız ile paralellik göstermiş olup çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Erkut (2018) “Johnstone Basıncı Splintinin ve Elektrik Stimülasyon Uygulamalarının İnme Geçirmiş Hastalarda Denge Üzerine Etkisi” adlı çalışmada 1 numaralı grubunun tedavi öncesi ve 3 haftalık tedavi sonrası zamanlı kalk yürü testi değerlerinde grup içi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamız ile bu çalışmaların parametreler arası farklılık göstermesinin nedenin çalışma süresinde ki zaman faktörü ve kullanılan uygulama aletinin farklılığı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların mekik değişkenine göre deney grubunun ilk ölçüm sonuçlarının $11,50 \pm 5,44$ olduğu, son ölçüm sonuçlarının $13,10 \pm 5,64$ olduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubunun ise ilk ölçüm sonuçlarının $10,11 \pm 3,33$ son ölçüm sonuçlarının $12,44 \pm 4,97$ olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası toplam değerlere bakıldığında ön test sonuçlarının $10,84 \pm 4,50$ son test sonuçlarının $12,79 \pm 5,20$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan gruplar arası karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Grup içi karşılaştırma yapıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Grup içi etki büyüklüğü yüzde 26,6 olarak orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_{1d} hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir. Bu durum için yapılan çalışmaların ortalama olarak gelişim gösterdiğini fakat istatistiksel olarak farklılığın oluşabilmesi için antrenman programının uygulanmasının daha uzun süreli olması gerektiğini düşündürmektedir.

Başal (2020) “12-13 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi” adlı çalışmada erkek deney grubunda grup içi anlamlı bir

fark olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda kız deney grubu katılımcılar arasında da grup içi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Korkmaz (2020) “11 Yaş Grubu Öğrencilerin Üzerinde Yapılan Çeviklik Çalışmalarının Fiziki Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında mekik ölçüm değerleri arasında kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Işık (2019) “Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin, Fiziksel Uygunluklarının Eurofit Test Bataryası ile Karşılaştırılması” adlı çalışmasında 17-18 yaş erkek aktif spor yapan ve aktif spor yapmayan bireyler arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermiş olup çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Işık (2019) yaptığı çalışmasında 17-18 yaş aktif spor yapan kız öğrencilerin mekik testi değerleri aktif spor yapmayan kız öğrencilere göre gruplar arası analizinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Korkmaz (2020) yaptığı çalışmasında 11 Yaş grubu öğrencilerinde kontrol grubunun mekik değerlerinde grup içi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamız ile bu çalışmaların parametreler arası farklılık göstermesinin nedenin büyük yaş gruplarına uygulanan bir çalışma olduğu ve cinsiyete bağlı farklılık olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların otur-uzan değişkenine göre deney grubunun ilk ölçüm sonuçlarının $30,90 \pm 3,17$ olduğu, son ölçüm sonuçlarının $35,80 \pm 4,51$ olduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubunun ise ilk ölçüm sonuçlarının $32,67 \pm 6,63$ son ölçüm sonuçlarının $31,00 \pm 6,55$ olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası toplam değerlere bakıldığında ön test sonuçlarının $31,74 \pm 5,04$ son test sonuçlarının $33,53 \pm 5,94$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan gruplar arası karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Grup içi karşılaştırma yapıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Grup içi etki büyüklüğü ise yüzde 21,1 olarak orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_{1c} hipotezi grup içi değerlerde kabul edilirken, gruplar arası değerlerde reddedilmiştir. Bu durum için cimnastik gruplarının yaşına bağlı olarak esneklik açılarının geniş olduğu aynı zamanda çalışmanın sonucunda bu değerlerin olumlu yönde daha da arttığı düşünülmektedir.

Koca (2016) yaptığı çalışmada artistik ve trampolin cimnastik disiplini ile ilgilenen kız grupları arasında esneklik, otur-uzan test değerlerinde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Işık (2019) çalışmada 17-18 yaş erkek ve 15-16 yaş hem kız hem erkek aktif spor yapan ile aktif spor yapmayan bireylerin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Anamurluoğlu (2020) yaptığı çalışmada 3-5 yaş arası çocukların otur-uzan değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermiş olup çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Arslan (2021) yaptığı çalışmada yaptığı çalışmada 13-15 yaş aralığı badminton sporcularının core egzersizlerinin fiziksel parametreler üzerine yaptığı değerlendirmesinde otur-uzan esneklik testi antrenman grubu ön-son test değerlerinde grup içi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit edilmiştir. Yıldırım (2021) “Voleybolcularda Core Stabilizasyon Kuvvetinin Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisi” adlı çalışmada 18-30 yaş aralığı kadın sporculara otur-uzan testi uygulamış olup çalışma grubu ön-son test değerleri arasında grup içi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamız ile bu çalışmaların parametreler arası farklılık göstermesinin nedenin çalışma programının ve kullanılan egzersizin farklılığı olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, eğitsel oyun çalışmalarının 4-7 yaş aralığında ki çocukların motorik özelliklerine etkisinin incelenmesi için yapılan çalışmada, durarak uzun atlama, 20 metre sürat, zamanlı kalk yürü, mekik ve otur-uzan testleri uygulanmıştır. Tüm testlerin sonucunda parametrelerde kontrol ve deney gruplarının son test değerlerinde olumlu yönde artış olduğu görülmekle beraber, çalışmalara katılan öğrencilerde katılım sayılarında zaman zaman bazı aksaklıklar yaşanmış ve buna bağlı olarak da ölçümlerimiz sonucunda parametrelerimizde gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilemediği düşünülmektedir. Bu durumun yapılan antrenmanların kısıtlı kalması nedeniyle beraber bazı parametreleri etkileyen unsurların yeteri kadar gelişim gösteremediği ifade edilebilir. Durarak uzun atlama parametresi sonucuna bakıldığında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç yapılan antrenmanların ortalama olarak gelişim gösterdiğini fakat istatistiksel olarak farklılığın oluşması için daha uzun süreli bir

antrenman programının uygulanması gerektiğini düşündürmektedir. Buna karşın deney grubu ön ve son test, kontrol grubu ön ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda grup içi etki büyüklüğü orta düzeyde olarak tespit edilmiştir. Bu durum grupların ön ve son test değerleri arasında yapılan antrenmanların çabuk kuvveti geliştirici nitelikte olduğunu göstermektedir. Diğer bir parametrede ise 20 metre sürat testi sonucuna bakıldığında grup içi ve gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu durumun sürat özelliğinin genetik faktörlere ve kas lif tipleri gibi bazı spesifik özelliklere bağlı olarak daha yavaş bir gelişim kaydedeceği bu yüzden daha uzun süreli bir çalışma süreli bir çalışma programı gerektirdiği söylenebilir. Bir başka parametrede ise zamanlı kalk yürü test sonucu değerlendirmesinde grup içi ve gruplar arası anlamlı fark tespit edilememiştir. Bu durumun eğitsel oyunların gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturabilmesi için daha uzun süreli bir çalışma ortamı gerektirdiği ve bu yüzden de yapılan çalışmalarda daha yavaş bir ilerleme göstereceği söylenebilir. Başka bir parametrede mekik testi değerlendirmesi sonucu olarak gruplar arası değerlendirmede anlamlı fark tespit edilememiştir. Bu sonuç yapılan çalışmaların ortalama olarak gelişim gösterdiğini ancak istatistiksel olarak farklılığın oluşması için daha uzun süreli bir çalışma programının uygulanması gerektiğini düşündürmektedir. Buna karşın deney grubu ön ve son test, kontrol grubu ön ve son test değerleri arasında grup içinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda grup içi etki büyüklüğü orta düzeyde olarak tespit edilmiştir. Eğitsel oyunların grup içlerinde olumlu etki gösterse de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturacak düzeyde olmadığı söylenebilir. Diğer bir parametrede ise otur-uzan esneklik ölçümümüz sonucu istatistiksel olarak deney ve kontrol grubu içlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiş olup, orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (zaman*grup) etkileşim değerlerinde bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiş olup yine orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna neden olan unsurun cimnastik gruplarının yaşına bağlı olarak esneklik açılarının geniş olduğu aynı zamanda çalışmalarımız sonucunda bu değerlerin olumlu yönde daha da arttığı düşünülmektedir.

Öneriler

- Bundan sonra ki yapılacak çalışmalarda araştırma grubunun sayısı arttırılarak daha uzun süreli bir eğitsel oyun programının uygulanmasının spor bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Benzer bir çalışmanın kız ve erkek katılımcıların dahil edilerek cinsiyetlere göre etkisinin incelenmesinin spor bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Benzer bir çalışma farklı aynı yaş grubunda ki katılımcıların sayısının arttırılarak farklı branşlarda uygulanarak yapılmasının eğitsel oyunların branşlara etkisinin ortaya konulması spor bilimine katkı sağlayacağı kanısı ortaya çıkmaktadır.
- Bir cimnastik antrenörü olarak gözlemlerimiz sonucu eğitsel oyun çalışmalarının, antrenman programlarına doğru şekilde entegre edilerek uzun süreli çalışmalarda daha olumlu sonuçlar verebileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

- 20 Metre Sprint Testi. (2022). Erişim Adresi: <https://www.topendsports.com/testing/tests/sprint.htm>
- Acet, M. Yıldırım, İ. (1999). *İsveç cimnastiğinin Dünya'da ve Türkiye'de Gelişimi*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (2), 291-300.
- Akandere, M. (2013). *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Akbaş, E. ve Atasü Topçuoğlu, R. (2009). Modern Çocukluk Paradigmasının Oluşumu - Eleştirel Bir Değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 95-103.
- Akçakaya, İ. (2009). Futbol, atletizm ve basketbol takımlarındaki sporcuların bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Edirne.
- Alpman, C. (2001). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim.
- Altınbulak, D., Emir, S. ve Avcı, C. (2006). *Sosyal Bilgiler Öğretiminde Eğitsel Oyunların Erişime ve Kalıcılığa Etkisi*. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, (2), 35-51.
- Anamurluoğlu, İ. (2020). 3-5 Yaş grubu çocuklarda eğitsel oyunlarla desteklenmiş temel klasik bale eğitiminin kaba motor becerilere etkisi. T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Anonymous (2021). Uluslararası Cimnastik Federasyonu (Fédération Internationale de Gymnastique) Erişim Adresi: <http://www.figgymnastics.com>.
- Arıncık, L. (1997). Ekstremiteler uzunluklarının otur-eriş testi sonuçlarına etkisinin incelenmesi ve önerilen modifiye otur-eriş testi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.
- Arslan, A. (2021). Core egzersizinin 13-15 yaş grubu badminton sporcularında fiziksel ve motorik özellikler üzerine etkisi. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek lisans Tezi
- Aydın, S. (2021). Eğitsel oyunların çocukların problem çözme becerisi ve değer gelişimlerine etkisi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Aykaç, N. (2005). *Öğretme ve Öğrenme Sürecinde Aktif Öğretim Yöntemleri*. (1. basım). Ankara: Naturel Yayıncılık.

- Aynacıyan, N. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi. Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi.
- Bağcı, E. (2009). 10 - 12 yaş grubu aerobik cimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin bazı fiziksel özelliklerinin eurofit test bataryası ile karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Bağcı, E. (2021). *Beden eğitimi alan bilgisi*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Balyi, I., Way, R., ve Higgs, C. (2016). *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi*. (E. Pekünlü & İ. Özsu, Çeviri). Ankara: Spor.
- Başal, V. (2020). 12-13 yaş grubu çocukların fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi. T. C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Bompa, T. O. (2013). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Dönemleme*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 321-390.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G., (2017). *Dönemleme. Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. (T, Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor
- Büyükçelik, N. M. (2021). Down sendromlu çocuklarda çift görev denge egzersizlerinin dengeye ve fonksiyonel duruma olan etkisinin incelenmesi. T.C Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (7. Basım)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceylan, L. Demirkan, E. Küçük, H. (2016). *Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sprint Zamanları ve Tekrarlı Sprint Düzeylerinin İncelenmesi*. International Journal of Science Culture and Sport.
- Clarkson, P. M., & Thompson, H. S. (2000). Antioxidants: What role do they play in physical activity and health. The American Journal of Clinical Nutrition, 72(2), 637–646. Erişim Adresi: <https://dx.doi.org/10.1093/ajcn/72.2.637S>
- Cohen J. (1988). The analysis of variance. In Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates. 274-87.
- Çakıroğlu, M.İ. (1997). *Antrenman Bilgisi-Antrenman Teorisi ve Sistematiği*, Ankara.
- Çamlıyer, H. [Hüseyin] ve Çamlıyer, H. [Hatice] (2001). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Dördüncü Baskı. Manisa: Kişisel Yayın.

- Çavdar, E. (2021). Sirkadiyen ritme göre ısınma çeşitlerinin öğrencilerin (14-16 Yaş) temel motorik özellikleri ile beden eğitimi ve spor dersi tutumlarının incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Çepni, S. (2007). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş* (Gözden geçirilmiş baskı). Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Cirav, Öner. (2018). 9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi. T.C. Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Çocuğun Spor Aktivitelerine Başlama Yaşı (2020). Erişim Adresi: <https://pinarhepyanimda.com/cocugunuzun-erken-yasta-baslayabilecegi-spor-aktiviteleri/>
- Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi (2019). Erişim Adresi: <http://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html>
- Çocuk Kime Denir (2022). Erişim Adresi : <https://tr.wikipedia.org/wiki/çocuk>
- Denge Egzersizleri (2005). Erişim Adresi: <https://www.fizyodemi.com/makale/denge-egzersizleri-1-p-747>
- Dönmez, N. (2000). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı*. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Durarak Uzun Atlama Testi (2022). Erişim Adresi: <http://www.kidssportsacademy.com/?pnum=19&pt=Durarak+Uzun+Atlama+Testi>
- Dündar, U. (2017). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel.
- Eraslan, L. (2019). *Çocukluk Sosyolojisine Giriş*. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, 4 (7), 81104.
- Erdiller Yatmaz, Z. B., Erdemir, E. ve Erbil, F. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bakış Açısından: Neden Öğretmenliği Seçtiler ve Nasıl Çocuk/Çocukluk Algıları Var?. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi (Journal of Theoretical Educational Science), 12(1), 316-341.
- Ergen, E., Ülkar, B., & Eraslan, A. (2007). Derleme: *Propriyosepsiyon ve Koordinasyon*. Spor Hekimliği Dergisi. 42. 57-83.
- Erul, B. (2022). Cimnastik kavramına yönelik sporcu, antrenör ve velilerin metaforik algıları. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Erkut, Ü. (2018). Johnstone basınç splintinin ve elektrik stimülasyon uygulamalarının inme geçirmiş hastalarda denge üzerine etkisi. T.C. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisan Tezi
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. ve Goodway, J. D. (2014). *Motor Gelişimi Anlamak. Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler* (çev.ed. Özer, D. S. ve Aktop, A.). Ankara, Türkiye: Nobel Akademik Yayıncılık. 15, 25, 169, 174, 268, 272, 284. (kitap)
- Gümüüşdağ, H., & Yıldırım, M. (2018). *Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel
- Günay, M., Şıktar, E.[Erdinç]., & Şıktar, E.[Elif]. (2017). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi.
- Güven, M. (2008). Programda öğretme öğrenme süreci. *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Duman, B. (Ed). Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Hazar, M. (2006). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Dünya Kitapevi.
- Hazar, Z. ve Altun, M. (2018). *Eğitsel Oyunlara Yönelik Öğretmen Görüşleri ve Yeterliliklerinin İncelenmesi*. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13 (1), 52-72.
- Hergüner, G. (2019). *Her Yönüyle Spor*. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, 33.
- Hesapçioğlu, M. (2008). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hollman, W., & Hettinger, T. (1980). *Sportmedizin Arbeits Und Trainingsgrundlagen*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Ishee, J. H. (2003). *Participation in Extracurricular Physical Activity in Middle Schools*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74(4), 10.
- Işık, E. (2019). Batı’da Çocukluk Sosyolojisi Çalışmaları Tarihi. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, (1), 179-194.
- Işık, M. A. (2019). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryası ile karşılaştırılması. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Karadoğan, U. C. (2019). “Çocuk ve Çocukluk” Kavramının Tarihsel Süreçte Değerlendirilmesi. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, (1), 195-226.
- Kernan, M. (2007). Play as a context for early learning and development. A Research Paper. Aistear: The Early Childhood Curriculum Framework. https://www.curriculumonline.ie/getmedia/1d8f2182-fdb8-4d29-943393e13ba27b20/ECSEC05_Exec3_Eng.pdf. E.T. 03.10.2019.

- Koca, G. (2016). Artistik cimnastik ve trampolin cimnastik branşında küçükler kategorisinde yarışmalara katılan çocukların motor özelliklerinin karşılaştırılması. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi
- Koç, H. ve Tekin, A. (2011). *Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi*. Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 9-17
- Koçyiğit, S. Tuğluk, M. N. Kök, M. (2007) *Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun*. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Komi P. V. (2000). Strech-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued Muscle. *Journal of Biomechanic*, 33(10), 1197-1206.
- Korkmaz, S. (2020). 11 yaş grubu öğrencilerin üzerinde yapılan çeviklik çalışmalarının fiziki uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. T.C İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi
- Koşar, N. Ş. Ve Demirel, H. A. (2004). Çocuk sporcuların fizyolojik özellikleri. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu; Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı.
- Köse, M. (2021). Yaz spor okuluna devam eden farklı branşlardaki çocukların antropometrik ve motorik özelliklerinin incelenmesi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans Tezi
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Livson, N. (1982). *Growth and Development*. A. A. Knoph içinde, *Elements of Psychology*. New York: Inc.
- Kuruoğlu, S. (2016). Temel hareket eğitiminin 10 yaş lisanslı yüzücüler üzerindeki hazır bulunuşluk etkilerinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara: Bağırman.
- Mekik Testi. (2022). Erişim Adresi: <http://www.kidssportsacademy.com/?Syf=38&id=170497&pt=Mekik%20Testi>
- Mengütay, S. (2005). "Cimnastik", *Morpa Spor Ansiklopedisi* içinde (c. 2, ss. 24-29). İstanbul: Morpa
- Murathan, T. ve Orak, G. (2017). *Ardahan'da Çocuk Oyunları ve Spor Kültürü*. Ankara, Türkiye: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 8-9.
- Muratlı S, (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara, Nobel Yayınları, s. 24-76.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırman.

- Muratlı, S. (2003). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara; Nobel
- Onur, B. (2005). *Çocukluğun Dünü ve Bugünü*. Kebikeç, 19, 99-112.
- Otur Uzan Testi. (2018). Erişim Adresi: <http://hareketegitimi.blogspot.com/2018/04/cocuklar-icin-performans-belirleme-testi-eurofit-test-bataryasi.html>
- Özmen, Ö., (1976). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. İzmir. S.101
- Sağlam, M. ve Aral, N. (2016). *Tarihsel Süreç İçerisinde Çocuk ve Çocukluk Kavramları*. Çocuk ve Medeniyet Dergisi, 1(2), 43-56.
- 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, İstanbul.
- Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K, (2005). *Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19, 205-12.
- Sayın, M. (1996). *Cimnastik Antrenmanının Organizmaya Etkisi*. Cimnastik Federasyonu Dergisi. sayı:10, s.32-33, Ankara.
- Serbes, H. (2010). 8-10 yaş grubu kız çocuklarına uygulanan cimnastik antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik gelişimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi*. Gazi Büro Yayınevi. s.20,33,72-88, 104-106. Ankara
- Sevim, Y. (2006). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel.
- Sevinç, M. (2004). *Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Seyrek, H. ve Sun, M. (1991). *Çocuk Oyunları Okul Öncesi Eğitimde Oyun Dersi El Kitabı*. İzmir: Müzik Eserleri Yayınları.
- Stone, M. H., Stone, M. E., & Sands W. A., (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sucuoğlu, H. (2013). Postmenopozal kadınlarda tüm vücut titreşiminin denge üzerine etkisinin postürografi ve denge testleri ile değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Şahin, H. M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Taşpınar, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Öğretim İlke ve Teknikleri*. (6. Baskı). Ankara: Edge Akademi Yayıncılık. S.244

- Tatlow, P. (1978). *The world of gymnastics*. New York: Pelham.
- Tek, S. E. (2019) Sağlıklı bireylerde farklı ev egzersiz programlarının etkinliğinin karşılaştırılması. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi
- Topkaya, İ. (2004). *Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Türk Dil Kurumu. (2022). Büyük Türkçe Sözlük. Erişim Adresi: <http://www.tdk.gov.tr/>
- Uncu, O., Kayış, Y. ve Lafçı, Z. (2021). Çocuk ruh sağlığı çocuk gelişimi ve eğitimi alanı mesleki ve teknik anadolu lisesi 9. sınıf ders kitabı. MEB Yayınları.S.109 Erişim Adresi: http://kitap.eba.gov.tr/panel/dosyalar/upload/1343/0/U_0_09_08_2020_22_2_5_24_328.pdf
- Ward, P., Barrett, T. M., Evans, S. A., Douthett, P., Nguyen, P. T. ve Johnson, M. K. (1999). Curriculum effects in eighth-grade lacrosse. *Journal Teach Physical Education*, 18: 428-443. .
- Weineck, J. (2011). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı*. T. Bağırhan (Çev.), Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 15,189-190,465.
- Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi s.131
- 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.
- Yıldırım, C. (2021). Voleybolcularda core stabilizasyon kuvvetinin bazı fiziksel parametrelere etkisi. T. C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, M. (2014). 8 haftalık kuvvet antrenmanının 13-16 yaş arası çocuklarda bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Zeybek, E. (2007). Ankara beypazarı ilçe merkezinde ilköğretimde okuyan dokuz yaş grubu çocukların temel motorik özelliklerinin araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Neyir
- Zorba, E., & Ziyagil, M. A. (1998). *Sigara İçen/İçmeyen ve Spor Yapan Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 12-20.

EKLER

Ek-1: Etik kurul örneği



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 16.03.2022
TOPLANTI SAYISI: 2022-06

KARAR NO: 2022-06-44: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Tezli Yüksek Lisans programı 191002060 numaralı Harun TAŞER' in "4-7 Yaş Arası Çocuk Cimnastikçilerde Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklere Etkisi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 25.02.2022 tarih ve 2022-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Ek-2: Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Taşer, Harun
Uyuğu : Türkiye Cumhuriyeti

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2022
Lisans	Kocaeli Üniversitesi	12.07.2019
Lise	Hasan Şadoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	12.06.2015

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2015-2017	ABS Spor Akademisi Hazırlık Kursu, Bağlarbaşı	Spor Eğitmeni
2017-2019	Asya Kartalları Spor kulübü, Kartal	Basketbol Antrenörü
2019-2020	Şampiyon Cimnastik Spor Kulübü, Kartal	Cimnastik Antrenörü
2019-2020	Olimpik Spor Kulübü, Maslak	Cimnastik Antrenörü
2019-2020	Atacan Eğitim Kurumları, Kozyatağı	Beden Eğitimi Öğretmeni
2021-Halen	Serkan Yılmaz Uzakdoğu Sporları Merkezi, Küçükyalı	Cimnastik Antrenörü
2021-Halen	2014 Maltepe Gençlik ve Spor Kulübü, Maltepe	Basketbol Antrenörü

Yabancı Dil İngilizce

Orta Düzey