



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**FUTBOLDA 13-15 YAŞ SPORCULARA UYGULANAN
KİNETİK BEYİN EGZERSİZLERİNİN DİKKAT,
DENGE VE FUTBOL TEKNİĞİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI**

Özcan YILDIRIM
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY

Burdur, 2019

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**FUTBOLDA 13-15 YAŞ SPORCULARA UYGULANAN
KİNETİK BEYİN EGZERSİZLERİNİN DİKKAT,
DENGE VE FUTBOL TEKNİĞİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI**

Özcan YILDIRIM
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY

Burdur, 2019



**BURDUR MAKÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY
FORMU**

Burdur M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından
..... tarihinde tez savunma sınavı yapılan
.....'ın
“.....”
konulu tez çalışması Anabilim Dalı'nda YÜKSEK
LİSANS/DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :

ÜYE :

ÜYE :

ÜYE :

ÜYE :

ONAY

Burdur M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
...../...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Özcan YILDIRIM

05.08.2019

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve bu eserin ortaya çıkma sürecinde her konuda gerekli desteği veren, beni sabır ve hoşgörüyüyle yönlendirip yol gösteren, bana hep başarabileceğim hissini aşıl原因 çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Emrah ATAY'a, Kıymetli hocalarım Doç. Dr. Meriç ERASLAN'a, Prof. Dr. Kadir PEPE'ye bana olan desteği ve sonsuz sabrından dolayı canımdan çok sevdiğim eşim Gökçe YILDIRIM'a benim mutluluk kaynağım olan evlatlarım Burcu, Mustafa Turan ve Mertcan'a, Deney Grubu olarak zamanlarını ayırıp ve büyük bir istekle çalışmama katılan Yeni Burdur Spor Kulübü sporcularına, Antrenörler Mehmet ÜNAL ve Haydar KİLECI'ye, kontrol grubu olarak katkı sağlayan Burdur Gücü Spor Kulübü sporcularına ve Antrenör Tanju BÜLBÜL'e içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca desteklerinden dolayı Dr. İlkey ORHAN'a özel olarak teşekkür etmek isterim.

Özcan YILDIRIM

Futbolda 13-15 Yaş Sporculara Uygulanan Kinetik Beyin Egzersizlerinin Dikkat, Denge ve Futbol Tekniği Üzerine Etkisinin Araştırılması

(Yüksek Lisans Tezi)

Özcan YILDIRIM

ÖZ

Bu çalışmanın amacı 13-15 yaş futbolculara uygulanan kinetik beyin egzersizlerinin dikkat denge ve futbol tekniği üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya yaş ortalamaları $13,97\pm 0,82$ yıl, boyları $163,10\pm 11,55$ cm, ağırlıkları $48,12\pm 9,90$ kg olan 35 (20 girişim, 15 Kontrol) futbolcu katılmıştır. Girişim grubu futbolculara 12 hafta boyunca normal futbol antrenmanlarının yanı sıra ilaveten haftada 3 gün, 30 dakika kinetik beyin egzersizleri antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise normal futbol antrenmanlarının dışında herhangi bir ilave antrenman uygulatılmamıştır. Çalışma verileri her iki gruptan da çalışmaya başlamadan (Ön Ölçüm) ve çalışma tamamlandıktan hemen sonra (Son Ölçüm) alınmıştır. Çalışmanın etkinliğini test etmek için duvarla paslaşma, top sürme, statik denge, dinamik denge ve dikkat testleri uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sosyal bilimler için geliştirilmiş istatistiksel programlardan kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda duvarla paslaşma testi sonucunda zaman göre anlamlı gelişme görülse de grup-zaman etkileşiminde anlamlı gelişme görülmemiştir ($p>0,05$). Top sürme testi sonucunda hem zamanla hem de grup-zaman etkileşiminde anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0,05$). Statik ve dinamik denge testleri sonucunda hem zamanla, hem de grup-zaman etkileşimi sonucunda anlamlı bir gelişme görülmemiştir ($p>0,05$). Dikkat testi sonucunda hem zamanla, hem de grup-zaman etkileşimi sonucunda anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0,05$). Sonuç olarak 12 haftalık kinetik beyin egzersizleri futbolcuların dikkat düzeyi ve bazı teknik becerileri üzerine pozitif etki sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Beceri, Beyin Egzersizleri, Denge, Dikkat, Futbol.

Sayfa Sayısı: 47

Danışman: Doç. Dr. Emrah ATAY

Investigation of the Effect of Kinetic Brain Exercises Applied On 13-15 Years Sportsmen On Attention, Balance and Soccer Techniques in Football

(Master Thesis)

Özcan YILDIRIM

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of kinetic brain exercises on attention balance and soccer technique in 13-15 year old football players. 35 (20 intervention, 15 control) football players with a mean age of $13,97 \pm 0,82$ years, length of $163,10 \pm 11,55$ cm and weight of $48,12 \pm 9,90$ kg participated in the study. In addition to the regular football training for 12 weeks, 30 minutes of kinetic brain training were applied to the intervention group players for 3 weeks a week. The control group did not receive any additional training except for normal football training. Study data was obtained from both groups before the study (Preliminary Measurement) and after the study was completed (Final Measurement). To test the effectiveness of the study, wall rusting, dribbling, static balance, dynamic balance, and attention tests were applied. The data were analyzed using statistical programs developed for social sciences. In the analysis of the data, two-factor ANOVA test was used for repeated measurements. As a result of the study, there was no significant improvement in group-time interaction, although there was a significant improvement in time as a result of the wall pass test ($p > 0.05$). Dribbling test showed significant improvement in both time and group-time interaction ($p < 0.05$). As a result of static and dynamic balance tests, no significant improvement was observed in both time and group-time interactions ($p > 0.05$). Significant improvement was observed in both time and group-time interactions as a result of attention test ($p < 0.05$). As a result, 12-week kinetic brain exercises can have a positive effect on football players' attention level and some technical skills.

Key Words: Attention, Balance, Brain Exercises, Football, Skill.

Page Number: 47

Supervisor: Doç. Dr. Emrah ATAY

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLOLAR DİZİNİ	viii
RESİMLER DİZİNİ.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1.Kuramsal Çerçeve	6
2.1.1. Futbol.	6
2.1.1.1. Futbol'un Tarihsel Gelişim Süreci.	6
2.1.1.2. Dünya'da Futbolun Tarihiçesi.....	7
2.1.1.3. Türkiye'de Futbol Tarihiçesi.....	10
2.1.2. Gelişim ve Öğrenme.....	12
2.1.2.1. 13-15 Yaş Çocuklarının Gelişim Özellikleri.....	12
2.1.3. Antrenman	14
2.1.3.1. Antrenmanın Temel Görevleri.	14
2.1.3.2. Antrenmanın Genel Kuralları.....	15
2.1.3.3. Antrenman Planlaması.	16
2.1.3.4. Futbolun Temel Prensipleri.....	17
2.1.3.5. Çocuk ve Gençlerin Futbol Eğitimi.	17
2.1.3.6. 13-15 Yaş Çocukların Futbol Antrenmanı.....	18

2.1.4. Dikkat Tanımı	20
2.1.4.1. Dikkat Odağı (Üç İşlem).....	21
2.1.4.2. Dikkat Seçiciliği.....	21
2.1.4.3. Dikkat Kapasitesi.....	21
2.1.4.4. Dikkat Tetikliği.....	22
2.1.5. Denge	22
2.1.5.1. Çocuklarda Denge Gelişimi.....	23
2.1.6. Beyin Egzersizleri.....	24
2.2. İlgili Araştırmalar	25
BÖLÜM III	27
YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri	27
3.3. Çalışma Grubu.....	27
3.4. Veri Toplama Süreci	28
3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli	28
3.5.1. Dikkat Testi.....	28
3.5.2. Denge Testi	29
3.5.3. Top Sürme Testi.....	29
3.5.4. Top Duvarla Paslaşma.....	30
3.6. Deney Grubuna Uygulanan Kinetik Beyin Egzersizleri	30
3.7. Verilerin Analizi.....	35
BÖLÜM IV	37
BULGULAR VE YORUMLAR.....	37
BÖLÜM V	41
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	41
5.1. Sonuç ve Tartışma	41
5.2. Öneriler.....	41
KAYNAKLAR	42
ÖZGEÇMİŞ.....	44

KISALTMALAR

BKI	: BadyMassÍndexs
CM	: Santimetre
Dr	:Doktor
KG	: Kilogram
N	: Katılımcı Sayısı
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
ÖÖ	:Ön Ölçüm
P	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Statistical PackagefortheSocialSciennes
SÖ	:Son Ölçüm
TV	: Televizyon
VB.	: Ve Benzeri
VS.	: Vesaire
Z	: Z Skoru

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1 Duvarla Paslaşma Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	37
Tablo 2 Top Sürme Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	38
Tablo 3 Statik Denge Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	39
Tablo 4 Dinamik Denge Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	40
Tablo 5 Dikkat Düzeyi Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	41

RESİMLER DİZİNİ

<u>Resimler</u>		<u>Sayfa</u>
Resim 1	D2 Dikkat Testi Örneği.....	29
Resim 2	Denge Testi Uygulama.....	29
Resim 3	Top Sürme Testi Uygulama.....	30
Resim 4	Duvarla Paslaşma Testi Uygulama.....	30
Resim 5	Uyarana Uygun Top Sürme Çalışması.....	31
Resim 6	Uyarana uygun top Sürme Çalışması Uygulama.....	32
Resim 7	Gösterilen hareketin Akıcı Bir Şekilde Uygulanışı (Bireysel)....	33
Resim 8	Gösterilen Hareketin Akıcı Bir Şekilde Uygulanışı (Eşli).....	33
Resim 9	Kinetik Beyin Egzersizleri Merdiven Çalışması.....	34
Resim 10	El Göz Koordinasyonu Top Tutuş Çalışmaları (Bireysel).....	35
Resim 11	El Göz Koordinasyonu Top Tutuş Çalışmaları (Eşli).....	36

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde spor hedeflediği başarı için birden çok disiplinin bir araya gelmesiyle oluşan uygulamalar şeklini almıştır. Bu disiplinlerin içinde tıp, biyomekanik, beslenme ve diyetetik, ergonomi, antrenman bilimi, sosyoloji, felsefe, psikoloji bulunmaktadır (Karagözoğlu, 2005, s.13).

Geçmişten günümüze sürekli gelişim gösteren spor bilimi ve sporcuların hazırlık düzeyi bireyin fiziksel ve psikolojik yüklenmeler karşı uyum sağlamasını hedef alır. Modern spor bilimciler sporcuların verimliliklerini arttırabilmek için farklı antrenman yöntemleri, beslenme ve biyomekanik etmenler gibi birçok etmeni araştırmaktadırlar (Bompa & Haff, 2015, s.13).

Yüzyıllardır Futbol oyunu insanların ilgisini çeken popülerliğini her geçen gün arttırmayı başarmış bir spor dalıdır. Futbol oyununun yapısı diğer oyunlara göre daha değişik özellikler gösterir. Kolay bir içeriği ile özellikle çocukların gençlerin severek oynadığı futbol oyununda oyuncuların ellerini kullanmadan rakip kaleye gol atması amaçlanır (Polat, 2013, s.9-11).

Futbolcu öncelikle bir insandır. Dolayısıyla yaradılışı gereği insan, doğan, büyüyen, gelişen ve ölen bir varlıktır. İnsanın doğuştan getirdiği gen özelliklerine sahiptir. Fiziksel, fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyolojik yönleriyle büyüyen gelişen özellikleri vardır. Belirli sürelerle değişiklik arz eden bu gelişim nedeniyle bilim bu süreleri yakınlıklarından benzerliklerinden dolayı sınıflandırarak evre, dönem ve çağ

adını vermiştir. Yapılan bu sınıflandırmanın ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü insan her evrede farklı özellikler ve gelişim gösterir.

Çalışmamızın yaş aralığı olan 13-15 yaş gelişim özellikleri incelendiğinde; Bu yaş aralığında çocuklar erinlik dönemi içine girmişlerdir. Ergenlik dönemi (Erinlik ve Ergenlik) olarak ikiye ayrılabilir. Bu dönemde çocukların reaksiyon zamanları ve koordinasyonları bozulmuş; sakarlıkları artmıştır. Cinsel olgunlaşma başlamıştır. Kendi bedenleri ile barışık olmada sorunlar yaşarlar. Psikolojik açıdan kendi işlerinde ve çevreleriyle ciddi çatışmalar yaşamaktadır. Bu dönemde bireyler daha çok yardıma ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Formel (biçimsel) zihinsel işlemlerin genişlediği bu dönemde çocuklar ve gençler çıkartımda bulunurlar ve düşündüklerini test edebilirler (TFF Eğitim Yayınları, 2010, s.36).

Bireyin gelişim özelliklerine bakıldığında fiziksel, bilişsel zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişim göstermektedir. Spor yapmak ve futbol oynamak bireye kazandırdığı özelliklerden bir tanesi de Dikkat etme düşüncüyü bir arada toplama yaratıcılık ve hayal gücünü kullanabilme yeteneği gelişir. Futbol oynayan çocuk uzun süren çalışmalar üzerinde dikkatini toplamada zorluk çekmez (TFF Eğitim Yayınları, 2010, s.7).

Hareket becerilerinin gelişme süreci çok çeşitli zihinsel, duygusal ve motor etmene bağlıdır. Reaksiyon sürati, hareket hızı, koordinasyon, beden yapısı, boy, ağırlık, alışkanlıklar, arkadaş etkisi, duygusal yapı bunlardan bazılarıdır. Bilişsel fonksiyonlar algısal gelişim ile bağlantılıdır. Çocuklarda algısal gelişim hareket yeteneğinin gelişiminde önemli etken olarak görülmektedir. Çocukların gerekli becerileri kazanabilmesi için algısal motor becerilerinin gelişimine katkı sağlayacak uygun ortamlar hazırlanmalıdır (Özer ve Özer, 2000)

Merkezi sinir sisteminden gelen uyarıların ilgili kaslara doğru zamanda gelmesiyle hareket becerisi oluşur. Merkezi sinir sistemi ile hareketin yapılmasına katkı sağlayan kaslar, eklem ve eklem bağlarının uyum içerisinde hareket etmesine koordinasyon denir. Organizmanın sinirsel bir gücü olan koordinasyon, İskelet kaslarının belli bir hedef için hareket etmesidir. Koordinasyonun mükemmelliğini sağlayan faktör, bu hareketin akışı ile ilgili fiziki yasalar, hareketi gerçekleştiren

agonist ve antagonist kasların antrenman derecesi ve kulakta bulunan denge organının (vestibular organ)uyum düzeyidir (Sevim, 2006).

Spor ortamında hiç şüphesiz en sık kullanılan sözcüklerden birisi de dikkattir. Antrenör veya seyircilerin “biraz daha dikkatli”, “dikkatli olun”, oyun sırasında “konsantrasyonumuzu yitirdik” gibi ifadelerine pek çok kez tanık olmuşuzdur. Dikkat, birçok uyarının aynı anda veya düşünce dizilerinin arasından birine net, bir şekilde zihnin algılamasıdır. Dikkatin temeli odaklanma ve konsantrasyondur. Gereksiz uyarıcılar elenir veya görmezden gelinir (Tiryaki, 2000).

Bilim ve teknolojinin sağladığı olanaklar ile beynimizin içini net bir şekilde görüntüleyip, yapılan araştırmalar ile son yıllarda beynin içinde olanları anlamlandırabiliyoruz. Bilim ve teknolojideki gelişmeler sonucunda Magnetik Rezonans ve Pozitron Emisyon Tomografisi gibi beyin tarayıcılar beynin içini görmeğe anlama için yeni imkânlar sağlamaktadır (Soylu, 2004, s.179).

İnsan beyni, anlaşılması güç birçok unsuru barındıran evrenin en karmaşık makinesidir. Bu karmaşık biyolojik sistemin insanoğlu sadece % 1-2'sini kullanabilmektedir. Son 10 yıldır beyinle ilgili bilgiler ikiye katlamasına rağmen, bugün beynimizin en fazla %5'inianlayabilmekteyiz (Özden, 2003, s.40).

Yapılan araştırmalar artık beynin uzmanlaştığını, aynı zamanda durumsal bir özellik gösterdiğini, bu çerçevede öğrenmenin de zihinsel bir etkinlik olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireyin zihinsel etkinlikleri konusundaki bulguları eğitime uyarlayarak derinleştiren Herman insanların beyinlerinin bir bölümünü daha sık biçimde kullanılmasını ifade etmek için beyin başatlığı kavramını ortaya atmıştır. Örneğin beyinlerinin sol yarım küresini kullananların okuyarak öğrenmeye eğilimli olduğu, sağ yarı küreyi etkin olarak kullananların ise görerek ve deneyerek öğrendikleri ifade edilmektedir. İki yarım küre işbirliği içinde çalıştığı zaman, genel yetenek ve etkide çok büyük artış olduğu ortaya konmuştur. Çünkü beyin, standart matematikten farklı bir şekilde çalışmakta; sağ ve sol yarım küreler birlikte çalıştığı zaman, iki kat değil, beş-on kat daha etkili sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Sol yarım küre sözel, matematiksel, mantıksal bilgiyi işler. Beynin sağ yarı küresi algısal, dikkat çekici, uzaysal, bütüncü, artistik bilgiyi işlemek için daha uygundur (Korkmaz ve Mahiroğlu, 2007).

Beyin cimnastiği kavramı çocuklar ile başlamıştır ancak uygulama tüm yaş gruplarına yayılmıştır. Beyin cimnastiği çalışmalarında yer alan katılımcı umut verici gelişimler gösterir, onlar her şeyi daha hızlı ve kolay öğrenebilir, spor alanında daha iyi performans gösterir, daha fazla odaklanıp organize olabilir, öğrenme güçlüklerinin üstesinden gelir, mükemmellikte yeni seviyelere ulaşabilir.

Çocukların, doğalarında var olan hareket ihtiyacını, sportif yaklaşım ile beyin fonksiyonlarını da etkileyerek geliştirmeye çalışmanın yaşamlarında büyük önem taşıyacağı düşünülmektedir. Bireyin, günlük yaşantıda kullandığı tüm fonksiyonları geliştirebilecek programların, karma biçimde uygulanması daha yararlı olacaktır. Bu düşünceden yola çıkarak “Kinetik Beyin Egzersizi Programı” adı altında oluşturulan antrenman biçimi, çocuğun hem fiziksel hareket duygusunu hem de beyin gelişimini sağlayıcı bilişsel süreçleri barındırmaktadır (Orhan, 2015).

Araştırmamızın amacı, 13-15 yaş Futbolcularda, kinetik beyin egzersizlerinin, dikkat, özellikleri, denge özellikleri ile Futbolda teknik becerileri (Pas, Top Sürme) üzerine etkisinin incelenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Futbol oynayan 13-15 yaş kişilerde kinetik beyin egzersizlerinin dikkat, denge ve futbol becerisi üzerine etkisi var mı? sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- 1.Kinetik beyin egzersizleri motivasyonu arttırır mı?
2. Kinetik beyin egzersizleri oyun zekasını geliştirir mi?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı sporcu yetiştirme amaçlı antrenmanlarda “Temel Yapı Antrenmanı” yaşı kategorisine giren sporsal biçimlendirme dönemini kapsayan 13-

15 yaş aralığındaki sporculara uygulanacak kinetik beyin egzersizlerinin klasik futbol antrenmanlarına olası katkıları ortaya koyarak, bundan sonra yapılacak uzun dönem antrenman planlamaları içerisinde özellikle sporsal biçimlendirme antrenmanlarının içeriğinde farklı bir bakış açısı kazandırması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yapılacak antrenman programının sonuçları ortaya konulduktan sonra ülkemizin futbolcu yetiştirmeye yönelik uzun süreli antrenman planlarında önemli bir antrenman yöntemi olacağı düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma 13-15 yaş grubunda çalışmaya katılan sporcularla sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Futbol. Futbol fiziksel açıdan mücadelenin yüksek olduğu bu nedenle kondisyon seviyesinin yukarıda olması gereken takım stratejisini yansıtmaya adına disiplin ve dikkat dolayısıyla konsantrasyonun etkili iletişim ve işbirliğinin ortaya konduğu takım oyunudur (Karabük, 1994, s.2).

Futbol oyununun yapısına bakıldığında diğer top ile oynanan oyunlardan farklı olarak içeriği kolay her yerde kolayca oynanabilen elleri kullanmadan ayak ile belirlenmiş alan içerisinde sadece kaleci el ile dokunabilir. Oyunun amacı karşı kaleye gol atmaktır (Polat, 2013, s.11).

Futbol oyunu hedefi gereği topu rakip takımın kalesine gol atmak ve rakibin senin kalene gol atmasını engellemek için savunmaktır. Bu durum oyun süresi boyunca devam eder (TFF, 1991, s.9).

2.1.1.1. Futbol'un tarihsel gelişim süreci. İnsanların sevgiyle bağlandığı futbolun başlangıcına dair aydınlatıcı somut bilgiler yeterli düzeyde değildir. Yakın geçmişe ait bile yeteri kadar video, fotoğraf, ya da kitap bulunduğu söylenemez. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki futbola benzer top oyunlarının İlk Çağ döneminde oynandığını gösteren mağara resimlerine ulaşılmıştır (Barth & Zempel 2009, s.15).

2.1.1.2. Dünya’da futbolun tarihçesi. Geçmişten bugüne daire şeklinde topa benzeyen cisimler ile oyunlar oynamak insanoğlunun dikkatini çekmiştir. Günümüzde de topa oynanan birçok oyun mevcuttur. Futbol bu oyunların en popüler olanıdır. Futbol oyununun tarihi başlangıcı bilinmemektedir. Çeşitli tarihi bulgular incelendiğinde Sümerliler de topa benzer dairesel cisimlerin ayak ile oynandığı oyunların varlığı bilinmektedir. M.Ö 2500 yıllarında Çin İmparatoru Huang-Ti'nin askeri eğitim amacıyla dört köseli bir alan içerisinde 5m yüksekliğindeki iki direk arasından topu geçirmeyi amaçlayan "ts'ukü" ismiyle bilinen bir oyun oynatırdı (Morpa, 2005, s.106).

Türklerin Orta Asya’da top oyunları oynadığı Kaşgarlı Mahmud'un eseri Divan-ı lügati't Türk eserinin ilk cildinde bahsedilmektedir. Eserde futbol oyununa benzeyen oynanan oyunun adı "Tepük" olarak geçmektedir. Timur tarihi kitabında Türklerin Tepük oyununu Tümürlenk döneminde de oynandığı yazılmıştır (Urartı,1984,s.6). Ayasofya Müzesinin 3029 numaralı kayıtlı kaynaklarda Türklerin kuralları ile futbol oyununa benzeyen Tepük oyununu oynadıkları yazmaktadır (Morpa, 2005, s.106).

Futbolun ortaya çıkış ilk başlangıcının kabul gördüğü bir başka uzlaşısı da oyunun Çin de görüldüğü dönemlerde Mısırdaki da görüldüğüdür (Erdoğan, 2008, s.11).Futbol oyununa benzetilen top oyunlarının Mısır Uygarlığında oynandığını gösteren, Mısırdaki bulunan duvar kabartmalarında top oynayan insan figürlerine rastlanmıştır (Morpa, 2005, s.106). Yunanlıların "Odisea" adlı eserinde ünlü şair Homerus futbol oyununu çağrıştıran top oyunundan bahsetmektedir (Urartı, 1984, s.6).

Romalıların Jül Sezar döneminde Harun Reşit yönetimindeki Araplar ile top oyunları oynadıkları kaynaklarda belirtilmektedir. Eski Yunan şehirlerinden Sparta'da, M.Ö. 100 yılında Yunanlılar "Episkyres" adını verdikleri futbol oyununa benzer kurallı bir oyun oynanmıştır. O dönemde askerlerin egzersiz amacıyla oynadığı on beş kişiden oluşan takımların oynadığı oyundur (Morpa, 2005, s.106).

Roma döneminde bugünkü futbolun temelleri kabul edilen Yunanlıların "Episkyres" oyunundan uyarlanan “Harpastum” topun el ve ayak yardımıyla rakip alan savunmasına ulaştırmayı amaç edinilen bir oyundur. Romalı askerlerin savaş stratejilerini gerçekleştirmelerini kolaylaştırdığı başarıyı arttırdığı görülmüştür.Belirlenen kuralları oyun içinde görev paylaşımı “Harpastum” oyununu

modern futbolun başlangıcı kabul edilmesini sağlamıştır (TFF Yayınları, 1992, s.7-18).

Amerika kıtasının güneyine futbolu İtalyan ve İspanyollar ilk getiren olduklarını iddia etmektedirler ancak futbolun belirtileri daha eskiye dayanmaktadır. Meksika ve Peru da futbola benzer oyunların oynanmış olduğu tapınak, anıtlarda ayrıca heykel ve duvar resimlerinde görülmektedir. Aztek'ler "tiachtli" bir başka deyişle "ulama" isimli bir oyun Kuzey Amerika'da Kızılderililerin oynadığı "savaşın küçük kardeşi" oyunu futbola benzer top oyunlarının oynandığının izlerini taşımaktadır. Futbolun tarihini araştıran Montague Shearman bir tarihçi olarak futbolun çıkış noktasını bulmanın zor olduğunu belirtmek ile beraber Fransızların İngilizlerden daha eski futbol oynadığını ileri sürmektedir (Morpa, 2005, s.107)

Ortaçağda ise Romalı askerler ve Fransızlar tarafından oynanan "La Soule" oyunu, futbola oyununa daha yakın bir oyundur. "La Soule", Roma orduları sayesinde Galya'ya götürülmüş ve hızla yayılmıştır (Morpa, 2005, s.107). Kasaba ve Köyler arasında da oynanan oyun ilgi ve büyük mücadelelere sahne olmuştur. Oyuncu sayısı sınırsızdır (Urartu, 1984, s.9-10). Futbol oyununa yakınlıklarıyla Romalı askerlerin oynadığı Harpatsum ile Fransızların oynadığı "Le Soule"nin futbolun başlangıcı olduğu iddia edilir (TFF Yayınları, 1992, s.9).

Yazılı belge olarak futbol oyunundan 1174 yılında İngiltere'de yayınlanan "Descriptio Nobilissimae Civitatis Londoniae" adlı kitapçıkta Londra'da gençlerin (pila) oyunu için sahalara koştuğu oyunların izleyiciler tarafından takip edildiği yazılmaktadır. Futbolun İngiltere'de 12. yy'dan itibaren oynandığı ve sevilen bir oyun olduğu kaynaklara geçmiştir. Ancak zamanla amacı dışına aşırı mücadele ve çekişmeler ile kasabalar, köyler arasında huzur ve asayiş bozukluklarına neden olduğu gerekçesiyle 13 Nisan 1314 tarihinde Kral II. Edward'ın emriyle yasaklanmıştır. Oyuna olan ilginin azaltılması için her türlü kısıtlama engelleme futbol oynayanlar küçük görülmüş aşağılanmıştır. Yapılan bütün engellemelere karşı, İngiltere'de futbol tutkusu yok edilememiştir (Morpa, 2005, s.107-108).

İngiltere'de futbolun 12. yy'dan beri oynanıyor oluşunun kaynaklarda geçmesi modern futbolun doğuşu aşamasında İngiltere'yi ön plana çıkarmaktadır (TFF yayınları, 1992, s. 9). Günümüz futboluna yakın İtalya'da oynanan sözcük anlamı

tekmek tekmelek olan "calcio" oyununun futbola katkı sağladığı bir gerçektir (Erdoğan, 2008, s.14).

Rönesans dönemi boyunca futbolun yasak olduğu kayıtlarda geçmektedir. Futbol tehlikeli ölümcül yaralanmalara neden olduğu hatta ölümlere neden olan bir oyun olarak görüldüğü kaynaklarda geçmekteydi. İngiltere’de 1583 yılında futbolun hayati tehlikesini azaltmak amacıyla ilk kez bazı kurallar konulmuştur. Kaleme alınan bugünkü modern futbolun kurallarının temelleri Cambridge Üniversitesi tarafından 1846 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Zaman içerisinde geliştirilerek Topun kaleci dışında elle oynanması yasaklanmış, ayak ile oynama zorunluluğu, takımların 11 kişiden oluşması ve ayırım sağlamak için forma giyme zorunluluğu getirilen başlıca yenilikler olmuştur (Morpa, 2005, s. 108). İngiltere’de, 1857’de de futboldaki ilk kulüp olan Sheffield Club kurulmuştur (Erdoğan, 2008, s.14).

26 Ekim 1863’te günümüz modern futbolun doğumunu müjdeleyen yine futbol tarihi adına bir ilk olan İngiltere Futbol Federasyonu “Football Association”ın kurulmuştur (TFF yayınları, 1992, s.10) İngiltere Futbol Federasyonu futbol oyununda ilk milli Federasyon oluşumudur. Zaman içerisinde 15 kulübün katılımıyla İngiltere Futbol Federasyonu kupası müsabakaları ve profesyonelleşme çalışmaları sonucunda İngiltere’de 1888’de profesyonel futbol ligi kurulmuştur. Futbol İngiltere’den önce Avrupa’ya ve tüm dünyaya hızla yayılmaya başlamıştır (Morpa, 2005, s.109). FİFA’nın (Federation Internationale de Football Associations) merkezi Zürih’tir. Örgütlenmesinde en üstte yer alan FIFA Futbol oynanan Ülkelerin oluşturduğu federasyonlar ve federasyonlarından oluşan beş tane konfederasyon yer alır. Bunlar UEFA (Avrupa Futbol Birliği), Güney Amerika, Kuzey Amerika, Afrika ve Asya Konfederasyonu’dur. Dünyada futbol oyununun kurallara uygun doğru uygulanması için çalışmalar yapar. Konfederasyonlar, ulusal federasyonlar ve kulüpler FİFA'nın kontrolündedir. 1904 tarihinde FIFA, kuruldu ve 1906’dan itibaren de uluslararası maçlar yapılmaya başlandı. 1930 yılında Ülkelerin katılımıyla ilk Dünya kupası müsabakaları düzenlendi (Erdoğan, 2008, s.14).

2.1.1.3. Türkiye’de futbol tarihçesi. Türklerde Futbolun izleri Orta Asya’da yaygın olan "tepük" denilen kelime anlamı tekmeleme olan oval şeklindeki topun ayak ile vurulduğu oyunda görülmektedir. Kaşgarlı Mahmud'un "Divan-ı Lügat-it Türk" eserinde "tepük" oyunundan bahsedilmektedir. Uzun yıllardan beri bu oyunun Türkler tarafından oynandığını Seyyid Ali Ekber'in yazdığı "Hıttay-ı Name," "Baybars Tarihi ve "Tarih-i Timur" eserlerinde anlaşılmaktadır. Futbol olan benzerliğine baktığımızda 'tepük" oyununda topa elle dokunmanın yasak oluşu ve belirlenmiş alan çizgilerinin dışına topun çıkarılmaması ile ayak ile oynamanın zorunlu oluşunun kaynaklardan anlaşılmaktadır (Morpa, 2005, s.130).

Modern futbolun izleri Osmanlı Devleti döneminde görülmektedir. Futbol İstanbul'da Rum ve İngiliz topluluklarının oynaması ile başlamıştır (Yüce, 2014, s. 233-238). Tanzimat döneminde Beden Eğitimi dersleri müfredata alınmasıyla Mekteb-i Sultani bünyesinde futbol eğitim hayatına girmiştir (Fişek, 1985, s. 44-47). Türk gençleri futbola toplumun olumsuz bakması, dini ve idari nedenlerle serbestçe oynamaları mümkün değildi (Atabeyoğlu, 2002, s. 44).

Gençler tarafından beğenilen ancak devletin idari yapısı ve sosyal nedenlerden dolayı yasaklanan futbol yabancıların ve gayrimüslim vatandaşların rahatça oynadığı bir oyundu. Türk futbol tarihinde yabancı ve gayrimüslim vatandaşlar ilk oynayan ve kulüp kuranlar olmuşlardır. Osmanlı devletinde futbol müsabakaları ilk olarak İzmir'de oynandı. Daha sonra futbol heyecanı İstanbul'a sıçrayarak İstanbul'da da Futbol Ligi oluşturuldu (Morpa, 2005, s.130-131).

Beden Eğitimi derslerinin müfredata alınmasıyla Mekteb-i Sultani, futbolun gelişine vesile oldu. Futbol takımının kurulması da aynı kurumda gerçekleşmiştir. Okulun 10.sınıfında okuyan öğrencilerinin girişimleriyle 20 Ekim 1905 yılında, Galatasaray adında futbol takımı kurulmuştur. Galatasaray takımı İstanbul ligine katılan ilk Türk takımıdır. (Yüce, 2014, s.192). Galatasaray'ın ardından 1907 yılında Fenerbahçe takımı kurulmuştur (TFF, 1992, s. 14-16).Fenerbahçe'nin kuruluşundan bir yıl sonra Vefa ve Beykoz takımları kuruldu.1903 yılında kurulan Beşiktaş Jimnastik kulübü 1910 yılında futbol şubesini açarak yeni bir takımın oluşması sağladılar (Morpa, 2005, s.132).

Türk futbolcuların yer alması Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş gibi Türk takımlarının kurulmasıyla başlamıştır. II. Meşrutiyet'in ilanı ile Türklere dernek kurma serbestliğinin gelmesi, kulüp sayılarının artmasını sağlamıştır. İstanbul Futbol Ligi'ne katılım sağlayan Türk takımları Türk futbolcularının Ülkemiz futbolundaki varlığını göstermesini sağlayarak yeni bir dönem başlamıştır (Akşar ve Merih, 2006, s.76).

Cumhuriyet döneminde Türk futbolunda önemli gelişmeler gerçekleşmiştir. 1922 yılında kurulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının ardından 1923'te Türkiye Futbol Federasyonu oluşumu aynı yıl FIFA'ya üyeliğinin kabul edilmesiyle birlikte Futbolumuz uluslararası alanda tanınmanın başlangıcı olmuştur.1950 yılının sonlarına doğru Türk Futbolunda başlayan profesyonelleşme çabaları 1951 yılında yürürlüğe giren yönetmelikle profesyonel takım ve futbolcu sözleşmesi resmileşti.1959 yılında Milli Lig Türkiye Profesyonel Ligi oluşturulmuştur (Morpa, 2005, s.133). 1959'da milli ligin kurulmasıyla Futbol, sadece İstanbul ve büyük şehirler ile sınırlı kalmamış zamanla Türkiye'deki büyük şehirlerdeki şampiyonaların tekeline çıkmıştır (Bora, 2009, s. 226).

Türkiye Futbol Federasyonu FIFA'ya üye olduktan sonra 1962 yılında Avrupa Futbol Federasyonları Birliği UEFA'ya (The Union Of European Football Association) üye olmuştur. Türkiye Futbol Federasyonu, bu tarihten sonra Türkiye Futbol Ligi Milli Lig Ülke geneline yayılmaya başlamış 1963-64 Futbol sezonunda da Türkiye İkinci Ligi, 1967-68 Futbol sezonunda da Türkiye Üçüncü Ligi kurulmuştur (Morpa, 2005, s.135).

Türk tarihsel gelişimine ve başarısına baktığımızda 1990'lı yıllardan sonra Türk futbolu gelişmeye ve iyileşmeye başlamıştır. Gerek Türk Milli takımımız gerekse kulüplerimiz büyük başarılar kazanmıştır. Dünyanın Türk Futboluna ilgisi artmış; Türk futbolcuların Avrupa'daki kulüplere transferleri gerçekleşmiştir (Akşar ve Merih, 2006, s.89-90)

2.1.2. Gelişim ve öğrenme. Gelişim nitelik ve nicelik yönünden kalıtım ve çevrenin etkisiyle organizmada meydana gelen değişimler olarak tanımlanır. Gelişimde bireysel farklılıklar olsada genellikle önceden beklenen ölçülebilir davranışlardır. Gelişim kavramının içinde büyüme çocuğun ölçülebilir boy ve kilo artışı anlamına gelmektedir. Olgunlaşma ise çocuğun biyolojik açıdan çevrenin anne babadan genlerin etkisi ve etkileşimi ile belirli bir düzeye erişmesidir. Öğrenme sonucu meydana gelen bir durum değildir olgunlaşma biyolojik bir süreçtir. Gelişimin tanımını kapsayan bir diğer kavram hazırbulunuşluk ise bireyin gerçekleştirmek istediği işi yapabilmek için gerekli olgunluğa ulaşmanın yanında o iş için gerekli hazır oluşu bilgi ve beceri yönünden yeterliliği kapsamaktadır (Muratlı, 1997, s.4-5).

İnsan doğası gereği, doğumdan ölüme kadar geçen sürede gelişen ve öğrenen bir varlıktır. Her insanın doğuştan getirdiği kalıtım özellikleri bulunmaktadır. Bilim insanın gelişim süreçlerini ayrı ayrı sınıflandırarak çağ, evre, dönem gibi isimlendirmiştir. Yapılan sınıflandırmanın gelişim özelliklerine göre değerlendirmeler yapılması gerekmektedir. Buna göre her dönemin bedensel, bilişsel, sosyal, duygusal ve cinsel gelişim süreçleri farklılık göstermektedir (TFF Yayınları, 2016, s.14).

Çocuklarda gelişim farklı dönemlerde hızında değişim olsa da süreklilik arz eden bir süreçtir. Bireysel farklılıklar büyümenin hızında etkisini göstermektedir. Büyüme dönemleri incelendiğinde araştırmalar sonucu oluşturulan dört temel dönem içerisinde doğum öncesi ve doğum sonrası ilk altı ay bebeklik dönemi büyümenin çok hızlı olduğu sonrasında ise ergenlik dönemine kadar düzenli bir şekilde devam etsede büyüme hızı düşmektedir. Ergenlik döneminde tekrar yüksek bir hızla büyümenin gerçekleştiği görülmektedir (Karabük, 1994, s.2).

2.1.2.1. 13-15 Yaş çocuklarının gelişim özellikleri. Ergenlik dönemiyle birlikte birey çocukluktan çıkarak yetişkinliğe adım attığı hassas bir süreç dönemidir. Kız çocukları bu döneme erkek çocuklarına göre daha erken yaşta ergenliğe girerler dolayısıyla kızlarda gelişim daha erken başlar. Erkekler kızlar ile aradaki gelişim farkını yaklaşık olarak 17 yaşlarında eşitlerler. (TFF Yayınları, 2016, s.16-17).

Ergenlik döneminde iki dönem söz konusudur. Birinci dönem 13 yaşından itibaren boy kilo artışı uzuvların uzaması şeklinde bedensel değişimi gösterir. İkinci dönem ise 14-15 yaşlarından itibaren bireyin cinsel hormonlarında gelişim çok yüksek miktarda hormon üretimi söz konusudur. Cinsel kimlik bu dönemde ön plana çıkar. Bu dönemde de kalıtım ve bireysel farklılıklar belirgindir (Karatosun,1991, s.1-2).

Ergenlik dönemine kadar çocuklar fiziksel gelişim açısından büyüme yani boy kilo artışında belirli bir hızla uygun biçimde büyürler. Her çocuk bu süreçte fiziksel gelişim açısından aynı hızda değildir. Başlangıçta ortalamanın altında yavaş bir hızda büyüme kaydeden bireylerin dönem içinde hızlı bir şekilde büyüdükleri görülmektedir (Leblanc & Dickson, 2005, s.73).

Ergenlik çağına girme yaşı kızlarda 12-14 erkeklerde 13-15 yaşlarına rastlamaktadır.13-15 yaş aralığındaki gençler ergenlik döneminde süreç içerisinde değişime ve gelişime uğramış bedenlerine adaptasyon problemleri yaşarlar. Algı reaksiyon ve tepkilerde uyumsuzluk koordinasyonda bozulmalar görülmektedir.

Bu dönemde;

Bedensel gelişim, bedensel açıdan hormonlardaki artış erkekler için testosteron hormonunda salgılanmaya başlamıştır. Buna bağlı olarak fiziksel olarak boy kilo artışı gözlenmektedir. Bireyin vücudunda beklenmedik hızlı gelişim koordinasyonda bozulmalara neden olur.

Bilişsel gelişim, bilişsel açıdan soyut düşünmenin hızlandığı bir dönemdir.

Sosyal gelişim, sosyal açıdan bireyin grup içerisinde yer alma ve görev üstlenmede istekli olur. Arkadaşlıklara önem verir. Takdir edilme ve takdir etme duygusu ön plandadır. İletişime açık olan birey bununla beraber ani duygu patlamalarda yaşamaktadır. Erkekler bu süreçte kızlara göre daha aktif hareketli atılgan coşkulu bir görünümde dir.

Duygusal gelişim, duygusal açıdan tepkilerini ayarlama da sorunlar yaşarlar. Değişime uğramış fiziksel yapılarını tanımaya alışmaya çalışırlar. Duygularını kontrol etmede güçlükler çekerler değişken bir ruh haline sahiptirler.

Cinsel gelişim, cinsel açıdan hormonlarda artış ve vücut yapısındaki değişim onları yeni duruma tanıma ve uyum sağlamak için araştırmaya yöneltir (TFF Eğitim Yayınları, 2016, s.8-9).

2.1.3. Antrenman. Organizmamız beklenenin üstünde iş yapmaya zorlandığında, Fizyolojik, Psikolojik ve Biyomekanik açıdan yapısal düzenlemeye ihtiyaç duyar. Verimin artırılması için uygulanan çalışmalara antrenman denir. Holman antrenmanı "Organizmada Fonksiyonel ve Morfolojik değişimler sağlayan, verimi yükseltmek amacı ile belirli zaman aralıklarında (periyod) uygulanan yüklenmeler" olarak tanımlamıştır (Özyurt, 1991, s.1).

Antrenman sporcunun psikolojik, fiziksel, zihinsel yönden gelişimi için organize edilmiş planlı çalışmaları ifade eder. Sporda verimliliği arttırmak için hedefe yönelik belli plan dahilinde yapılan çalışmalara antrenman denir (Dündar, 2000).

Sporcular planlanmış çalışmalara konsantre olarak daha iyi bir seviyeye ulaşmak için antrenman yapmaktadırlar. Antrenman kademeli olarak yükselen ve bireysel farklılıkları dikkate alınarak süreç içerisinde fizyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan değişim yaratmaktadır. Spora yeni başlamış olanlar için ya da tecrübeli üst düzey sporcular için antrenmanın hedefi ulaşılabilir ve sonuçları açısından gelişim süreçleri ölçülebilir olmalıdır. En yüksek sporsal verime ulaşmak bilimin ışığında doğru planlama gerektirmektedir (Bompa & Haff, 2015).

2.1.3.1. Antrenmanın temel görevleri. Antrenman sporcuları yarışmalara veya müsabakalara sporsal açıdan performanslarını en yüksek düzeye çıkarmak için yapılan çalışmalardır. Bu nedenle antrenmanın temel görevi hedefe göre sporsal ihtiyaçların karşılanmasını sağlamaktır. Hedef başarı için bireysel verim faktörlerinin iyi sağlanması gerekmektedir. Bu nedenle sporcunun kişilik gelişimi, Fiziksel açıdan kondisyonunun gelişimi, Teknik yeteneğinin gelişimi, Tekniğinin ve koordinasyonunun gelişimi ve Zihinsel gelişiminin sağlanması gerekmektedir (Dündar, 2000, s.3-6).

Antrenman sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini dikkate alınarak geliştirilmesi gereken yetersiz yönlerin nedenlerini iyi inceleyip iyi bir değerlendirme yaparak uygulamalar planlanmalıdır (Bompa & Haff, 2015, s.304).

2.1.3.2. Antrenmanın genel kuralları. Antrenman belirli kurallar çerçevesinde yapıldığında istenilen hedefe yönelik pozitif kazanımlar ve değişim sağlanmaktadır. Antrenmanın sürekliliği organizmada uyumun gerçekleşmesini sağlar. Planlanan çalışmalar yıl boyunca sürdürülmelidir. Vücudumuzun fiziksel gelişimi antrenmanın sürekliliği ile sağlanır. Organizmanın gösterdiği tepkiye uyuma göre çalışmalar kademeli olarak arttırılmalıdır. Başlangıç dönemlerinde anatomik adaptasyonu sağlamak gerekmektedir. Plan dahilinde çalışmalar uygulanmalıdır. Antrenmanlarda yükleme sonrasındaki çalışmalar daha düşük şiddette planlanmalı yüksek şiddetteki antrenmanı düşük şiddette antrenman takip etmelidir. Antrenmanlar çok yönlü branşa uygun olmalıdır. Antrenmanda belirlenen hedefler sporcuların ulaşabileceği nitelikte olmalıdır. Antrenman planlı ve yeterli olmalıdır. Antrenman fiziksel gelişimin yanında zihinsel gelişimi de hedeflemelidir. Müsabaka öncesi ve sonrası plan dahilinde sporculara dinlenme verilmelidir (Dündar, 2000, s.9-10).

Süreç içerisinde antrenman yapan sporcular fizyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan birçok değişkenle etkileşim halindedir. Bu nedenle antrenman bireysel farklılıkları dikkate alarak kademeli olarak artan bir şekilde oluşturulmaktadır. Fiziksel açıdan mükemmelliğe ulaşma çok yönlü uyumun gerçekleşmesinin sonucudur. Sporcu psikolojik açıdan desteklenmeli ve sağlığının korunması açısından gerekli önlemler alınmalıdır. Yüksek şiddetteki yüklenme ve uyarılara karşı sporcu başa çıkmayı öğrenmelidir. Antrenman bilimsel açıdan desteklenen iyi planlanmış antrenman yöntem ve programları ile mükemmelleşen fiziksel gelişime ulaşılabilir. Antrenmanın hedefleri belirlenirken üst düzey sporcular ve yeni başlayan sporcuların çalışmaları sonuç alınabilir gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır. Antrenmanın hedefi ne olursa olsun öncelikle net bir şekilde değerlendirilebilir yani ölçülebilir olmalıdır (Bompa & Haff, 2015, s.14).

Antrenmanda düşük şiddette yapılan yüklenmeler organizmada sağlık açısından faydaları görülmektedir. Ancak yetersiz yüklenmeler sonucunda verimsel gelişim sağlanamaz. Organizmanın karşılayabileceği fazla yüklenmeler olumsuz sonuçlar doğurur. Antrenmanda verime ulaşmak için yüklenme ve dinlenme aralıkları iyi hesaplanmalıdır (Özyurt, 1991, s.11)

2.1.3.3. Antrenman planlaması. Planlama Yönetimsel ve bilimsel açıdan, belirlenen zaman içerisinde sporcunun verimsel açıdan üst seviyeye ulaşmasını sağlayan düzenlemelerdir. İyi bir planlama için antrenörlerin bilgi düzeyleri belirleyici etkindir. Yetersiz bilgiye sahip tesadüfi hedefsiz plansız antrenör uygulamalarını ortadan kaldırmak, bilimsel temellere bağlı doğru düzenlenmiş antrenman planlarını uygulayan antrenörlerle sağlanacaktır (Bompa & Haff, 2015 s.300-302). Organizmanın verimliliğinin istenen düzeye çıkarılabilmesi bilimsel yaklaşımla hazırlanan planlama ile sağlanır (Özyurt, 1991, s.1).

Antrenman planlaması yapılırken sporcunun yaşı, antrenman geçmişi gibi birçok faktör etki etmektedir. Antrenman geçmişinde sporcunun kazanımları değerlendirilerek geliştirilmesi gereken ya da iyi korunması gereken kazanımları göre planlamada hazırlanmalıdır. Antrenman kişisel ve çevresel faktörler dikkate alınarak süreç planlanmalıdır. Sporcunu fizyolojik, psikolojik, pedagojik faktörlerinin yanında saha, malzeme ve iklim koşulları faktörlerde plan hazırlamada dikkate alınmalıdır (TFF, 1992, s.22-23).

Antrenman planlaması sporcunun yaşına gelişim seviyesine ve özelliklerine göre planlanmalıdır. Süre yönüyle kapsamı uzun bir planlama performansın ortaya çıkmasını sağlar. Adım adım gelişim sağlayan performans için (Teknik-Taktik ve Kondisyon) antrenman yükünün seviyesi yaş kategorileri dikkate alınarak dikey bir planlama gerektirmektedir (Karabük, 1994, s.206).

Başarılı bir antrenman planı hazırlamak için verim düzeyini geliştirmek amacıyla uzun süreli bölümlere ayırarak bir planlama gerekmektedir. Uzun süreli hedeflere ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirebilmek için testler uygulanmalıdır. Antrenman ortamında antrenman birimi, mikro döngü, makro döngü, yıllık plan, uzun süreli antrenman planı gibi amaçlara göre planlamalar kullanılmaktadır. Uzun süreli plan

arasında belirlenen hedeflere yönelik genel bir planlamadır. (8-16) yıl Uzun süreli plana bağlı belirlenen hedeflere uygun örtüşecek yıllık plan hazırlanmalıdır. Hazırlanan yıllık plana bağlı Makro döngüler ve mikro döngüler gibi alt evreleri oluşturulmalıdır. Mikro döngüler süresi evresine göre 3-7 gün içerisinde değişen yıllık planının en önemli paçasıdır. Mikro döngüler antrenmanın en küçük parçası olan antrenman birimlerine ayrılır (Bompa & Haff, 2015, s.304-305).

2.1.3.4. Futbolun temel prensipleri. Günümüzde en popüler spor branşı olan futbol oyununda sonucu belirleyici bit çok nedenden söz edilebilir. Fakat dünyanın her yerinde futbolun prensipleri aynıdır. Futbol oyununun prensipleri hücum ve savunma prensipleri olarak iki bölüme ayrılır. Antrenörün düşüncesine takımın yapısına ve özelliklerine göre futbolda değişkenlik gösteren farklı sistemler, stratejiler ve taktik anlayışlar söz konusudur. Futbolun prensipleri dünyanın her yerinde aynı olan olmazsa olmaz bir kuraldır. Futbol zıt kutupların mücadele ettiği bir oyundur. Kısaca karşıtlar oyunu diyebiliriz. Her hücum prensibine karşıt bir savunma prensibi vardır. Futbolda kazanmak doğru ve etkili pozisyona bağlıdır.

2.1.3.5. Çocuk ve gençlerin futbol eğitimi. Antrenörlerin çocuk ve gençlerin futbol eğitiminde dikkat etmeleri gereken hususlar aşağıda belirtilmiştir.

*Çocuk ve gençler küçültülmüş yetişkinler değildir. Futbolda çocuk ve gençlere yetişkinlere uygulanan çalışmaların azaltılmış haliyle aynı çalışmalar yaptırılmamalıdır.

*Isınma dahil olmak üzere tüm antrenman çalışmalarında top ile yapılmasına dikkat edilmelidir. Tekdüze topsuz çalışmalardan kaçınılmalıdır.

*Antrenmanlarda sporcular ile iletişim kısa net anlaşılır açık bir futbol dili kullanılmalıdır. Uzun sıkıcı karmaşık cümleler kurulmamalıdır (Özkara,2005, s.9-10).

*Antrenmanlarda planlı bilinçli hedefe yönelik eğitsel oyun destekli çalışmalar tercih edilmelidir. Uygulayacağımız oyunlarda beş temel oyun anlayışı futbolculara öğretilmelidir.

- 1) Oyun karakterindeki topa karşı davranış (Top Becerisi)
- 2) Oyun karakterindeki bölgeye dağılımı (Sahayı tanıma)
- 3) Oyun karakterindeki hedefe varış davranışı (Şut ve pas oyunları)
- 4) Oyun karakterindeki eşe karşı davranış (Yardımlaşma)
- 5) Oyun karakterindeki rakibe karşı davranış (Savunma anlayışı)

*Yukarıdaki belirtilen beş temel anlayışa göre hazırlanacak eğitsel oyunlar sporcunun istenen davranışı sergilemesini kolaylaştırır. Futbol eğitiminin temel eğitim sürecinde çalışmalar yaş seviyesine uygun yapılmalıdır., Yaş grupları için ayrı ayrı planlama yapılmalıdır (Koral, 1998).

2.1.3.6. 13-15 Yaş çocukların futbol antrenmanı. Bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönden değişen gelişim göstermektedirler. Her bireyin yaş gruplarına göre gelişim özellikleri aynı değildir. Bazı bireyler hızlı gelişirken bazı bireyler yavaş gelişim göstermektedirler. Kalıtım ve çevre etkisi sonucu bireysel farklılıklar ortaya çıkar (TFF, 2010, s.14).

Çocukların yaşa göre büyüme hızlarında farklılık göstererek gelişirler. Antrenman planlamasında çocukların gelişimindeki bireysel farklılıklar dikkate alınması zorunludur. Bireylerin gelişim hızındaki bireysel farklılıklar dikkate alınmadan yapılan planlama sonucu antrenmanlar fiziksel kapasitenin altında olursa yetersiz kalır antrenmansızlığa neden olur. Fiziksel kapasitenin üstünde olursa planlama ağır gelen çalışmalara dönüşür aşırı zorlanmalar ortaya çıkar. Bu nedenle performans açısından gelişimi sağlamak amacıyla antrenmanda periyotlama ilkelerine dikkat edilmesi gerekir (Karabük, 1994, s.4-5).

Çocuk ve Gençler zaman içerisinde büyüyerek olgunlaşırlar. Zaman geçtikçe yüklenmelere karşı dirençleri artmaktadır. Büyüyen ve gelişen çocuk fizyolojik açıdan gün geçtikçe daha ağır antrenmanlara karşı adapte olabilmektedir. Gelişim hızı açısından bireysel farklılıkların yaşanması antrenmanın üst verim noktasına ulaşılmasını zorlaştırmaktadır. Çocuk ve gençlerin antrenmanlarda verimliliğini arttırabilmek için fizyolojik ve fiziksel değişim özelliklerine göre antrenman yüklenmeleri geliştirilmelidir (Eniseler, 2009, s.28).

Gelişimin bu döneminde antrenmanın yüklemelerinde şiddetin artırılması gerekmektedir. Teknik becerilerin hücumda koordineli ve hızlı bir şekilde oyun içerisinde kaliteli olarak uygulanması hedeflenmektedir. Özellikle pas alış veriş becerileri, amaca uygun kontroller ve hızlı pas verme gibi becerileri geliştirildiği çalışmalara önem verilmelidir.

Takım halinde birlikte hareket etme işbirliği doğru iletişim geliştirilmelidir. Takım oyununun adaptasyonunu sağlayıcı savunma ve hücum prensiplerinin oyunlarda kullanılması sağlanmalıdır. Gelecek yıllara uyumunun sağlanması için dizilişlere göre (1-4-3-3 veya 1-4-4-2) antrene edilmesi gerekmektedir. Dayanıklılık, temel hız ve kuvvet geliştirici antrenmanlar ile Oyun esnasında hız ve dayanıklılıkta kalite ve verim artışı sağlanır (TFF Yayınları, 2016, s.14).

Futbolda 15 yaşından sonra tekniğin geliştirilmesi zorlaşmaktadır.13-15 yaş sporcuların teknik kapasitelerinin geliştirebileceği en iyi dönemdir. Bu yaş grubunda teknik çalışmalara önem verilmelidir. Bireysel çalışmalarla teknik kapasitesinin geliştirilmesi gerekir (Karatosun, 1991, s.8).Teknik beceri antrenmanları müsabaka şartlarına uyarlanarak hazırlanmalıdır. Hataların düzeltilmesi ve tekrar doğrunun benimsetilmesi için çalışılmalıdır (Özyurt, 1991, s.172).

Futbolun temel teknik becerileri bu dönemde oyun formunda mükemmelleştirilebilir. Futbolun grup taktiklerini geliştirme açısından Kaleli çalışmalar yapılabilir(1-2/1-3/3-3/4-4/3-5/4-6/5-5/6-6) düşük şiddetli kuvvet antrenmanlarına dönem sonunda serbest ağırlıklarla başlanabilir. Plymetrik sıçrama antrenmanları düşük ve biraz üstü şiddette çalışılabilir. Dönemin sonuna doğru pozitif ivmelenme sürati (20-25 m) çalışmaları yapılabilir. Çabukluk antrenmanlarına başlanabilir. Esneklik çalışmalarında hassas olunması gerekir ani boy artışlarından dolayı; Toplu ve topsuz aerobik dayanıklılık çalışmaları antrene edilebilir (Eniseler, 2009, s.33).

Çabuk ve patlayıcı kuvvet çalışmaları antrenmanlarına başlanabilir. Egzersiz tekniği üzerine de durulmalıdır. Futbolda ihtiyaç duyulan kas gruplarına yönelik egzersiz çalışmalarına başlanmalıdır (TFF Yayınları, 2016, s.27).Yaş ilerledikçe aerobik dayanıklılığın göstergesi olan oksijen kapasitesinin artışı organizmada gerçekleşir.13 14 yaşlarında ani boy ve kilo artışıyla birlikte aerobik dayanıklılığın en yüksek

gelişimi gerçekleştirir. Dolayısıyla bu dönem aerobik dayanıklılık çalışmalarının antrene edilebileceği en verimli dönemdir (Eniseler, 2009, s.35).

2.1.4. Dikkat tanımı. William James'e göre "Herkes tarafından dikkat bilinmektedir. Dikkat birçok uyarıcı arasından bir tanesine odaklanma ve konsantrasyona ile aklın açıkça sahiplenmesidir. Bu süreç içerisinde bazı uyarılar ile ilgilenmek için geride kalan uyarıların göz ardı edilmesini gerektirir. Dikkatin tanımında odaklanma konsantrasyon seçicilik yer almaktır (Weinberg & Gould, 2015, s.372).

Dikkat, bireyin içsel ve dışsal uyarıların farkındalığıdır. Düşüncelerimiz geçmiş yaşantılarımızdan kalan birikimlerimiz içsel uyarı konumundadır. Duyu organlarımız tarafından seçilebilen görsel işitsel uyarılar ise dışsal konumdadır. Dikkat, bilişsel potansiyelin çok boyutlu ele alınmasıdır. Öğrenme, hatırlama, iletişim, problem çözme, algılama ve bütün diğer bilişsel alanlarda etkilidir (Karaduman, 2003).

Dikkat, birçok uyarının aynı anda veya düşünce dizilerinin arasından birine net, bir şekilde zihnin algılamasıdır. Dikkatin temeli odaklanma ve konsantrasyondur. Gereksiz uyarıcılar elenir veya görmezden gelinir (Tiryaki, 2000, s.75).

Dikkat algısal ve zihinsel durum karşısında düşünme, akıl yürütme ve bilinçli çabayı tarif eder (Moron, 2013). Konsantrasyon bireyin uyarıcılar karşısında istenilen doğru uyarıcıya odaklanmada bilincin göstermiş olduğu zihinsel süreçtir (Moran, 2004, s. 103).

Dikkat, duyu organlarımız aracılığıyla uyarıcıya veya herhangi bir durumuna karşı gösterilen uyumdur. Süreç içerisinde gözle görünen fizyolojik değişimler olur. Dikkati neden olan uyarıcı ya da duruma karşı duyu organlarıyla yönelim gerçekleşir. Birey fiziksel ve psikolojik açıdan tüm gücünü hedefe odaklamaktadır (Karagöz, 2008).

Dikkat, duyu organlarıyla algılanan uyarıcılardan bir tanesinin, diğerlerinden hedefe göre ayırt edilme işlemidir. Dikkat yapısal açıdan organizmanın ihtiyaç duyduğu

gereksinimlere yönelerek süreç alır. Uyarıcılara karşı seçim, ayırt etme, odaklanma dikkat durumunun kendine özgü oluşumuna göre, farklılaşabilir (Aydın, 2000).

Konsantrasyon durumun çevresel izlerine karşı aklın yoğunlaşabilme yeteneğidir. Hızlı biçimde değişen çevreye karşı aynı hızda dikkat bilinçle yoğunlaşmalı bir başka değişle odaklanılmalıdır. Yaşanılan anı bir kenara bırakıp, geçmişe takılı kalmak veya gelecek ile ilgili hayale kapılmak gereksiz uyarın ve izlere neden olur; bu durum performansı olumsuz yönde etkiler (Weinberg & Gould, 2015, s.372).

2.1.4.1. Dikkat odağı (üç işlem). Dikkat-performans arasındaki bağı aydınlatmak için birçok kuram vardır. Bilgi işleme yaklaşımı kuramının üç işlem açıklaması dikkat-performans arasındaki rolü açıklanmak için en çok odaklanılanlardır (Weinberg & Gould, 2015, s.376).

2.1.4.2. Dikkat seçiciliği. Dikkat seçiciliği bireyin çevresindeki uyarılara karşı çelişkili davranmasını önleyen, tutarlılığı sağlayıcı filtreleme sistemidir. Sinir sistemine aynı anda duyu organları yoluyla birçok veri bildirim gelmektedir. Sinir sistemi işleme kapasitesinin üstünde olan bu bildirimleri hedef ve ihtiyaçlara göre seçimini sağlar. Dikkat seçiciliği duysal bildirimlerin işleme kapasitesinin sınırlılıkları nedeniyle gereklidir (Güneş, 2002).

Bilgi-işlem sisteminde dikkat seçiciliğini bilginin filtrelenmesi ya da görmezden gelinmesi esnasında bazı bilgilere uygun görülmesini izin verilmesini anlatır. Birey uyarınlar arasından sadece gerekli gördüğüne güçlü ışık verircesine odaklanır. Işık tutulmayan karanlıkta kalan bölüm filtrelenme sonucu göz ardı edilen uyarınlardır (Weinberg & Gould, 2015, s.376).

2.1.4.3. Dikkat kapasitesi. Dikkat kapasitesi, bireyin işlem sınırlılıklarını bildirmektedir. Aynı zaman diliminde birçok işlem arasından birazını işleyebileceğini ifade etmektedir (Weinberg & Gould, 2015, s.377).

2.1.4.4. Dikkat tetikliği. Birçok çalışma stresli durumların bireyde çevresel uyaranlara karşı tepki becerisini düşürdüğünü belirtmektedir. Dolayısıyla uyarılmışlık dışsal alandaki uyaranların verdiği ipuçlarına karşı hassasiyetin kaybolmasına neden olur. Zaman içinde artan duygusal uyarılmışlık bireyin durum karşısında değerlendirme yapmasını sağlayacak ipuçlarının azalmasına dolayısıyla dikkat odağı alanının daralmasına neden olur. Bundan dolayı uyarılmışlık dışsal alandaki uyaranların verdiği ipuçlarına karşı hassasiyetin kaybolmasına neden olur (Weinberg & Gould, 2015, s.377).

2.1.5. Denge. Denge vücudumuzun değişkenliklere karşı adapte olabilme sürecidir. Bu zaman diliminde vücudumuz değişkenliklere göre, sonrasındaki hareketler için istenilen stabil pozisyona gelerek hareketlerin sürdürülmesini sağlar. Hareket için doğru pozisyonda vücudumuzun sinir kas uyumunu sağlamaktadır (TFF, 2010, s.14).

Denge Yeteneği, değişen durumlarda dengenin korunmasını ya da yeniden sağlanmasını anlatır. Dengenin kolaylıkla bozulabileceği korunmasının zor olduğu ortamlarda bu yetenek ortaya çıkan motorik problemlerin çözünü sağlar (Muratlı, Şahin ve Kalyoncu, 2005).

Vücudumuzun küçük hareketler ile ağırlık merkezini sabit tutabilme ve hareketli durumlarda vücudun istenilen durağan pozisyonda kalabilme başarısıdır. Vücudumuzun sabitlenme pozisyonunda kalabilme yeteneğidir, İki çeşit denge pozisyonu bulunmaktadır. Sabit bir noktada dengeyi kurabilme becerisinde statik denge denir. Hareketli oynar sabit olmayan zeminde dengeyi kurabilme becerisine dinamik denge denir (TFF, 2012, s.58).

Denge yeteneği ise değişen durumlara karşı dengenin korunması veya bozulan dengenin tekrar sağlanması halidir. Dengenin bozulma koşulları ortaya çıkınca vücudumuzun ağırlık merkezinin değişmesi ve bu duruma bağlı motorik problemlerin çözülmesine katkı sağlar. Motorsal dengeye günlük hayatta yüksek oranda ihtiyaç duyulmazken spor branşlarında performansın gelişimi için önemli bir etken olarak görülmektedir (Muratlı, 1997, s.201-202).

Vücudumuzun çevresel değişkenliklere karşı statik ve dinamik olarak tutabilmeyi kapsar. Burada değişen durumlarda dengenin korunması ya da yeniden sağlanmasını içerir. Denge yeteneğinin geliştirildiği bilinmektedir. Yaş aralığına göre değerlendirildiğinde 10-12 yaş, 9-12 yaş ve 6-15 yaş aralıklarında denge gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir (Karabük, 1994, s.91).

Vücudun sabit bir şekilde kalabilme yeteneği veya dış kaynaklı kuvvetlere karşı doğru istendik hareketlerle karşılık verebilme yeteneğidir. Sabit bir noktada denge sağlanabilir. Hareket halindeyken denge sağlanabilir.

Denge 5 noktadan sağlanır. Bunlar iç kulak (Vestibular sistem), Proprioseptörler, Serebellum, Medulla Spinalis, gözlerdir (TFF, 2017, s. 130).

Denge ağırlık merkezinin yere olan uzaklığı ile ters orantıdadır. Ağırlık merkezi yere yaklaştıkça denge artarken ağırlık merkezi yerden uzaklaştıkça denge azalır. Yine denge ayakların (Sağ/Sol ayaklar) birbirine olan mesafesiyle ters orantılıdır. Vücut ne kadar eğri durursa denge o kadar bozulur (TFF, 2012, s.58).

2.1.5.1. Çocuklarda denge gelişimi. Denge antrenmanları sonucunda postural düzenleme hızlı bir şekilde sağlanır. Kassal algının geliştirilmesi sağlanır. Denge antrenmanları ile kas içi ve kaslar arası koordinasyonu geliştirerek kas kesitinde büyüme olmadan güç potansiyelini geliştirilmektedir. İyi bir dengeye sahip olmak için bel, sırt, karın ve kalça bölgesinin kuvvetli olması gerekmektedir. Denge antrenmanlarını uygulamada basitten karmaşığa yol izlenmelidir. Önce statik çalışmalar sonra dinamik çalışmalar uygulanmalıdır. Denge hareketleri yavaş yapılmalı kademeli olarak hızı arttırılmalıdır. Denge çalışmaları önce düz zeminde sonra oynar zeminde çalışmalar uygulanmalıdır (TFF, 2012, s.58).

Çocuklarda Dinamik ve statik denge yaş ile birlikte gelişimi artar; ancak dokuz yaşına gelindiğinde denge gelişimi yavaşlar. Kızlarda denge performansı 8-9 yaşına gelinceye kadar erkeklerden daha iyi konumdadır. Sonraki süreç içerisinde kız ve erkeklerde denge performansı eşitlenir. Denge yeteneğinin gelişimi için alıştırmalar yapma etkili bir yoldur. Denge uygulanacak beceri için özeldir. Bir sporcu denge yeteneğini branşa uygun sergiler. Bütün spor dallarında bütün durumlarda iyi denge yeteneği özellikleri kazanamaz (TFF, 2017, s.130).

2.1.6. Beyin egzersizleri. Hafızanın geliştirilmesi beynimizin daha aktif kullanımını için artık birçok yöntem uygulanmaktadır. Nero-geribildirim antrenmanları, bilgisayar programları beyin cimmnastiği vb. uygulamalar dikkati çekmektedir (Orhan, 2015)..

NGB sayesinde beyine dalgaları izlenebilmekte ve kişinin planlı bir şekilde değiştirmeyi kontrol etmeyi öğrenir. Böylece duygularını kontrol altına alarak dikkat, odaklanma yeteneği performansını artırır (Orhan, 2015).

Amerika'da uygulanmaya başlayan, daha sonra birçok ülkede uygulanmaya başlayan bir diğer beyin gelişimini sağlayan çalışma beyin cimmnastiği programıdır. Temel olarak nöroloji biliminin teorilerini esas alan bir uygulamadır (Orhan, 2015).

Bu program eğitim danışmanları, eğitimciler, antrenörler ve sporcular arasında önemli biçimde kabul görmüştür. Günümüzde beyin gelişimi ve fonksiyonlarının nasıl olduğu konusu nöroloji bilimi ışığında tıbbi ve fizyolojik anlayışlar geliştirilmiştir. Gerçek öğrenme sonuçlarında deneysel sonuçlarla direk ilişkili nörolojik davranışlar son derece sınırlandırılır. Dolayısıyla özellikle beyin cimmnastiği ve beyin temelli öğrenme uygulamaları tarafından genel olarak yapılan iddialar gibi eğitimsel sonuçların ileri sürdüğü iddialar nörolojik fonksiyonlarla bağlantılıdır (Orhan, 2015).

İnsan beyni doğru kullanıldığında kas gibi gelişir, olumlu bilişsel sonuçlar verir. Zihinsel yeteneklerin gelişimi öğrenmeyi kolaylaştırır. Daha önce antrenman yaptırılmamış bir kası antrenmanda çalıştırdığımızda ağrı ve zorlanmalar ve yaralanmalar ortaya çıkar. Zaman içerisinde antrenmana uyum sağlar daha güçlü olur. Beynimiz içinde bu uygulama geçerlidir (Orhan, 2015).

Beyin cimmnastiği kavramı çocuklar ile başlamıştır ancak uygulama tüm yaş gruplarına yayılmıştır. Beyin cimmnastiği çalışmalarında yer alan katılımcı umut verici gelişimler gösterir, onlar her şeyi daha hızlı ve kolay öğrenebilir, spor alanında daha iyi performans gösterir, daha fazla odaklanıp organize olabilir, öğrenme güçlüklerinin üstesinden gelir, mükemmellikte yeni seviyelere ulaşabilir (Orhan, 2015).

Çocukların, doğalarında var olan hareket ihtiyacını, sportif yaklaşım ile beyin fonksiyonlarını da etkileyerek geliştirmeye çalışmanın yaşamlarında büyük önem

taşıyacağı düşünülmektedir. Bireyin, günlük yaşantıda kullandığı tüm fonksiyonları geliştirebilecek programların, karma biçimde uygulanması daha yararlı olacaktır. Bu düşünceden yola çıkarak “Kinetik Beyin Egzersizi Programı” adı altında oluşturulan antrenman biçimi, çocuğun hem fiziksel hareket duygusunu hem de beyin gelişimini sağlayıcı bilişsel süreçleri barındırmaktadır (Orhan, 2015).

2.2. İlgili Araştırmalar

Vural (2016), Life kinetik antrenmanının genç erkek basketbolcuların denge, dikkat ve reaksiyon süresi üzerindeki etkilerini belirlemek üzere yaptığı çalışmasını, Ankara il sınırları içerisinde faaliyet gösteren genç takım antrenmanlarına katılan 32 gönüllü denek ile yürütmüştür. Deneklere 12 hafta boyunca haftanın ilk antrenmanında ısınma egzersizlerinin içerisinde 40 dakikalık life kinetik antrenman çalışmaları uygulanırken, kontrol grubunda bulunan 16 kişiye ısınma egzersizlerinde life kinetik antrenman çalışmaları uygulanmadı. Denek ve kontrol grubunun dikkat, denge ve reaksiyon süresi skorları 12 haftalık life kinetik antrenman programı başlamadan önceki ilk antrenmanın öncesinde ve program tamamlandıktan sonraki ilk antrenmanın öncesinde ölçüldü. Antrenman grubunun işitsel ve görsel reaksiyon süreleri kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde daha kısa bulunurken denge skorlarında gruplar arasında istatistiksel anlamda fark bulunamadı. Sonuç olarak life kinetik antrenmanının denge skoru üzerinde etkisi gözlenmemiştir. Sportif performansı doğrudan etkileyen reaksiyon süresi ve hem performans hem de öğrenme üzerine etkisi olan dikkatin geliştiği gözlenmiştir.

Peker (2014), “Life Kinetik Antrenmanların Koordinatif Yetenekler Üzerindeki Etkisi” isimli bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya, daha önce herhangi bir spor geçmişi bulunmayan yaz spor okullarının futbol branşına kayıt yaptırmış 12 deney grubu ve 12 kontrol grubu olmak üzere toplam 24 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna yaz okulu antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca hafta da 3 gün 45 er dakika life kinetik antrenman programı uygulanmış olup kontrol grubu ise sadece yaz okulu antrenmanlarına devam etmiştir. Ölçümler çalışma öncesi (ön test) ve çalışma sonrası (son test) olarak alınmıştır. Koordinatif yetenekler olarak denge, oryantasyon, ayırlama ve ritim değerlendirilmiştir. Deney grubu ön test- son test

sonuçlarının karşılaştırılmasında, Denge minder hata puanı, denge toplam hata puanı, ritim yeteneği ve oryantasyon yeteneği son test sonuçları, ön test sonuçlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Deney grubunun denge düz zemin hata puanı ve ayırma yeteneği ön test-son test sonuçları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubu ön test - son test sonuçlarının karşılaştırılmasında, kontrol grubunun denge düz zemin hata puanı, denge minder hata puanı, denge toplam hata puanı, ritim yeteneği, oryantasyon yeteneği ve ayırlama yeteneği ön test - son test sonuçları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, life kinetik antrenmanlarının koordinatif yeteneklerden denge, ritim ve oryantasyon yeteneği üzerine etkisinin olduğu, ayırlama yeteneği üzerine ise etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırmalardan deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar herhangi bir olay, olgu, nesne, kişi veya etkeni inceleyerek değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini tespit etmek ve sonuçları karşılaştırarak ölçmek için kullanılır. Laboratuvar ya da laboratuvar dışındaki bir deney düzeneğinde olaylar arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini belirlemeyi amaçlayan ve Araştırmacının önceden öngördüğü hipotezleri test etmeye yarayan bir araştırma yöntemidir.

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı araştırmanın planlanmasında, ölçüm araçlarının belirlenmesinde, veri formlarının hazırlanmasında, antrenman programlarının uygulanmasında, ölçümlerin yapılmasında, verilerin elektronik ortamına aktarılmasında, istatistiksel değerlendirmenin yapılmasında, yorumlanmasında ve çalışmanın yazımı aşamalarında aktif rol oynamıştır.

3.3. Çalışma Grubu

Çalışmaya 13-15 yaşları arasında Burdur ilinde amatör olarak futbol oynayan, 24 deney, 24 kontrol grubunda olmak üzere toplam 48 futbolcu ile başlanmıştır. Çalışma sonunda deney grubunda 20, kontrol grubunda 15 futbolcu toplam 35 futbolcu ile çalışma tamamlanmıştır. Deney grubunda yer alan 1 futbolcu son ölçümlere gelmediği için, 3 futbolcu çalışma süresinde antrenmanları bıraktıkları için

çalışmadan dışlanmışlardır. Kontrol grubunda ise 9 futbolcu son ölçümlere gelmedikleri için çalışmadan dışlanmışlardır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışmada kullanılan ölçüm yöntemleri çalışmaya başlamadan hemen önce ve çalışma tamamlandıktan hemen sonra alınmıştır. Çalışma verileri 2018-2019 amatör lig sezonunda alınmıştır.

3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli

Çalışmanın etkinliğini ölçmek için dikkat, denge, paslaşma ve top sürme testleri uygulanmıştır.

3.5.1. Dikkat testi. Futbolcuların Dikkatini ölçmek için D2 testi kullanılmıştır. Brickenkamp tarafından 1962’de geliştirilmiştir. Daha sonraki yıllarda çeşitli revizyonlardan geçirilmiştir. Testin amacı sürekli dikkat ve görsel tarama yeteneğini değerlendirmektir. D2 Testi, seçici dikkat ve zihinsel konsantrasyonun bir ölçümüdür. Testin el kitabında “dikkat ve konsantrasyon” yapısı, performans yönelimli, sürekli ve bir uyarıyı seçmeye odaklanma olarak kullanılmıştır. d2 Testi, ilk olarak sürücülerini ayırt etmek için geliştirilmiş olmasına rağmen şu anda farklı alanlarda (psikofarmakoloji, eğitim, klinik, endüstri, spor psikolojisi gibi) dikkati değerlendirmek için kullanılmaktadır.

Testin ön sayfasında deneğin kişisel bilgileri ve performans sonuçlarının kaydedileceği bölüm ve bir alıştırmaya satırı yer almaktadır. Arka sayfada standart test formu bulunmaktadır. Test sayfası, her birinde 47 işaretli harf bulunan 14 satırdan oluşmaktadır. Her satırda bir, iki, üç ve dört küçük işareti olan “p” ve “d” harflerinden oluşan 16 farklı harf bulunmaktadır. Test sırasında denek, ilgili olmayan diğer harfleri görmezden gelerek iki işareti olan “d” harflerini bulmak ve üzerini çizmek için satırları taramak zorundadır. Her satır için deneye 20 saniye süre verilir. Bireysel veya grup olarak uygulanabilir.

Adı Soyadı : Enes Ergilic Tarih :

Doğum Tarihi: 05.05.2004

Kullandığı el: () Sağ el Sol el

Yaş : 15

Uygulayan :

Örnek: \bar{d} d \bar{d}

Uygulama: \bar{d} \bar{p} \bar{d} \bar{d} \bar{d} \bar{p} \bar{d} \bar{d} \bar{p} \bar{d} \bar{d} \bar{d} \bar{p} \bar{p} \bar{d} \bar{d} \bar{d} \bar{p} \bar{d} \bar{d}

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Resim 1. D2 Dikkat testi örneği

3.5.2. Denge testi. Futbolcuların dinamik ve Statik dengelerini ölçmek için Sigma marka portatif denge ölçüm sistemi kullanılmıştır. Denge ve Proprioseptif egzersizler için geliştirilmiş muskuloskeletal ve sinir sisteminin duyarlılığını test eden modern bir portatif denge ölçüm sistemidir.



Resim 2. Denge testi uygulama

3.5.3. Top sürme testi. Denek bir metre aralıklarla sıralanmış 5 huninin arasından top sürerek gidip başlangıç noktasına döner. Huniler düz bir eksenle sıralanmıştır. Aday birinci huninin yaklaşık bir metre arkasında durur. Top denegin

elindedir, başla komutuyla birlikte aday topu yukarıya doğru atar, bir defa başında sektirdikten sonra ayağı ile kontrol eder, denek topu ayağı ile kontrol ettiği anda süre başlar, aday beş huni arasından top sürerek gider ve başlangıç noktasına geri döner. Süre kaydedilir. Adaya iki deneme hakkı verilir ve en iyi süre adayın top sürme testi değeri olarak kaydedilir.



Resim 3. Top sürme testi uygulama

3.5.4. Top duvarla paslaşma. Denek 1 metre aralıklı iki huni arasından 2.75 cm uzaklıktaki duvarda pas yapar. Pasta vücudunun istediği uzuvlarını kullanabilir. Adayın 30 saniyede duvarla mümkün olduğunca fazla pas yapması istenir. Yalnız aday topa vurup, top tekrar duvardan adaya geldiğinde mutlaka topu kontrol eder, top stabil olduktan sonra topa tekrar vurur. Yani duvardan gelen topu tekrar kontrol etmeden ikinci bir vuruşla duvara göndermez. İki tekrar yapılır en iyi skor kaydedilir. Adaya testten önce denemesi için 2-3 vuruş yaptırılır.



Resim 4. Duvarla paslaşma testi uygulama

3.6. Deney Grubuna Uygulanan Kinetik Beyin Egzersizleri

Deney grubu sporcularına haftada 3 gün 30 dakikadan az olmamak şartıyla 12 hafta kinetik beyin egzersizleri uygulamaları yapıldı.

-Bireysel çalışmalar (Toplu/Topsuz/Görsel ve Sözel Uyarıcılı)

-Eşli Çalışmalar (Toplu/Topsuz/Görsel ve Sözel Uyarıcılı)

-Grup Çalışmaları (Toplu/Topsuz/Görsel ve Sözel Uyarıcılı)

Uygulanan çalışmalar Futbol becerisine yönelik çalışmalardan örnekler;

10 m² belirlenmiş alan içerisinde 8 oyuncu her oyuncuda 1 top vardır. Burada deney grubu oyuncuları Antrenörün belirlemiş olduğu uyarıcı ve farklı top sürme tekniklerinin eşleşmelerini komuta göre uygular.

Örneğin: Sarı Renk = Ayak içi top sürme

Kırmızı Renk = Ayak dışı top sürme

Yeşil Renk = Ayak Tabanı top sürme

Bu çalışmada futbola özgü farklı beceriler, top sürme, çalım teknikleri, pas ve şut çalışmaları uygulanabilmektedir.

Antrenör uyarıcıları sayı, renk ve şehir isimleri gibi çeşitlendirip ya da birden fazla beceriyi bileşik formda uygulayabilir.



Resim 5. Uyarana uygun top sürme çalışması

Futbol becerilerinde uygulanan örnek farklı bir çalışmada ise;

Çalışma için 1 metre aralıklar ile dizilmiş 7 adet huni arasında sporcular top sürerken Antrenörün söylediği sayıyı komutla gösterir.

Örneğin: Antrenör 1 den 5 kadar farklı sayıları ardışık olarak söyler. Sporculardan söylenen rakamı hangi eli ile (Sağ veya Sol) göstermelerini isterse komuta göre top sürme becerisi uygulanır.

Bu çalışmada antrenör gösterdiği rakamı sağ veya sol el ile top sürme sırasında gösterilmesini ister.

Yine bu çalışmada Antrenör söylediği rakamın sağ veya sol elle gösterilmesini isterken gösterdiği rakamında diğer el ile gösterilmesini ister.

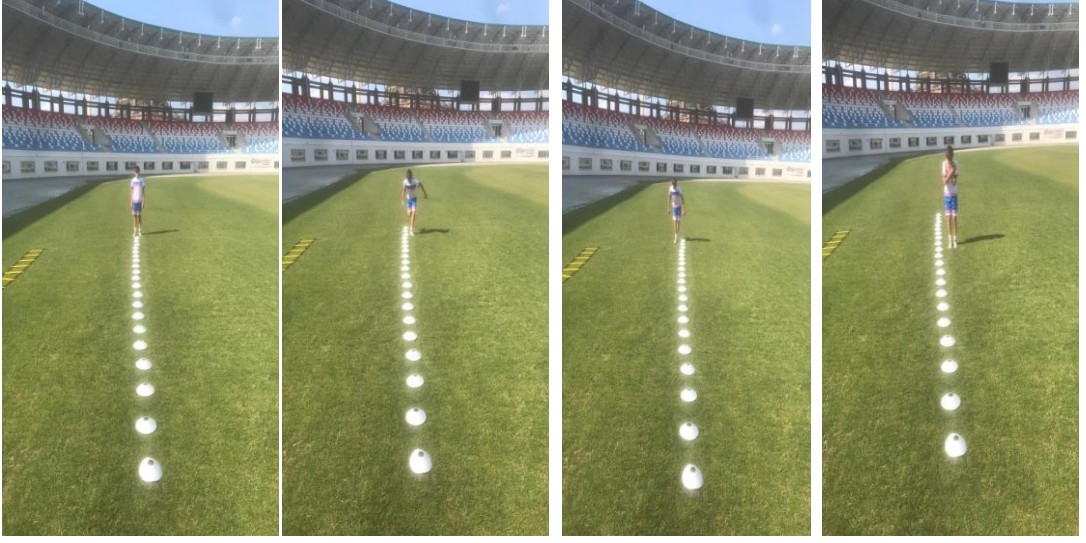


Resim 6. Uyarana uygun top sürme çalışması uygulama

Uygulanan (Bireysel ve Eşli) koordinasyon çalışmalarından örnekler;

Çalışma 20 m lik düz bir çizgi yardımıyla yada kendi hazırlayacağımız çanak yardımıyla çizeceğimiz çizgi ve uzun bir ip yardımıyla uygulanabilir. Antrenör çizgiyi merkez alarak sağa ve sola doğru akıcı çift ayak, tek ayak kollar açık veya kapalı gibi sporculara göstermiş olduğu bileşik hareketlerin akıcı bir şekilde uygulanmasını ister.

Örneğin: Antrenör çizginin önce sağına sağ ayak sonra soluna sol ayak kollar serbest bir şekilde basmalarını ister sonra tekrar sağa çift ayak basarken kolların göğüs bölgesinde çapraz pozisyonda getirilmesini ister.



Resim 7. Gösterilen hareketin akıcı bir şekilde uygulanışı (Bireysel)

Çalışma başlangıç ayağını değiştirerek, çizginin sağına iki sağ çizginin soluna iki sol ayak basma ya da çizgini sağına iki sağ soluna bir sol, çizginin sağına sol ayak çizginin soluna sağ ayak basarak uygulanabileceği gibi gösterilen bileşik hareketler önden geriye doğru ve eşli olarak uygulanarak zenginleştirilebilir.



Resim 8. Gösterilen hareketin akıcı bir şekilde uygulanışı (Eşli)

Uygulanan merdiven çalışmalarından örnekler;

Çalışma 8 veya 12 metre uzunluğunda içeriğe ve amaca göre belirlenebilir. Antrenör klasik merdiven çalışması yerine sporcuların çanak, huni veya sıçrama engellerinin dizilişine göre çabuk karar vererek doğru basma tekniklerini uygular.

Örneğin: Merdivenin iç kısmına veya sağ ve sol dış kısmına yerleştirilen çanaklara göre doğru basma noktasına çabuk bir şekilde karar vererek akıcı bir şekilde çalışma uygulanır. Çalışmada huni, engeller ve bosu topu gibi antrenman malzemeleri ile çalışma zenginleştirilebilir.



Resim 9. Kinetik Beyin Egzersizleri Merdiven Çalışması

Uygulanan top tutuş çalışmalarından örnekler;

Çalışma sporculara verilen 2 adet tenis topunun el göz koordinasyonu odaklanma ve Antrenörün verdiği komuta uygun tutuş çalışmaları uygulanır. Bu çalışma beynin her iki kısmının çalışmasına katkıda bulunuyor.

Örneğin: Çalışma her iki elde bulunan tenis toplarını paralel bir şekilde havaya atıp düz bir şekilde yakalama çalışılır.

Birkaç denemeden sonra ellerinizi çapraz hale getirerek, topları yukarı doğru atıp aynı şekilde topları geri yakalayın.

Önemli olan topların çapraz değil aksine paralel olarak havalanmasıdır.



Resim 10. El Göz Koordinasyonu Top Tutuş Çalışmaları (Bireysel)

Çalışma eşli olarak her sporcuda bir top olacak şekilde karşılıklı olarak 3 m mesafede durarak eşimizin attığı topu farklı tutuş şekilleriyle zenginleştirebiliriz

Çalışmada eşten gelen topu komuta göre sağ elle veya sol elle tutma sağ elle tutup sol ayağı bir adım öne alma, sol dizi yukarı çekme gibi komuta göre uygulanabilir.

Antrenörün belirlemiş olduğu uyarıcıları ve top tutuşu sırasında eşleştirip komuta göre uygular.

Örneğin: Bir = Sağ el tutuş, sağ ayak düz yukarı kaldırma

İki = Sol el tutuş, sol ayak düz yukarı kaldırma

Üç = Sol el tutuş, Sağ ayak bir adım öne alma

Dört = Sağ el tutuş, Sol diz yukarı çekme

Buna benzer çeşitlilik katılabilir.



Resim 11. El Göz Koordinasyonu Top Tutuş Çalışmaları (Eşli)

3.7. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi sosyal bilimler için geliştirilmiş istatistiksel programlardan kullanılarak yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış ve veri analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü ANOVA testi kullanılmıştır. Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA, işlem gruplarına bağlı olarak ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin söz edildiği iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkinliğine ilişkin satır x sütun ortak etkisini ve satır ile sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Çalışmaya yaş ortalamaları $13,97 \pm 0,82$ yıl, boyları $163,10 \pm 11,55$ cm, ağırlıkları $48,12 \pm 9,90$ kg olan 35 futbolcu katılmıştır.

Tablo 1.

Duvarla Paslaşma Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Parametre	Gruplar	ÖÖ	SÖ	Toplam	F	P
		$\bar{x} \pm Ss$	$\bar{x} \pm Ss$	$\bar{x} \pm Ss$		
Duvarla Paslaşma	GK	20,15 \pm 3,66	24,05 \pm 5,24	22,10 \pm 0,97	12,177	,001
	KG	17,93 \pm 5,27	19,13 \pm 5,19	18,53 \pm 1,12		
	Toplam	19,04 \pm 0,75	21,59 \pm 0,892	GrupxZaman Etkileşimi F= 3,413; p=,074		
		F=5,794; p=,022				

Tablo 1' deki analiz sonuçlarına bakıldığında girişim grubunun ÖÖ (Ön Ölçüm) duvarla paslaşma ortalaması $20,15 \pm 3,66$, SÖ (Son Ölçüm) duvarla paslaşma ortalaması $24,05 \pm 5,24$, Kontrol grubu ÖÖ duvarla paslaşma ortalaması $17,93 \pm 5,27$, SÖ duvarla paslaşma ortalaması $19,13 \pm 5,19$ dır. Futbolcuların duvarla paslaşma skorlarına uygulanan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analiz istatistik sonucuna göre ÖÖ ve SÖ ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=12,177; p=, 001). Grup zaman etkileşimi bakımından ortalamalar arasındaki farkın önemli olmadığı tespit edildi (F=3,413; p=,074). Ek olarak gruplar ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak fark gösterdiği tespit edilmiştir (F=5,794; P=,022).

Tablo 2.

Top Sürme Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Parametre	Gruplar	ÖÖ	SÖ	Toplam	F	P
		$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$		
Top Sürme	GK	11,80±1,15	10,65±0,98	11,22±0,26	8,91	,00
	KG	13,93±1,83	13,80±1,37	13,86±0,30		
	Toplam	12,86±0,25	12,22±0,19	GrupxZaman Etkileşimi F= 5,59; p=,02		
F=43,41; p=,00						

Tablo 2'deki analiz sonuçlarına bakıldığında girişim grubunun ÖÖ (Ön Ölçüm) Top sürme ortalaması 11,80±1,15, SÖ (Son Ölçüm) duvarla paslaşma ortalaması 10,65±0,98, Kontrol grubu ÖÖ Top sürme ortalaması 13,93±1,83, SÖ Top sürme ortalaması 13,80±1,37 dir. Futbolcuların Top sürme skorlarına uygulanan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analiz istatistik sonucuna göre ÖÖ ve SÖ ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=8,91; p=,00). Grup zaman etkileşimi bakımından ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olduğu tespit edildi (F=5,59; p=,02). Ek olarak gruplar ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak fark gösterdiği tespit edilmiştir (F=43,41; P=,00).

Tablo 3.

Statik Denge Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Parametre	Gruplar	ÖÖ	SÖ	Toplam	F	P
		$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$		
Statik Denge	GK	5,67±1,46	3,91±2,93	4,79±0,97	0,70	,79
	KG	4,32±3,03	5,22±5,21	4,77±1,12		
	Toplam	4,99±1,39	4,56±0,69	GrupxZaman Etkileşimi F= 0,65; p=,42		
F=0,00; p=,99						

Tablo 3' deki analiz sonuçlarına bakıldığında girişim grubunun ÖÖ (Ön Ölçüm) Statik denge ortalama skoru 5,67±1,46, SÖ (Son Ölçüm) Statik denge ortalaması 3,91±2,93, Kontrol grubu ÖÖ Statik denge ortalaması 4,32±3,03, SÖ Statik denge ortalaması 5,22±5,21 dır. Futbolcuların Statik denge skorlarına uygulanan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analiz istatistik sonucuna göre ÖÖ ve SÖ ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=0,70; p=,79). Grup zaman etkileşimi bakımından ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edildi (F=0,65; p=,42). Ek olarak gruplar ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,65; P=,99).

Tablo 4.

Dinamik Denge Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Parametre	Gruplar	ÖÖ	SÖ	Toplam	F	P
		$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$		
Dinamik Denge	GK	,58±,24	,60±,27	,55±,47	0,09	,75
	KG	,49±,22	,44±,23	,46±0,54		
	Toplam	,53±,41	,52±,43	GrupxZaman Etkileşimi F= 0,55; p=,46		
F=3,91; p=,08						

Tablo 4' deki analiz sonuçlarına bakıldığında girişim grubunun ÖÖ (Ön Ölçüm) Dinamik denge ortalama skoru ,58±,24, SÖ (Son Ölçüm) Dinamik denge ortalaması ,60±,27, Kontrol grubu ÖÖ Dinamik denge ortalaması ,49±,22, SÖ Dinamik denge ortalaması ,44±,23'dür. Futbolcuların Dinamik denge skorlarına uygulanan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analiz istatistik sonucuna göre ÖÖ ve SÖ ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=0,09; p=,75). Grup zaman etkileşimi bakımından ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edildi (F=0,55; p=,46). Ek olarak gruplar ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=3,91; P=,08).

Tablo 5.

Dikkat Düzeyi Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Parametre	Gruplar	ÖÖ	SÖ	Toplam	F	P
		$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$	$\bar{x}\pm Ss$		
Dikkat Düzeyi	GK	390,65±76,39	487,25±80,44	438,95±16,41	44,50	,00
	KG	404,35±75,94	413,50±72,95	408,92±19,61		
	Toplam	397,50±13,27	450,37±13,50	GrupxZaman Etkileşimi F= 30,44; p=,00		
F=1,37; p=,24						

Tablo 5’ deki analiz sonuçlarına bakıldığında girişim grubunun ÖÖ (Ön Ölçüm) Dikkat Düzeyi ortalama skoru 390,65±76,39, SÖ (Son Ölçüm) Dikkat Düzeyi ortalama skoru 487,25±80,44, Kontrol grubu ÖÖ Dikkat Düzeyi ortalama skoru 404,35±75,94, SÖ Dikkat Düzeyi ortalama skoru 413,50±72,95 dir. Futbolcuların Dikkat Düzeyi skorlarına uygulanan tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analiz istatistik sonucuna göre ÖÖ ve SÖ ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=44,50; p=,00). Grup zaman etkileşimi bakımından ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olduğu tespit edildi (F=30,44; p=,00). Ek olarak gruplar ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=1,37; P=,24).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma sporcu yetiştirme amaçlı antrenmanlar için “Temel Yapı Antrenmanı” yaşı kategorisine giren sporsal biçimlendirme dönemini kapsayan 13-15 yaş aralığındaki sporculara uygulanacak kinetik beyin egzersizlerinin klasik futbol antrenmanlarına olası katkıları ortaya koyarak, bundan sonra yapılacak uzun dönem antrenman planlamaları içerisinde özellikle sporsal biçimlendirme antrenmanlarının içeriğinde farklı bir bakış açısı kazandırması amacı ile yapılmıştır.

Çalışma sonucunda futbol teknik becerilerinden duvarla paslaşma testi sonucunda zamana göre anlamlı gelişme görülse de grup-zaman etkileşiminde anlamlı gelişme görülmemiştir. Yine futbol teknik becerilerinden top sürme testi sonucunda hem zamanla hem de grup-zaman etkileşiminde anlamlı gelişme görülmüştür. Statik ve dinamik denge testleri sonucunda hem zamanla, hem de grup-zaman etkileşimi sonucunda anlamlı bir gelişme görülmemiştir. Dikkat testi sonucunda hem zamanla, hem de grup-zaman etkileşimi sonucunda anlamlı gelişme görülmüştür.

Peker ve Taşkın'ın (2016) yaz spor okullarına katılan futbolcular ($12,75 \pm 1,36$ yıl) üzerinde 8 haftalık life kinetik çalışmalarının ön test ve son test sonuçlarına göre denge yeteneğini geliştirdiği bulunmuştur. Bu çalışma bulgusu çalışmamız ile bire bir örtüşmemektir. Bunun nedeni çalışma grubunun aktif spor yapan bireylerden seçilmiş olması yani belirli bir biyomotorik sağlamlığa sahip olması ve çalışma süresinin sınırlı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Disman'a (2006) göre kinetik beyin egzersizleri içeren fiziksel aktiviteler zihin ve hafıza üzerine olumlu etkilerde bulunmaktadır. Komarudin (2019) yılında yapmış olduğu çalışmada kontrol gruplu 40 futbolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada life kinetik çalışmasına katılan futbolcuların bilişsel becerilerinin özellikle konsantrasyon ve futbol zekalarının daha iyi olduğu gözlenmiştir. Bu çalışma bulguları çalışmamızla örtüşmektedir ve çalışmamızı desteklemektedir.

Sonuç olarak kinetik beyin egzersizleri futbolcu yetiştirme amaçlı antrenman modellerinin içerisinde yerini almalıdır.

5.2. Öneriler

1. Kinetik beyin egzersizleri antrenman planlarının içerisine yerleştirilmelidir.
2. Kinetik beyin egzersizlerine özellikle çocuk ve genç antrenmanlarında ayrıca önem verilmelidir.
2. Kinetik beyin egzersizlerinin yetenek üzerine etkinliğini görebilmek için çalışma daha uzun süre yapılmalıdır.
3. Özellikle klasik futbol antrenmanlarının başlangıç bölümüne kinetik beyin egzersizleri eklenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akşar, T. ve Merih K. (2006). *Futbol Ekonomisi*. 1. Basım. İstanbul: Literatür Yayınları
- Atabeyoğlu, C. (2001). *Sporda devlet mi, devlette spor mu?* İstanbul: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.
- Atabeyoğlu, C. (2002). *Türk Spor Tarihi Ansiklopedisi* (Cilt: 1, s344). İstanbul.
- Barth, K. & Zempel, U. (2009) *Futbol Öğreniyorum*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bompa, O. T. & Haff, G. G. (2015) *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Ankara Spor Yayınevi ve Kitabevi
- Bora, T. ve Erdoğan, N. (2009). *Dur Tarih! Vur Türkiye: Türk Milletinin Milli Sporu Olarak Futbol*, H., Reither. ve B., Tanıl (Ed). Futbol ve kültür: takımlar taraftarlar, endüstri, efsaneler. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Edgerton, V. R. & Fleshner, M. R. (2006). Neurobiology of Exercise. *Obesity*, 14, 345-356.
- Dündar, U. (2000). *Antrenman Teorisi*. Ankara Bağırğan Yayınevi
- Eniseler, N. (2009). *Çocuk ve gençlerde futbol antrenmanı*. İstanbul: TFF Eğitim Yayınları
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 1-58.
- Karabük, S. (1994). *Futbol eğitimi 14 yaş ve altı*. Ankara: TÜFAV Yayınları
- Karaduman, D. (2003). *Dikkat toplama eğitimi programının Kanadalı öğrencilerin dikkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. OMEP Dünya konsey toplantısı ve konferansı, 5-11 Ekim, Kuşadası, Türkiye.
- Karaduman, D. (2004). *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi*" (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara

- Karatosun, H. (1991). *Futbol çocuk ve gençlerin eğitimi*. Isparta:Altıntuğ Ofset Tesisleri.
- Komarudin, P. (2018). *Life kinetic training in improving the cognitive functions*. Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health.
- Koral, A. (1998). Futbolda çocuk ve gençlerle taktik ve eğitimi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Özel Sayı,23–24,
- Korkmaz, Ö. ve Mahiroğlu, A. (2007). Beyin, Bellek ve Öğrenme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*.15(1), 93-104.
- Leblanc, J. & Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi
- Morpa, (2005). *Spor Ansiklopedisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Muratlı, S., Şahin G. ve Kalyoncu, O. (2005). Antrenman ve Müsabaka. İstanbul: Yayımlı Yayıncılık.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara Bağırğan Yayınevi
- Orhan, İ. (2015). *Kinetik beyin egzersizi programının, motor beceri, koordinasyon, reaksiyon süresi, dikkat ve denge özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi) Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya
- Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve öğretme*. Ankara: PegemYayınları
- Özer, D. S. ve Özer, M. K. (2000). *Çocuklarda motor gelişim*. İstanbul: Kazancı Kitap Ticaret
- Özyurt, G. (1991). *Futbol ve antrenman ilkeleri*. Ankara: Onlar Ajans Matbaacılık.
- Peker, A. T. (2014). *Life kinetik antrenmanının koordinatif yetenekler üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Peker, A. T. ve Taskin, H. (2016). "The Effect of Life Kinetik Trainings on Coordinative Abilities," Proceedings of International Academic Conferences, *International Institute of Social and Economic Sciences*.
- Polat, C. (2013). *Futbolda sistematik yaklaşımlar*. İstanbul: Turna Yayınları.

- Sevim, Y. (2006). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Türkiye Futbol Federasyonu (1991). *Futbol taktik kitabı*. Ankara: TFF Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol federasyonu (1992). *Futbol*. Ankara: TFF Eğitim Yayınları.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2010). *Futbol Okulları Saha Uygulamaları*. İstanbul: FGD Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol Federasyonu (2016) TFF Yayınları Futbolun Parametreleri. FGD Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol Federasyonu (2016) *Yıllık eğitim-öğretim ve antrenman programı*. Ankara: FGD Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol Federasyonu. *Futbol Gelişim Dergisi Sayı:10* İstanbul TFF.
- Urartu, Ü. (1984). *Futbol teknik taktik kondisyon*. İstanbul: İnkılap ve Aka Yayınları
- Vural, M. U. (2016). *Life kinetik antrenmanının genç erkek basketbolcuların denge, dikkat ve reaksiyon süresi üzerindeki etkilerini incelemesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Çeviri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

ÖZGEÇMİŞ

Kişiler Bilgiler

Adı Soyadı : Özcan YILDIRIM

Doğum Yeri ve Tarihi : Burdur, 1978

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Süleyman Demirel Üniversitesi, Burdur Eğitim Fakültesi,

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim

Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Yabancı Dil : İngilizce

Deneyimler

Aldığı Belgeler : UEFA-A Futbol Antrenörlük Belgesi

Çalıştığı Kurumlar : Milli Eğitim Bakanlığı, Burdur USO Anadolu
Lisesi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Aktif Görevler :TÜFAD Burdur Şube Başkanı

İletişim

E-posta adresi : ozcanyildirim@gmail.com

