



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FUTBOLDA 11-12 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARINDA FARKLI
BOYUT VE AĞIRLIKTAKİ TOPLARIN TOP SÜRME VE PAS
TEKNIĞİ GELİŞİMİNE ETKİSİ**

VEDAT ÇOLAK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Kamil ERDEM

İSTANBUL, 2016

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlamasından yazımına kadar bütün safhalarında etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

İmza

Vedat ÇOLAK

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Vedat ÇOLAK
Tez Başlığı : Futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisi
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - İstanbul
Sınav Tarihi : 28.06.2016

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Yrd. Doç. Dr. Kamil ERDEM

Kurumu

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi

İmza



Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç. Dr. Ali KIZILET

Marmara Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi



Yrd.Doç.Dr. Atakan ÇAĞLAYAN

Düzce Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi



Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun/1/1... Ağustos 2016 tarih ve 10... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Göksel ŞENER
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



-Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.
-Bu form bilgisayar ortamında doldurulacaktır.

I. TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin danışmanlığını üstlenen ve yazım aşamasında her konuda yardımını esirgemeyen, Sayın Yrd. Doç. Dr. Kamil ERDEM 'e en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Yüksek lisans tezim süresince bilimsel katkıları ve çalışmalarımın yönlendirilmesinde yakın ilgi ve desteğini gördüğüm; Doç. Dr. Ani AGOPYAN ve Doç. Dr. Nurper ÖZBAR' a, tez çalışmama gönüllü olarak gelen sporculara teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmaların tüm aşamalarında yanımda olan İstanbul Üniversitesi Antrenörlük bölüm öğrencisi, değerli arkadaşım Emrah SEVER' e de şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans çalışmamda bana her türlü desteği veren ve yetiştirip topluma kazandırarak bugünlere gelmemi sağlayan anne ve babama, her zaman yanımda olan dostlarıma ve tüm futbol camiasına çok teşekkür ederim.

II. İÇİNDEKİLER

I. TEŞEKKÜR	I
II. İÇİNDEKİLER.....	II
III. KISALTMALAR.....	IV
IV. ŞEKİL LİSTESİ.....	V
V. TABLO LİSTESİ.....	VI
1.ÖZET	1
2.SUMMARY	2
3.GİRİŞ VE AMAÇ	3
4.GENEL BİLGİLER	4
4.1. Futbol	4
4.2. Futbolun Tarihi Gelişimi.....	6
4.3. Futbol Oyununun Karakteristiği.....	7
4.4. Beceri Öğrenimi ve Yaş	8
4.4.1. Beceri Öğrenimi, Öğrenme ve Performans	9
4.4.2. Beceri Öğrenimi Yaş ve Eğitim Aşamaları.....	9
4.4.3. Erken Adölesan Dönemi (10-13 yaş).....	11
4.4.4. Erken Adölesan Çağında Fiziksel ve Motor Gelişim Özellikleri.....	12
4.4.5. Erken Adölesanlarda Fiziksel Performans Özelliklerin Gelişimi ve Eğitimi.....	13
4.5. Futbolda Teknik Becerinin Önemi	20
4.6. Futbolda Pas Verme Ve Top Sürmeyle İlgili Genel Bilgiler	22
4.6.1. Pas Verme Ve Top Sürmenin Gelişimsel Evreleri.....	23
4.6.2. Pas Verme Ve Top Sürme Antrenmanlarında Yaş.....	24
5.GEREÇ VE YÖNTEM	26
5.1. Araştırma Grubu.....	26
5.2. Hipotezler	26
5.3. Yapılan Ölçümler ve Testler	27
5.3.1. Antropometrik Ölçümler	27
5.3.1.1. Boy Uzunluğu Ölçümü.....	27
5.3.1.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü.....	27
5.3.2. Mor – Christian Genel Yetenek Futbol Testi.....	27
5.4.2.1. Top Sürme Testi Uygulaması.....	31
5.4.2.2. Pas Verme Testi Uygulaması	31

5.4.2.3. Mor –Christian Genel Futbol Yetenek Testi Puanlama	32
5.5. Kullanılan Malzemeler	32
5.6. Veri Analizi	34
5.7. Varsayımlar	34
5.8. Sınırlılıklar	34
6. BULGULAR	36
6.1. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular.....	36
6.2. Futbol Topu ile Yapılan Antrenman Sonucunda Elde Edilen Bulguları. 37	
6.3. Futsal Topu ile Yapılan Antrenman Sonucunda Elde Edilen Bulguları . 37	
6.4. Futbol ve Futsal Topu ile Yapılan Testlerin Karşılaştırılması	38
7. TARTIŞMA VE SONUÇ	40
8. EKLER.....	46
Ek-1: Katılımcı Takip Formu	46
Ek-2: Gönüllü Bilgilendirme Formu	48
Ek-3: Gönüllü İzin Formu	49
Ek-4: Aile Bilgilendirme Formu	50
Ek-5: Aile İzin Formu	51
Ek-6: Kulüp Bilgilendirme Formu	52
Ek-7: Kulüp Onay Formu.....	53
Ek-8: Halı Saha Kullanım İzin Formu	54
Ek-9: Antrenman Programı	55
Ek-10: Araştırmadan Görüntüler.....	64
9. KAYNAKLAR	66
10. ÖZGEÇMİŞ	70

III. KISALTMALAR

ATÇG	Ağır Topla Çalışma Grubunu
FİFA	Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
HTÇG	Hafif Topla Çalışma Grubu
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu



IV. ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Mor- Christian Genel Yetenek Testi.....	28
Şekil 2. Testler öncesindeki ısınma modeli	29
Şekil 3. Araştırma modelinde uygulanacak ntestler.....	30
Şekil 4. Bir Günlük Antrenman Programı Ve İçeriği	35



V. TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Kullanılan Malzemeler	33
Tablo 2. Ağırlık ve Boy Durumuna İlişkin Bulgular	36
Tablo 3. Topa Vurulan Ayak Durumuna İlişkin Bulgular	36
Tablo 4. Futbol Topu ile Yapılan Test Sonuçları Eşli Örneklem t Testi	37
Tablo 5. Futsal Topu ile Yapılan Test Sonuçları Eşli Örneklem t Testi	37
Tablo 6. Top Sürme ve Öntest Sonuçları Ortalama Karşılaştırması t Testi	38



1.ÖZET

Bu çalışmanın amacı 11- 12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların pas verme ve top sürme becerisine olan etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örneklem büyüklüğünü Çerkezköy' de ilköğretim birinci kademedeki 11 ve 12 yaşındaki, futbol eğitimi almış ve bu branşta herhangi bir kulüp deneyimi olan haftanın 3 günü, günde 70 dk. antrenman yapan ve kasıtlı yöntemle seçilmiş spor yapma seviyeleri birbirine yakın tüm lisanslı erkek öğrenciler oluşturmakta ve bu öğrenciler içerisinde kasıtlı yöntemle gönüllü olarak seçilmiş olan 24 erkek öğrenci araştırma grubuna alınmıştır. 24 erkek öğrenciden 12'si hafif topa çalışma grubu (HTÇG) diğer 12'si ise ağır topa çalışma grubunu (ATÇG) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında Antropometrik Ölçümler (Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı Ölçümü) ve Mor- Christian genel yetenek futbol testi (Top Sürme ve Pas Verme) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda pas verme becerileri gelişmiştir. Bununla beraber top sürme becerileri farklılık göstermemiştir.

Anahtar kelimeler: Futbol Topu, Futsal Topu, Pas Verme, Top Sürme

2.SUMMARY

The purpose of this study 11 - 12 age boys with different size and weight (futsal-soccer) the ball passing and dribbling ability to examine the effect of. For this purpose, the sample size of the study in the first level of primary education in Çerkezköy 11 and 12-year-old football any club with experience in this industry and have received training 3 times a week, 70 min per day. Engaged in training, all licensed levels of the sport the method you have chosen and deliberate close to each other to constitute male students, and students from within a method, which is deliberate as a group to be selected as a volunteer with student research 24 male were taken. 24 men and 12 collect light ball from the student working group (LBCG) while the other 12 heavy ball hitters working group (HBCG) form. The scope of the research, anthropometric measurements (height, body weight measurement) and Mor- Christian general soccer ability test (dribbling and passing) was applied. As a result of research at the end of 8 weeks of football and Futsal who trains with the ball passing skills the children have developed. Nevertheless dribbling skills did not differ.

Keywords: Football, Futsal Ball, Passing, Dribbling

3.GİRİŞ VE AMAÇ

Futbol dünyada en çok sevilen spor dalı olarak yerini almıştır. Futbolun dünya çapında bu kadar popüler bir spor dalı olması, insanların futbola kolaylıkla ulaşabilmesinden kaynaklanmaktadır. Futbol bir topla her yerde oynanabilen bir spor dalıyken diğer spor dalları gibi bazı araç ve gereçlere ihtiyaç duyulmamaktadır. Futbolun basit ve kolay anlaşılabilir kuralları ve kolaylıkla oynanabilir olması birçok insanın futbola karşı olan ilgisini arttırmaktadır.

Futbolun dünya çapında bilinirliğinin yanı sıra özellikle çocukların ve gençlerin futbolu bir spor dalı olarak sıklıkla tercih ettiği görülen bir gerçektir. Çocuklar küçük yaşlardan itibaren çeşitli yerlerde ve koşullarda futbol oynamakta ve bazı çocuklar bu oyunu profesyonel düzeylere taşımaktadırlar. Profesyonel olarak yapılan futbolda çocukların daha iyi oynayabilmeleri ve bu sporda kendilerini geliştirebilmeleri için bazı becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Özellikle futbol oyununda en gerekli olan pas verme ve top sürme becerisinin geliştirilmesi, çocukların futbol kariyerlerinde önemli bir etken olacaktır.

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

Futbol alanında bu konuyla ilgili çalışmaların yeteri kadar yapılmamış olması bu çalışmanın önemini arttırmakta ve çıkan sonucun bilim dünyasına katkı sunması amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

4.GENEL BİLGİLER

4.1. Futbol

Futbol tıpkı diğerk spor alanlarında olduğu gibi önceden kararlaştırılmış bir takım kurallar kapsamında oynanmaktadır. Futbol sporunda ifade edilen kurallar şu şekildedir (Türkiye Futbol Federasyonu, 2015):

- Oyun Alanı
- Top
- Oyuncuların Sayısı
- Oyuncuların Giysi ve Gereçleri
- Hakem
- Yardımcı Hakemler
- Maçın Süresi
- Oyunun Başlaması ve Tekrar Başlaması
- Topun Oyunda ve Oyun Dışında Olması
- Gol Yapma Yöntemi
- Ofsayt
- Fauller (Fena Hareketler)
- Serbest Vuruşlar
- Penaltı Vuruşu
- Taç Atışı
- Kale Vuruşu
- Köşe Vuruşu

Yukarıda sayılan kurallar çerçevesinde oyun sahasının ölçüleri uzunluğu en az 100 en fazla 110 metre genişliği ise en az 64 en fazla 75 metre olması gerekmektedir. Futbol topunun ağırlığı ise en çok 450 gram en az 410 gram ve çevresi en çok 70 santimetre en az 68 santimetre ölçülerinde olması gerekmektedir. Oyun bir kaleciyle

beraber toplamda 11 kişi olan iki takım oyuncudan oluşur. Ayrıca takımlardan birinde 7'den daha az oyuncu mevcutsa oyun başlatılmaz. Oyun sırasında ceza sahasında bulunan kaleciler sadece topa elle müdahale edebilirler. Diğer oyuncuların, elleri ve kollarıyla topa müdahale etmeleri kural dışıdır. (Akşar ve Merih, 2006).

Günümüz dünyasında futbol ile ekonomik açıdan baş edebilecek başka bir spor dalı bulunmamaktadır. Futbol kulüplerinin gelirleri sadece bilet satış gelirlerinden, futbolculara verilen transfer ücretlerinden, sponsorlardan ve reklam gelirlerinden değil aynı zamanda lisanslı ürün satışları, kulüp televizyon gelirleri ve düzenlenen ulusal ve uluslararası turnuvalardan elde edilen gelirleri de kapsamaktadır. Futbolun geniş kitleler tarafından takip edilmesi, ürünlerine olan taleplerini dolayısıyla gelirlerini arttırmaktadır (Eğilmez, 2006).

Futbol dünya çapında en çok sevilen spor dalı olarak görülmektedir. Futbolun dünyada en çok sevilen spor dalı olması, insanların futbola kolaylıkla ulaşabilmesinden kaynaklanmaktadır. Futbol bir topla her yerde oynanabilen bir spor dalıyken diğer spor dallarında bazı araç ve gereçlere ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin; basketbol için pota veya voleybol için file gerekmektedir. Futbolun tercih edilen bir spor olmasının başka nedeni ise kurallarının son derece açık ve herkes tarafından kolay bir şekilde anlaşılabilir derecede basit olmasıdır (Erdoğan, 2008).

Futbol oyunları dijital yayın olanaklarının hızlı bir şekilde gelişmesi beraber günümüzde milyarlarca insana aynı anda ulaşarak bu geniş kitleyi peşinden sürüklemektedir. Futbolun bu kadar popüler ve ulaşılabilir olması, onu dünya çapında en çok tanınan markası olan Coca-Cola'yı bile geçmesini sağlamıştır. Günümüzde futbol kulüpleri, yalnızca futbol etkinliklerinde bulunarak ve maç günü gelirleri elde eden sportif faaliyetlerinden milyar dolarlar kazanan veya kaybeden birer ekonomik örgütlerden oluşmamaktadır. Aynı zamanda değişen dünyada futbol, günümüzde bir gösteri işi haline dönüşmüş durumundadır (Akşar ve Merih, 2006).

4.2. Futbolun Tarihi Gelişimi

Futbolun ilk defa nerede ve ne şekilde başladığı net bir biçimde belli olmaması ile birlikte, “Episkiros” ismiyle Antik Yunanistan’da, “Harpastum” ismiyle Roma İmparatorluğunda ve “Tepük” ismi ile eski Türklerde futbola benzer bazı oyunların bulunduğu bilinen bir gerçektir. FIFA’ya göre, Çin futbolun ilk defa oynandığı ülkedir. Çinlilerin Tsu-Chu olarak isimlendirildiği bu oyun, askerlerin savunma özelliklerini sağlamlaştırmak amacıyla kullanılan bir egzersiz tekniğidir. Deri bir topa 40 m. genişliğindeki bir bölgede oynanan Tsu-Chu oyununda topa ayak ile vurularak saptanmış olan bir hedefi vurabilmek gayedir (Gerhardt, 2015).

Futbol kaynaklarına bakıldığında futbol benzeri oyunların ilk kez oynandığı ülkeler aşağıda sıralanmıştır (Gerhardt, 2015);

- Afrika’da Mısır,
- Amerika’da Meksika,
- Avrupa’da Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere,
- Asya’da Çin, Japonya ve Hindistan’dır.

Türklerin de top ile oynanan oyunlara ilgisi oldukça yoğundur. Orta Asya’dan gelme bir millet olan Türkler; Çin, Japonya ve Hindistan’daki top oyunları ile alakalı olan olaylardan ve gelişimlerin tesiri altında kalmıştır. Bazı tarihçiler Orta Asya’yı futbolun kökeni olarak görmektedir. Türklerin oynadığı ve ad olarak “Tepük” denen bu top oyununun varlığına ilişkin olarak Kaşgarlı Mahmut’un Divan-ü Lügatit Türk eserinin birinci cildinde, Seyid Ali Ekber’in Hıttay-ı Name eserinde ve Baybars Tarihi ile Timur Tarihi adlı kitaplarda karşılaşılmaktadır. Kız ve erkeklerden meydana gelen karma takımlarla, daha öncesinden ayarlanmış olan boş bir yerde, topa elle temas etmeden, yalnızca ayak ve kafa ile temas ederek rakip takımın kalesine topu gönderme kuralını konu alan ve kural dışı olan hareketlerin ceza aldığı bu oyunda tıpkı diğer milletlerin oynamış olduğu top oyunları gibi günümüz modern futbolunun zeminini oluşturan etmenlerdendir (Akşar ve Merih, 2006).

Futbol günümüzdeki durumu ile en yakın şeklini 17. yüzyılda İngiltere’de almış ve 18. yüzyılda hızlı bir şekilde ilerleyerek geniş kitlelere ulaşmıştır. Futbol İngiltere’de 12. yüzyıldan günümüze kadar oynanmıştır. Bu durum halk arasında

futbolu oldukça önemli bir oyun konumuna getirmiştir; fakat zaman içinde çoğalan rekabet olgusu kamusal düzeni negatif şekilde tesir edilmeye başladığı için şiddet olayları yükseliş göstermiştir. Tedbir olarak Kral II Edward'ın emri ile tüm ülkede futbol yasaklanmış ve futbolla ilgili olanlar sistematik bir şekilde aşağılanarak ceza almıştır. Yapılan bu sınırlamalara rağmen İngiliz halkının futbola olan ilgisi ve sevgisi hiç değişmemiştir (Ongan ve Demiröz, 2010).

İngiltere'deki okullarda 19.yüzyılda yaygınlık kazanmış olan ve rugby ile oldukça benzer olan bir şekilde oynanan futbolun ragbiden uzaklaşarak kurallarının bugünkü şeklini alması bazı ilerlemelerinin ve tecrübelerinin neticesinde olmuştur. Çağdaş futbolun ilk kuralları FA'nın kurulması ile meydana gelmiştir (Akşar ve Merih, 2006).

4.3. Futbol Oyununun Karakteristiği

Futbol yabancı kökenli bir kelime olup, İngilizcede ayak manasına gelen “foot” ile top manasına gelen “ball” kelimelerinden türemiş bir kelimedir. Bu oyunda top ayak ya da kafa kullanılarak rakip takımın kalesine çeşitli kurallar çerçevesinde sokulmaya çalışılmaktadır (TFF, 2015).

Bu oyun sürecinde oyuncular çeşitli fiziksel hareketlerde bulunmaktadır. Özellikle oyun sırasında sıçrama, koşma, sprint gibi fiziksel aktiviteler oldukça çok kullanılmaktadır. Ancak futbol maçı esnasında yapılan fiziksel hareketler süreklilik göstermemekte ve hep değişim sürecindedir. Ayrıca maç sırasında oyuncuların dinlenebilmesi de mümkün olmaktadır. Bir maç esnasında yapılan tüm hareketlerin %80-85'inine yakını aerobik tabanlı düşük şiddetteki hareketlerden oluşmaktadır. Yani bir maçın çoğunluğu bu hareketlerden meydana gelmektedir (Bangsbo ve ark. 2006).

Bir maç sırasında futbolcular yaklaşık olarak 10 ile 12 km arasında yer değişikliği yapmaktadır. Bu yer değişikliğini içerisinde yapılan hareketlerin ağırlıkları aşağıdaki gibidir (Bangsbo ve ark. 2006):

- Yer değişikliklerinin %37'si jog,
- %25'i yürüme,
- %11'i sprint,

- %20'si submaksimal dereceli hareketler,
- %7 ise geriye yapılan koşulardan meydana gelmektedir.

Futbol oyunu bünyesinde farklı hareket yapıları bulundurmasından dolayı değişik kondisyon idmanlarını gerektiren bir spor dalıdır. Bu idmanlarda özellikle futbolcuların özelliklerine göre farklı sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bu durum farklı idman tiplerinin kullanılmasına neden olmaktadır. Kondisyon idmanlarının dışında futbolda beceri teknikleri de söz konusudur. Bunlar; topsuz mücadele tekniği, top tekniği, futbol tekniği gibi becerilerdir. Futbolcuların oyun sırasında becerilerden ne kadar yararlandığı kuvvet, sürat, kondisyon benzeri birçok faktörü etkilemektedir. Tüm burada anlatılanlardan hareketle futbolun fiziksel kondisyonla birlikte çeşitli becerilerin, çeşitli taktiklerle maça yansıtılması olduğunu söylememiz mümkündür (Bangsbo ve ark. 2006).

4.4. Beceri Öğrenimi ve Yaş

Futbol öğretiminde yaş gruplarına göre farklılaşmalar görülmektedir. Bu duruma neden olan unsurlardan biri fiziksel özelliklerdir. Örnek vermek gerekirse beş yaş ile sekiz yaş arasındaki çocuklarda esneklik özellikleri sabit devam etmekteyken, bu çocuklar on iki ile on üç yaşlarına geldiklerinde esneklik performansları en yüksek noktaya erişmektedir. Ayrıca bireyler yaşlandıkça giderek esneklik özellikleri kaybolmaktadır. Bu açıdan bireyler yaşlandıkça esnekliğin korunması için esneklik egzersizlerin yapılması gerekmektedir (Özer, 2006).

Futbol Altyapı Eğitimi: Futbola ilişkin nelerin, nasıl ve daha da önemlisi "ne zaman" öğretileceği ve öğrenileceği ile ilgili bir süreçtir. Futbol altyapı eğitimi pedagojisi; Çocukların gelişim sürecindeki "kritik dönemlerini" dikkate alarak bu dönemleri olması gerektiği gibi değerlendirebilmek demektir (Topkaya, 2013).

Futbolda psikomotor becerilerinin geliştiği dönemler içerisinde teknik eğitimlerin verilmesi beceri kazandırılması açısından son derece önemlidir. Bu açıdan çocukluk döneminde yani psikomotor becerilerin artış gösterdiği dönem içerisinde futbolda beceri eğitimlerinin yapılması son derece önemli olacaktır.

4.4.1. Beceri Öğrenimi, Öğrenme ve Performans

Çocuklara çeşitli psikomotor becerileri gerektiren unsurların öğretilmesi, çocukların spora daha kolay dahil olabilmeleri açısından son derece önemlidir. Örneğin, topa ayakla vurulması, topun yakalanması benzeri becerilerin çocuklara öğretilmesi psikomotor becerilerin geliştirilmesi açısından önemli olacaktır. Temel psikomotor becerilerin çocuklara aktarılmasıyla birlikte bu çocuklar yedi ile sekiz yaşlarına geldiklerinde bu becerileri iyi bir seviyede edinebilmiş olacaklardır (Cenkseven, 2005).

Literatürde motor becerilerin öğretilmesiyle ilgili ortaya konmuş önemli çalışmalardan biri Şema Teorisidir. Bu çalışma literatüre ‘‘Schmidt’’ tarafından kazandırılmıştır. Bu teoriyle birlikte ortaya konan tüm motor becerilerin kaydedilmesi yerine, bu motor becerilerin ortaya konmasını etkileyen hız, yön, vücudun konumu gibi değişkenler ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan etkileşimi kayıt altına alınmaktadır (Sevim, 2010).

Şema teorisiyle motor becerilerin oluşumu ortaya koyulmuş olmaktadır. Ancak bu teori belli bir eğitim programı değildir. Bu teori kapsamında becerilerin nasıl ortaya çıktığı anlaşılmakta ve buna göre bir yapı oluşumu sağlanmaktadır. Anlaşılan motor becerilerin tekrarlanması suretiyle bu becerilerin geliştirilmesi söz konusu olmaktadır. Ancak unutulmaması gereken nokta bu teori kapsamında tespit edilen motor becerilerin tekrarlanması sırasında aynı becerinin aynı biçimde yapılabilmesinin mümkün olmadığıdır. Yani tekrarlar becerinin sadece bazı özellikleri bakımından benzerleridir (Çetin, 2000)

4.4.2. Beceri Öğrenimi Yaş ve Eğitim Aşamaları

Futbol eğitiminde yaşa göre idmanların farklılaşması söz konusu olmaktadır. Bu açıdan küçük, yıldız ile genç futbol takımlarında yapılacak eğitimlerde şunlara dikkat edilmelidir (Günay, 2001):

- Değişik ruhsal ile fiziksel özelliklere göre fırsat eşitliğinin sağlanması ve değişik yüklemenin korunması,
- Uygulama ile teori arasındaki ilişkinin gösterilmesi ve bu açıdan uygun alışkanlığın kazandırılması,

- Olguların ve alıştırmaların anlatılmasıyla birlikte uygulamayla birlikte aktarılmasının sağlanması,
- Futbol kuralları, taktikler ve kondisyon gibi unsurların tüm takıma aşama aşama aktarılması,
- Futbolcuların kaydettikleri aşama ile yaşları arasında bir kısıtlamaya gidilmez. Bunun nedeni ise kişiler farklı biçimlerde gelişim gösterirler.

Gençlik ile çocukluk dönemindeki futbolcular için birkaç yıllık özel eğitimler belirlenmektedir. Bu eğitimler yaş grupları ile gelişim düzeylerine göre ayarlanmaktadır. Son zamanlarda futbol antrenmanlarında üç eğitim aşaması yaygın olarak kullanılmaktadır. Futbolda iyi bir seviyeye ulaşmak için uzun süreli ve sürekliliği olan idmanlar gerekmektedir. Bu açıdan idmanlara erken yaşlarda başlanmış olması son derece önemlidir. Erken yaşlarda başlanmamış bir futbol eğitiminin verimli olabilmesi oldukça zordur. Çünkü futbolda öğrenilen unsurların oturtulabilmesi için zaman gerekmektedir. Ancak günümüzde çocuklar futbol kulüplerine olması gerekenden geç yaşlarda katılmaktadır (Özer, 2006).

Yaşça büyük futbolcuların iyi bir gelişim seviyesine ulaşabilmeleri için üç temel eğitim sürecini tamamlamaları gerekmektedir. Eğer bu eğitimin ilk aşamasını tamamlayamayan futbolcuların olması halinde idmanlarda ve değerlendirmelerde bu futbolculara toleranslı davranılması önemli olacaktır. Çocuklarda ise istenilen yaş seviyesinin üzerinde futbola başlamaları halinde, bu çocuklara verilecek ilk düzey eğitimin temel uygulamalarla ilgi olması gerekmektedir. İkinci düzeyde bu çocuklara daha özel içerikli uygulamalar anlatılabilecektir. Özellikle çocuklarda antrenmanlar ilk seviyede kazanılan edimlere göre şekillendirilmelidir (Sevim, 2010).

Fiziksel gelişimde önemli olan konulardan biri becerilerin futbolculara gösterilmesi ile bu becerilerin uygulanışının sıkı bir şekilde takip edilerek analizde bulunulmasıdır. Futbolcuların, taktiksel, kondisyonel ve tekniksel açıdan hangi düzeyde olduklarının belirlenmesi ile futbolcunun yaptığı hataların, yanlışlıklarının ve eksikliklerinin belirlenmesi detaylı bir araştırmayı gerektirmektedir (Özer, 2006).

Çocuklarda beş yaşından itibaren merkezi sinir sistemi giderek gelişmektedir. Bu açıdan futbol eğitiminin bu yaşlardan itibaren verilmeye başlanması oldukça uygun olacaktır. Çocukların sekiz yaşına ulaşmasıyla birlikte teknik unsurlar daha

çok eğitim bünyesine katılabilir. Ayrıca sekiz yaşından on üç yaşına kadar olan dönem içerisinde teknikle ilgili bilgiler çocuklar tarafından daha hızlı bir şekilde algılanabilmektedir. Bazı insanların bu sporla alakalı yeteneklere sahip olarak dünyaya geldikleriyle ilgili görüşler bulunmaktadır (Sevim, 2010; Sayın, 2011).

Anlaşıldığı üzere futbol beceri gerektiren bir spor dalıdır. Sahip olunan beceriler kondisyon, teknik, güç gibi öğelerle daha da yoğrularak daha ileri boyutlara taşınmaktadır. Özellikle çocukların psikomotor becerilerin geliştiği dönem içerisinde futbol eğitimiyle tanışmaları futbol becerilerinin daha da pekiştirilmesini sağlayacaktır. Böylelikle bu çocuklar ileriki dönemlerde üst seviyede futbolcular olabileceklerdir.

4.4.3. Erken Adölesan Dönemi (10-13 yaş)

Gelişim çeşitli evrelerden meydana gelen bir olgudur. İnsanlar gelişime ilk olarak bebeklik dönemiyle başlarlar. Daha sonra ise çocukluk dönemi, ardından okul dönemi, ergenlik dönemi, genç, orta, ileri yetişkinlik dönemiyle süreç devam eder. Özellikle bireyler bebeklik dönemi içerisinde hızlı bir fiziksel gelişim kaydetmektedir (Cenkseven, 2005).

Hızlı gelişimin kaydedildiği önemli dönemlerden birisi de adölesan yani ergenlik dönemidir. Bu dönemin bitmesiyle bireyler çocukluktan çıkarak yetişkinliğe erişmektedir.

Adölesan dönem genel itibariyle üç parçaya ele alınmaktadır. Bunlar (Cenkseven, 2005):

- a) İlk ergenlik dönemi
- b) Ergenlik dönemi
- c) Son ergenlik dönemi biçimindedir.

Ergenlik dönemi cinsiyetlere farklı dönemlerde ele alınmaktadır. Bu açıdan (Sevim, 2010):

- Erken ergenlik dönemi kızlarda 11 ile 14 yaş arası, erkeklerde 13 ile 15 yaş arasıdır.
- Ergenliğin orta dönemleri kızlarda 14 ile 16 yaş arasıdayken, erkeklerde bu yaş aralığı 15 ile 17'dir.

- Ergenliğin son dönemleri kızlarda 16 ile 21 yaşları arasındayken, erkeklerde ise 17 ile 21 yaş aralığındadır.

11-12 yaş dönemi erkeklerde ergenliğe giriş öncesidir. Yani bu dönem erkeklerde ergenliğe hazırlık evresidir. Kızlarda ise 11-12 yaşlarında ergenlik dönem başlamış olmaktadır. Bu açıdan bu yaşlarda kızlar erkeklere nazaran hızlı gelişmeler kaydetmektedir (Cenkseven, 2005).

Erkeklerde erken adölesan dönemi gelişimin tam olarak hızlanmadığı dönemlerdir. Fakat erkekler için erken adölesan dönemi olan 11-12 yaş aralığında kızlar ergenliğe girmiş olmaktadır. Bundan dolayı kızlar bu aralıkta erkeklere göre daha hızlı büyümektedirler (Sevim, 2010).

Anlatılanlardan da anlaşılacağı gibi adölesan döneminin başlangıcı erkekler ile kızlar arasında farklılık göstermektedir. Kızların ergenliğe başladığı dönem içerisinde erkekler erken adölesan dönem içerisinde olmaktadır. Bu durum 11-12 yaş gruplarındaki çocukların fiziksel olarak eğitimlerinde cinsiyetler arası farklılıkların oluşmasına neden olacaktır. Ön adölesan dönem içerisinde erkekler fiziksel gelişimlerini tam olarak tamamlayamamaktadır. Ancak bu dönem içerisindeki fiziksel eğitimle erkeklerin adölesan dönem içerisindeki gelişimleri desteklenmiş olacaktır.

4.4.4. Erken Adölesan Çağında Fiziksel ve Motor Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemine gelinmeden önce ergenlikle ilgili ön farklılaşmalar her iki cins için yaklaşık yedi yaşlarında başlamaktadır. Erken adölesan döneminde streoidlerin salgılanması yavaş yavaş artmaktadır. Ayrıca erken adölesan döneminde hem erkeklerde hem de kızlarda östrojen üretimi artış göstermektedir. Kızlarda 9 ile 11 yaş aralığında östrojen salgılanması en yüksek seviye erişmektedir. Erkeklerde erken adölesan döneminde androjen salgılanmaktadır. Ancak erken adölesan döneminde bu salgı miktarı oldukça azdır. Fakat 12 ile 14 yaş aralığındaki androjen salgısı hızla artış göstermeye başlamaktadır (Demir ve Filiz, 2004; Cenkseven, 2005).

Erken adölesan dönem içerisinde görülen değişikliklerden bir tanesi ise vücuttaki yağ oranlarındaki artıştır. Kızlarda sekiz yaşlarında yağ oranları artmaya başlarken erkeklerde ise bu durum on yaşlarında başlamaktadır. Ayrıca bu dönemden

sonra kızlardaki yağ oranı daha fazla artış göstermeye başlamaktadır. Erkeklerde erken adölesan dönem sonrasında daha yağdan çok kas oranında artış eğilimi olmaktadır (Cenkseven, 2005).

4.4.5. Erken Adölesanlarda Fiziksel Performans Özelliklerin Gelişimi ve Eğitimi

Motorsal ve fiziksel gelişim yaşla yakından ilintili bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Erken adölesan dönem içerisinde ve adölesan dönemde yaşın ilerleyişiyle birlikte kas sisteminde, merkezi sinir sisteminde, dolaşım ile solunum sisteminde gelişimler meydana gelmektedir. Özellikle adölesan dönemde gelişimler hızlanmaktadır (Sevim, 2010).

Herhangi bir fiziksel becerinin kazandırılabilmesi için belli bir program dahilinde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bu durum hem erken adölesan dönemdeki çocuklar için hem de ergenlik dönemi içerisindeki çocuklar için geçerlidir. Burada farklılığa neden olan olgu ergenliğe başlamış çocuklardaki fiziksel gelişimlerin hızlanmış olmasıdır. Bunun dışında fiziksel becerilerin kazanılması sırasında yapılan egzersizler birlikte fiziksel performans niteliklerinde bazı farklılaşmalar gözükülecektir. Bu fiziksel performans niteliklerinde oluşan farklılıklar olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilecektir (Cenkseven, 2005).

Erken adölesan döneminin sunduğu gelişim imkanları göz önünde bulundurularak geliştirilmesi istenen fiziksel beceri, mevcut fiziksel performans niteliklerine değerlendirilmelidir. Bu fiziksel performans özellikleri beş başlık altında incelenen bir konudur ve bu özellikler aşağıdaki gibidir (Sevim, 2010):

- a) Kuvvet artışı,
- b) Hız, Sürat artışı,
- c) Dayanıklılık artışı,
- d) Esneklik artışı,
- e) Koordinasyon artışıdır.

Kuvvet Artışı

Kuvvet çeşitli biçimlerde tanımlanan bir olgudur. Genel olarak sporda kuvvet, bir etkene direnç gösterebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan kuvvet

unsurunda dirence karşı gösterilen bir tepki söz konusu olmaktadır (Çetin, 2000). Ancak literatürde kuvvet tek bir açıdan ele alınan bir konu değildir. Bu açıdan kuvvet farklı tiplere ayrılmaktadır.

Erken adölesan dönemde olan 11 yaşındaki erkekteki kas gelişim hızı adölesan dönemde bulunan erkeklere nazaran düşüktür. Erkekler 13 ile 15'li yaşlara geldiğinde ise kuvvet gelişim hızları maksimum seviyeye ulaşmaktadır. 11 yaşındaki bir kız için kas gelişime bağlı kuvvet gelişim en yüksek seviye olmaktadır. Bunun nedeni ise 11 yaşındaki kızın adölesan dönemine girmiş olmasıdır. Yani 11-12 yaşlarında erken adölesan dönemindeki erkeklerde kas gelişimine bağlı kuvvet artışı o kadar hızlı gerçekleşmez iken, aynı yaşlardaki kızların ergenlik döneminde olmalarından dolayı bu artış hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir (Ardıç ve Erdoğan, 2014).

Hız, Sürat Artışı

Sporda hız, sürat olgusu bireylerin maksimum seviyede konum değiştirebilme becerisi ya da hareketlerin sahip olunan özellikler çerçevesinde maksimum derecede yapılma becerisi şeklinde açıklanmaktadır.

Bunun dışında sürat unsurunu etkileyen bazı etmenler mevcuttur. Bu etmenlere göre sürat olgusu değişim gösterecektir. Bu etmenlerden bazıları şunlardır:

- a) Kas Fibril Türü: Bu unsur kasın fizyolojik yapısını ortaya koymaktadır. Bazı fibril çeşitleri daha hızlı kasılmakta bu da kasların daha hızlı olmasına neden olmaktadır. Ayrıca fibril türüyle birlikte kasların çalıştırma sistemi fibrillerin çalışma hızına etki eder (Dursun ve diğ, 2013).
- b) Kasların kuvvet seviyesi: Kasların sahip olduğu kuvvet süratte etkili olmaktadır. Süratin sağlanabilmesi için kasların belli kuvvet sahip olması gereklidir (Özdemir, 2013).
- c) Antropometrik nitelikler: Bireylerin vücut ölçülerindeki farklılıkların sürati etkilemesi mevcut olmaktadır. Yani bireylerin fiziksel özellikleri sürati etkilemektedir (Ziyagil ve diğ. 2010).

- d) Kasın biyokimyasal yapısı: Kasların bünyesindeki metabolik unsurlar süratle pozitif ya da negatif biçimde etki etmektedir (Muratlı ve diğ. 2007).
- e) İletim hızı: Sinir iletimi kasların kasılma süresini etkilemesinden dolayı süratle de etkileyecektir (Muratlı ve diğ, 2007).
- f) Kasların Esnekliği: Kasların esnekliği kas potansiyelini ortaya koyan bir durumdur. Kaslar esnekliklerini kaybetmeleri durumunda kasılmaları zorlaşmaktadır. Bunun sonucunda ise sürat azalmaktadır (Muratlı ve diğ. 2007).
- g) Isınma: Kaslardaki çeşitli metabolik olayları gerçekleştirilebilmesi için belli bir ısı düzeyinin oluşması gerekmektedir. Bu açıdan ısınmayla kasların bu metabolik olaylara önceden hazırlanması süratle olumlu yönde etkilemektedir (Ceylan ve diğ, 2014).
- h) Yorgunluk düzeyi: Kasların yorgun olması kasılmalarını yavaşlatacaktır. Kasların kasılması yavaşladıkça sürat düşecektir (Muratlı ve diğ, 2007).

Yapılan araştırmalar hızın yaşla birlikte artış gösterdiğini söylemektedir. Ancak sekiz ile on iki yaş arasındaki erkeklerin bu yaş aralığındaki kızlara nazaran daha hızlı oldukları bilinmektedir. Yani 11 ile 12 yaş aralığındaki erken adölesan dönemindeki erkeklerin bu yaş grubundaki kızlara nazaran daha hızlı oldukları söylenebilir. Ergenlik dönemindeki erkeklerin hız gelişimleri 20 yaşına kadar sürerken, kızlarda ise bu durum 16 ile 17 yaşlarına kadar sürmektedir (Ziyagil ve diğ. 2010).

Dayanıklılık artışı

Erkeklerde erken adölesan dönemde dayanıklılık artışı söz konusu olmaktadır. Ancak erkeklerde en hızlı ve en kolay dayanıklılık artışı 14 ile 15 yaşlarında söz konusu olmaktadır. Dayanıklılık artışında önemli etkenlerden biri sahip olunan kas kütesidir. Ergenlik dönemine kadar olan süreç içerisinde kas kütesinin fazla artış göstermemesi dayanıklılık gelişimini sınırlayıcı özellik göstermektedir. Ayrıca kaslar sayesinde alınan oksijen miktarı artmaktadır. Ancak adölesan dönemi öncesinde kasların adölesan dönemindeki kadar gelişmemiş olması alınan oksijen

miktarını sınırlamaktadır. Dolayısıyla erken adölesan döneminde dayanıklılık ergenlik dönemindeki kadar gelişmemektedir.

Esneklik artışı

Esneklik hareketin oluşumunu etkileyen ana faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Esneklik çeşitli faktörlerin etkisiyle farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Esneklik hareketleri kasların kullanarak yapıldığı hareketleri oluşturmaktadır. Yani esneklikte eklemler yerine kaslar kullanılmaktadır (Sevim, 2010).

Esnekliğin sunduğu bazı faydalar söz konusu olmaktadır. Bu faydalar aşağıdaki gibidir (Muratlı ve diğ., 2007):

- Dayanıklılık gerektiren spor türlerinde esneklikle beraber birçok hareket çeşitliği elde edilebilmektedir.
- Hareketin sınır alanda yapılması kaslarda daha fazla enerji harcanmasına neden olacaktır. Esneklik bu durumun azalmasını sağlayacaktır.
- Esnekliğin istenilen düzeyde olmaması durumunda ivmelenme yeterli olmayacaktır. Bu açıdan sürat gerektiren sporlarda esneklik sayesinde ivme kazanılması mümkündür.
- Görsellik ile estetiğin önemli olduğu spor branşlarında esneklik hareketlere bir ahenk kazandırmakta ve hareketlerin düzenli oluşmasını sağlamaktadır.
- Esneklik sayesinde sürat ile kuvvet daha kolay bir biçimde ortaya çıkarılabilmektedir.

Esneklik çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Esnekliği etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamamız mümkündür (Muratlı ve diğ., 2007):

- a) Eklem yapısı: Esneklik eklemlerin hareket özellikleri çerçevesinde şekil almaktadır. Yani eklem hareket kapasitesi ve hareket açısı esnekliğinin sınırını oluşturmaktadır. Bu bakımdan synovial eklemler ile oynar eklemler esneklikte önemli rol oynarlar.
- b) Kasın nitelikleri: Kaslar yapısal olarak esneme özelliğine sahiptirler. Ayrıca kasların esnekliği çeşitli antrenmanlarla artırılabilir. Ama

fazla yüklenmeler sonucunda oluşan laktik asit sonrasında kaslara yeterli dinlenme imkanı sunulmaması durumunda kaslar esnekliklerini kaybetmektedir.

- c) Cinsiyet: Kadınların erkeklere nazaran daha esnek oldukları bilinmektedir. Kadınların daha esnek olması, kadınların hormonal özellikleri ile kalça yapılarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır.
- d) Yaş: Esneklik 12 ile 13 yaşlarında en üst seviyeye çıkmaktadır. Yetişkinlik döneminde ise esneklik giderek azalmaktadır. Ancak esneklik antrenmanları ile esnekliğin korunabilmesi söz konusu olmaktadır.
- e) Antrenman Seviyesi: Fiziksel egzersizlerle esnekliğin artırılması mümkündür. Ancak hareketsiz yaşam tarzı kas yapısını ve eklemleri olumsuz etkileyerek esnekliğin azalmasına neden olmaktadır. Bu açıdan esnekliğin korunabilmesi için çeşitli esneklik egzersizlerin yapılması gerekmektedir.
- f) Isınma: Isı kasları metabolik olaylara önceden hazırlamaktadır. Bu durum kasların kasılıp gevşemeleri kolaylaştırmakta dolayısıyla esnekliği olumlu olarak etkilemektedir. Ayrıca ısınmanın ardından eklemlerin hareket açısı yaklaşık % 20 artış göstermekte ve böylelikle kasların hareket alanı genişlemektedir.

Esneklik olgusu çocuklarda 10 yaşına kadar hızlı gelişmektedir. Ancak 10 ile 12 yaşları arasında esneklik gelişimi en düşük seviyesine gerilemektedir. Bu 10 ile 12 yaş döneminden sonra esneklik gelişimi artsa da bu 10 yaşına kadar olan süreç kadar hızlı bir gelişim sergilemez. 20'li yaşlardan itibaren esneklik azalmaktadır. Ancak bazı esneklik antrenmanları ile esnekliğin korunabilmesi mümkün olmaktadır (Ziyagil ve diğ. 2010).

Koordinasyon artışı

Koordinasyon kişilerin esneklik, sürat, dayanıklılık, kuvvet gibi fizyolojik yetilerini, bir hareketin gerçekleştirilirken belirli taktiksel unsurları sağlamak amacıyla uyum içerisinde kullanmasıdır (Bompa, 2001). Bir başka tanımda koordinasyon, hareket bölümlerinin bir araya getirilerek hareketin uyumlu şekilde

uygulanması ile kasların birlikte uyum içinde hareket etmesi şeklinde açıklanmaktadır (Murat ve diğ. 2007).

Koordinasyon kısa süre içerisinde yapılması güç hareketlerin öğrenilmesi, durumun özelliklerine göre hareket edilmesi ve birbirini takip eden hareketlerin verimli şekilde gerçekleştirilebilmesidir. Spora göre düşünüldüğünde koordinasyon bilinçli ya da bilinçsiz biçimde gerçekleştirilen hareketlerin uyumlu ve düzenli bir şekilde bir hedefe yönelik olarak gerçekleştirilebilmesidir (Sevim, 2010).

Koordinasyon kavramı beceriklilik olarak ele alınmaktadır. Bu açıdan beceriklilik olgusu belli bir hareketin uygulanışı sırasında hareketle ilgi olan esaslara uygun biçimde iştirak edebilmek anlamına gelmektedir. Yüksek seviyeli sporcuların edindikleri motorik niteliklere göre hareketleri kontrol edebilme ve farklı sportif hareketleri daha kolay öğrenebilmelerine beceri denilmektedir. Bu açıdan beceri olgusuyla sporcular çok vakit kaybetmeden bir hareketi öğrenebilmektedir. Beceri sayesinde uygulanması güç olan hareketlerin istenilen hedef yönelik olarak uyumlu bir şekilde uygulanması gerçekleştirilmektedir. İleri seviyeli sporcularda koordinasyon yeteneklerinin gelişmiş olması hareketlerin kolayca öğrenilmesini sağlamaktadır (Polat, 2009).

Bireylerin koordinasyon düzeyi farklı ve güç hareketlerin ne kadar hızlı ve iyi bir şekilde yapılacağına göstergesi olmaktadır. Koordinasyon seviyesinin yüksek olması becerilerin verimli olarak sergilenebilmesinin dışında, antrenman sırasında oluşan problemlerin çözüme ulaştırılmasını hızlandıracaktır (Bompa, 2001). Ayrıca koordinasyon seviyesi yüksek olan sporcular bir hareketi uygularken daha az efor harcayacaktır. Koordinasyon olgusunu oluşturan unsurların ortaya konulması koordinasyonun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu açıdan koordinasyonu oluşturan unsurlar aşağıdaki gibidir (Sevim, 2010):

- Yer değiştirme kabiliyeti ile motorik ahenk,
- Kombine etme, sevk ile idare becerisi,
- Ortam şartlarını hızlı kavrama becerisi,
- Denge unsuru,
- Çok yönlülük,

- Beceriklilik,
- Hareket duygusu,
- Hareketlerdeki akıcılık,
- Hareketlerdeki estetik,
- Esneklik becerisi,
- Ritim duygusu,
- Hareketlerdeki varyasyon becerisi biçimindedir.

Koordinasyonu çeşitli faktör etkilemektedir. Bu faktörlerden bazıları aşağıdaki gibidir:

- a) Duyusal organların verimliliği: Duyusal organların etkili çalışması koordinasyon yeteneğinin geliştirilmesi açısından çok önemlidir. Çeşitli egzersizlerle duysal organların verimliliğinin artırılması söz konusu olmaktadır. Duyusal organlar geliştikçe koordinasyon daha da gelişecektir (Bompa, 2001).
- b) Tecrübe ve antrenman: Yapılan koordinasyon antrenmanları ile olguların öğrenilmesi söz konusu olmaktadır. Antrenmanlar hareketlerin uygulanabilirliğini hızlandırmaktadır. Ayrıca antrenmanlar ile olası durumlara yönelik tecrübe kazanılması söz konusu olmaktadır. Bu durum aynı zamanda koordinasyon yeteneğinin gelişmesini sağlamaktadır. Genel olarak antrenmanlarda sporcular yeni durumlarla karşı karşıya bırakılmaya çalışılmakta böylelikle sporcuların karar verebilme yetenekleri geliştirilmeye çalışılmaktadır. Hızlı karar verme yeteneğinin artırılması koordinasyonu geliştirici etki göstermektedir. Tüm anlatılanlardan hareketle antrenmanların tecrübeyi artırarak koordinasyon yeteneğini artırdığını söylememiz mümkün olmaktadır (Murat ve diğ. 2007).
- c) Motorsal tecrübe: Sporcuların farklı koşullarla karşılaşması motorsal becerilerin geliştirilmesi açısından önemlidir. Koordinasyon becerisi motorsal becerilerin kullanılması sonucu ortaya koyulmaktadır. Bu bakımdan motorsal tecrübelerin artması koordinasyon yeteneğinin geliştirilmesi açısından önemli olacaktır (Bompa, 2001).

- d) Diğer motorsal yetilerin seviyesi: Motorsal yetilerin gelişmiş olması koordinasyon yeteneklerinin daha kolay sergilenmesini sağlar. Bu açıdan motorsal gelişim az ise koordinasyon yeteneğinin geliştirilmesi yavaşlayacaktır (Bompa, 2001).
- e) Yorgunluk: Yorgunluk ögesi kaslarda laktik asittin birikimiyle ortaya çıkmaktadır. Yorgunlukla beraber koordinasyon yeteneğinin sergilenmesi zayıflayacaktır (Murat ve diğ. 2007).
- f) Cinsiyet: Kadınlarda kuvvet dışında koordinasyon yetenekleri erkeklere nazaran daha iyidir (Murat ve diğ. 2007).
- g) Antropometrik nitelikler: Antropometrik nitelikler koordinasyonu etkileyebilmektedir. Örnek vermek gerekirse; basketbol sporunda uzun boy koordinasyonu artırıcı etki gösterebilmektedir (Yapıcı, 2011).

10 ile 13 yaş arası erkekler ile 10 ile 12 yaş arası kızlarda bilişsel özellikler yükselmektedir. Bu nedenle bu dönem içerisinde olan çocuklar hareketleri daha hızlı ve daha kolay öğrenebilirler. Ayrıca çocuklarda bu dönem içerisinde motorik öğrenme seviyeleri yüksek olmaktadır. Bu sebeple koordinasyon becerisinin hızlı edinilmesi söz konusu olacaktır. Bunun dışında bu dönemdeki çocuklar ritim becerisi, kombinasyon becerisi, reaksiyon yeteneği gibi olguları makul bir biçimde sergilemektedirler. Bu açıdan erkeklerde ve kızlarda bu yaşlarda hızlı koordinasyon becerisi gelişmektedir (Günay, 2001).

4.5. Futbolda Teknik Becerinin Önemi

Futbolda motorik beceriler teknik becerilerle bir araya geldiklerinde işe yarar sonuçlar vermektedir. Temelde teknik beceri ögesi tüm spor branşlarında gerekli bir öğedir. Teknik beceri olmadan bir spor branşında başarıya ulaşılabilmesi mümkün değildir. Bu sebeple teknik beceri sporun ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Kurban, 2008).

Teknik becerinin gereklilikleri her spor branşına göre farklılık göstermektedir. Bir sporcunun ileri seviyede bir sportif performans sergileyebilmesi için sporcunun teknik becerisini geliştirmiş olması gerekmektedir. Ancak teknik beceri aşama aşama gelişen bir olgudur. Bu becerinin gelişmesi için uzun çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu açıdan antrenmanlarda teknik eğitimin bulunması oldukça önemlidir (Sevim, 2010).

Temel teknik beceri denilen olgu, spor branşının gerektirdiği top ile ilgili hareketleri beceri düzeyinde gerçekleştirebilmektir. Bunun biricik gelişim göstergesi psikomotor gelişimdir. Psikomotor gelişim denilen gelişim özelliği ise; beyin, sinir sistemi ve kas koordinasyonunun sıfır yaşlarından itibaren 15' li yaşlara değin giderek artmasıdır (Topkaya, 2013).

Futbolda teknik becerilerin ortaya konabilmesi açısından motorik becerilerin gelişmiş olması son derece önemlidir. Yani futbolda teknik beceriler kondisyonla ortaya koyulabilmektedir. Futbol oyunu birçok teknik becerinin sergilenmesini gerektiren bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum futbol bünyesinde farklı birçok teknik unsurun bulunduğunu bize göstermektedir. Futbolda ortaya konulması gereken teknik beceriler iki alanda ele alınmaktadır. Birinci alan toplu teknik becerilerdir. İkincisi ise topsuz teknik becerilerdir. Bu futbolda beceri gerektiren olguların bazıları aşağıdadır (Aksoy, 2008):

- Vuruşlar: Futbolda birçok vuruş şekli bulunmaktadır. Kafa ile vuruş, iç vuruş, dış vuruş, üst vuruş, burun vuruşu...
- Topsuz yapılan hareketler: Zıplama, koşma, vücut çalımını gibi.
- Kontroller: Topun kontrol edilmesine yönelik yapılan hareketlerdir. Göğüsle kontrol, ayağın içi, ayağın üstü gibi kontrol tipleri vardır.
- Top sürme: Topla ilerlemedir. Bu ayak içi, ayaküstü gibi unsurlara yerine getirilir.
- Aldatma: Top sürme sırasında, çalım atma gibi olguların yapılmasıdır.
- Markajlama: Rakibin engellenmeye çalışılmasıdır. Bu yüz yüze markaj, arkadan ya da yandan markaj şeklinde gerçekleşebilir.
- Taç kullanma: Sabit şekilde ya da hız alıp taç kullanılması mümkündür.
- Kalecilik becerisi: Topu yakalama, planjon, topu fırlatma benzeri becerileri gerektirmektedir.

Futbolda teknik beceri futbolcunun koordinasyon seviyesiyle alakalı bir durumdur. Bu açıdan futbolcunun teknik becerilerinin geliştirilmesinde koordinasyon gelişimi önemli yer tutmaktadır. Bunun dışında futbolda beceri eğitimiyle beraber motorik yeti geliştirme eğitimleri verilmelidir. Aynı zamanda fizyolojik etmenlerin bu eğitimlerdeki payı göz ardı edilmemelidir (Yapıcı, 2011).

Futbolda teknik beceri aşama aşama geliştirilen bir olgudur. Futboldaki teknik becerilerin geliştirilmesi motorik becerilerin geliştirilmesine bağlıdır. Bu açıdan hem motorik becerileri hem de teknik becerileri geliştiren antrenmanların uzun süreler boyunca yapılması bu becerilerin kazanılabilmesi açısından oldukça önemli olacaktır (Uğraş ve diğ. 2002).

Futbolda teknik beceriyi etkileyen olgulardan bir tanesi de vücudun simetrik bir beceri sergileyebilmesidir. Bireylerin sağ ya da sol taraflarından biri genelde daha baskın olmaktadır. Ancak antrenmanlarla bu çekinik olan tarafın baskına yakın özellikler sergileyebilmesinin sağlanması teknik becerinin artırılması açısından önemli olacaktır (İşbilir, 2010).

Temel teknik becerilerin öğreniminde ve beceri düzeyini arttırmada topa hükmedebilme, onu istediği şekilde kontrolü altına alabilme bir ön koşuldur. Topa hükmedebilme onu istediği gibi kontrol altında tutabilmenin birinci koşulu büyüme ve olgunlaşma dediğimiz çocuğun bedensel hacmi ve hacmin kuvvet yeterliliği ile çocuğun sinir kas koordinasyonu yeterliliği yani o hareketi yapabilme olgunluğudur. Bu anlamda büyümeye uygun top yine gündeme gelmektedir. Çünkü büyüme seviyesine uygun top, olgunlaşmaya bağlı hareket yeterliliğini kullanmayı kolaylaştırır. Eğitimde de istenilen şey bir hareketi yapmaya zorlamak değil yapılabilecek bir hareketi gerçekleştirmeyi sağlamaktır (Topkaya, 2013).

4.6. Futbolda Pas Verme Ve Top Sürmeyle İlgili Genel Bilgiler

Yapısal olarak karmaşık olan futbol üç ana unsur üzerine kuruludur. Bu üç unsur kondisyon, teknik ve taktiktir. Yani futbolda başarı bu üç unsur olmadan oluşamaz. (İşbilir, 2010). Teknik futbolun önemli ayaklarından biridir. Ancak teknik koordinasyon ve motorik becerileri olmadan etkin biçimde kullanılamaz.

Futbolda teknik iki kategori altında incelenmektedir. Bu iki kategoriden biri topsuz beden teknikleridir. İkincisi ise toplu vücut teknikleridir. Pas verme ve top sürme toplu vücut teknikleri arasında değerlendirilir.

Pas verme oyuncunun takım arkadaşına maç esnasında topu uygun biçimde göndermesidir. Uygun biçimde verilen paslar maçın gol pozisyonları yaratarak maçın kaderini değiştirebilmektedir. Pasın etkin bir şekilde verilebilmesi için oyuncuların takım arkadaşlarının ve rakiplerinin yerlerini iyi bilmesi gerekmektedir. Ayrıca pas

verirken topa ne biçimde vurulacağı pasın verimliliğini etkileyecektir. Pas verme düşünülmeden yani bir refleks gibi yapıldığında etkili olabilecek bir tekniktir. Bu sebeple pas verme antrenmanlarının fazla sayıda yapılması oldukça önemlidir (Doydu ve Çoknaz, 2013).

Futbolda önemli tekniklerden bir tanesi ise top sürme tekniğidir. Bu teknikle top sahanın bir bölgesinden başka bir bölgesine oyuncu tarafından hareketle götürülmektedir. Top sürme esnasında futbolcu pas, şut ya da çalım gibi diğer tekniklere başvurabilme imkanına sahip olmaktadır. Top sürmede önemli olgulardan biri topu kontrol ederek topun rakibe kaptırılmamasıdır. Top sürme de diğer tekniklerde olduğu gibi motor becerilere, koordinasyona ve kondisyona bağlıdır (İşbilir, 2010).

4.6.1. Pas Verme Ve Top Sürmenin Gelişimsel Evreleri

Pas futboldaki oyun içi kontrolü sağlayan en önemli öğelerden bir tanesidir. Özellikle takım oyunu olgusunun yaratılabilmesi için pas verme gerekli bir öğedir. Pas vermede, pasın zamanlaması, pasın isabet etmesi ve pasın şiddeti pas başarısı için önemli faktörlerdir. Pasın isabet ettirilmesinde çeşitli vuruş stilleri kullanılırken, futbolcunun dengede olması ile pas verirken topun hangi noktasına vurulduğu isabet açısından önemli olmaktadır. Verilen pasın hızlı ya da yavaş olması takım arkadaşının uzaklığıyla alakalı bir durumdur. Ancak verilen pasın rakip tarafından kapılmaması için pasın şiddeti mevcut koşullara göre ayarlanabilmelidir. Pasın zamanlaması takım arkadaşının uygun olup olmadığı ya da takım arkadaşının boşa çıka çıkıp çıkamadığı gibi olgulara bağlı olacaktır (Deliceoğlu ve Doğru, 2005).

Futbolda pas iki biçimde gerçekleştirilmektedir. Bunlar ayak içi ile ayak dışı paslardır.

- 1) Ayak içi pas: Ayak içi paslar genel olarak isabetli paslar olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan kullanımı oldukça fazladır. Bu pas çeşidinde ayak iç kısmının ortasıyla topa vurulur. Pas sırasında ayak sabit olmalı ve ayak pasın gönderileceği noktaya doğru ittirilmektedir (Doydu ve Çoknaz, 2013).
- 2) Ayak dışı pas: Bu pasta topun altına ya da ortasına ayak dışıyla vurularak pas verilmektedir. Bu pas genel olarak zor bir pas çeşididir ve bu sebeple

bu pas tipinde isabetlilik oldukça düşüktür. Ayak dışı pasa alılabilmesi için oldukça fazla tekrar edilmesi önemlidir (Deliceoğlu ve Doğru, 2005).

Top sürme saha içerisinde topu kontrol ederek hareket ettirmekle ilgilidir. Top sürebilme eylemi pas, şut gibi eylemler olmadan topun futbolcu tarafından hareket ettirilmesidir. Bu açıdan top sürme sırasında kısa ya da uzun mesafeli koşular olasıdır (Deliceoğlu ve Demirtaşlı, 2012).

Top sürme yeteneğinin geliştirilmesi ancak maç esnasında olabilmektedir. Çünkü top sürme becerisi maç koşullarına göre şekillenen bir olgudur. Ayrıca topun saha boyunca sürülmesinin gerekmesi top sürme eyleminde iyi bir kondisyonu gerektirmektedir. Buradan hareketle top sürmeyi maç esnasında hem koşup hem de topun kontrolüne sahip olarak topu ilerletme becerisi şeklinde açıklamamız mümkündür (Deliceoğlu ve Demirtaşlı, 2012).

Top sürme rakiplerden kurtulmak için kullanılan bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyuncu ayağının farklı kısımlarıyla topu ittirmekte ve topun kontrolünü kaybetmemeye çalışmaktadır. Top sürmede istenilen olgu, mevcut koşullara ve rakiplere rağmen topa uzun süre sahip olmaktır (Doydu ve Çoknaz, 2013).

4.6.2. Pas Verme Ve Top Sürme Antrenmanlarında Yaş

Çocuklarda 10 ile 12 yaş arasındaki koordinasyon yeteneği üst düzeydedir. Ayrıca bu dönemde çocuklar en iyi taklit dönemi içerisine girmektedirler. Bu bakımdan pas verme ve top sürme gibi yüksek koordinasyon yeteneği isteyen becerilerinin bu yaş aralığında çocuklara gösterilmesi çocukların bu becerileri geliştirmeleri açısından önemli olacaktır. Bu yaş aralığındaki çocuklara sunulan teknik çalışmalar oyun formatında olmalıdır. Ayrıca bu çalışmaların tek çocuk üzerinde değil takım çalışması şeklinde yürütülmesi bu becerilerin kazanılmasını kolaylaştıracaktır (Tutkun, 2007).

11 ile 12 yaşları çocuklar için oyun çağıdır. Bu açıdan pas verme ve top sürme gibi futbol tekniğiyle ilgili olguların oyun biçiminde çocuklara aktarılması daha kolay olacaktır. Aynı zamanda oyun şeklinde sunulan öğeler çocukların ilgisini daha çok çekecektir. Teknik bilgilerin teorik olmaktan çok pratik şekilde ve görsel öğelere dayanılarak sunulması öğrenimi hızlandıracaktır. Bu yaş grubu içindeki çocukların

koordinasyon yetenekleri üst düzeyde olmasına rağmen fiziksel gelişimleri fazla değildir. Aynı zamanda bu eğitim süreçlerinde bazı kaygılara sahip olabilmekte ve bu kaygılar eğitimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu korkuların oluşmaması için antrenmanların oyun formatında olması ve anlatın konuların basitten zora doğru ilerlemesi oldukça önemlidir (Tutkun, 2007).

Temel teknik beceriler açısından bir önceki yaş döneminin temel teknik becerileri olan pasların, kontrollerin, vuruşların bir kısmını ve top sürmeyi müsabaka tekniği düzeyinde gerçekleştirebilme dönemidir. Bunun yanı sıra futbola ilişkin tüm temel teknik becerilerin giderek artan bir beceri düzeyi ile gerçekleştirilmesi gereken dönemdir (Topkaya, 2013).



5.GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem büyüklüğünü Çerkezköy'de ilköğretim birinci kademedeki 11 ve 12 yaşındaki futbol eğitimi almış ve bu branşta herhangi bir kulüp deneyimi olan haftanın 3 günü, günde 70 dk. olmak üzere 8 hafta süreyle toplam 24 antrenman yapmış ve kasıtlı yöntemle seçilmiş spor yapma seviyeleri birbirine yakın tüm lisanslı (Sporcular sağlık kontrolünden geçirilerek lisans çıkartılmıştır) erkek öğrenciler oluşturmakta ve bu öğrenciler içerisinde kasıtlı yöntemle gönüllü olarak seçilmiş olan 24 erkek öğrenci araştırma grubuna alınmıştır. Gruplar öntestlerdeki sonuçlara bağlı olarak, en iyi dereceden başlayarak, en düşük dereceye doğru sıralandırılarak homojen gruplara ayrılmıştır. 24 erkek öğrenciden 12'si hafif topla çalışma grubu (HTÇG) diğer 12'si ise ağır topla çalışma grubunu (ATÇG) oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan grup sağlık kontrolünden geçirilerek, herhangi bir hastalığı ve sakatlığı olmayan çocuklar çalışmaya dahil edilmiştir. Buna göre; araştırmadan en az 1 ay öncesinde herhangi bir sağlık problemi (alt ve üst ekstremitede ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı gibi kas-iskelet sistemine ait yumuşak doku yaralanması) olanlar ve katılmak istemeyenler çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada öntest ve sontest modeli uygulanmıştır.

Araştırmaya katılması beklenen gönüllü öğrencileri 18 yaşından küçük olduğu için ailelerinden onay alınmış ve aileler çalışmanın içeriği hakkında bilgilendirilmiştir.

5.2. Hipotezler

H₁₀: 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların top sürme gelişimine etkisi yoktur.

H₁₁: 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların top sürme gelişimine etkisi vardır.

H₂₀: 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların pas tekniği gelişimine etkisi yoktur.

H₂₁: 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların pas tekniği gelişimine etkisi vardır.

5.3. Yapılan Ölçümler ve Testler

Araştırma kapsamında uygulanan testler şu şekildedir;

- Antropometrik Ölçümler (Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı Ölçümü)
- Mor – Christian genel yetenek futbol testi (Top Sürme ve Pas Verme)

5.3.1. Antropometrik Ölçümler

5.3.1.1. Boy Uzunluğu Ölçümü

Boy uzunluğu için düz bir duvar yüzeyinde sabitlenecek mezurayla düzenek hazırlanmıştır. Katılımcılar çıplak ayakla ve dik pozisyonda iken ölçüm yapılmıştır. Katılımcının ayak topuklarını birleştirmesi ve ayakuçlarını yaklaşık 60 derecelik bir açı yapar durumda tutarak dik bir pozisyon alması istenmiştir. Ölçüm esnasında cetvelle saç preslenecek şekilde verteks üzerine yerleştirilmiştir.

5.3.1.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü

Katılımcıların vücut ağırlığı, azami ağırlık kapasitesi 150 kg ve ölçüm aralığı 0.1 kg olan Fakir Hercules marka dijital tartı kullanılarak ölçülmüştür.

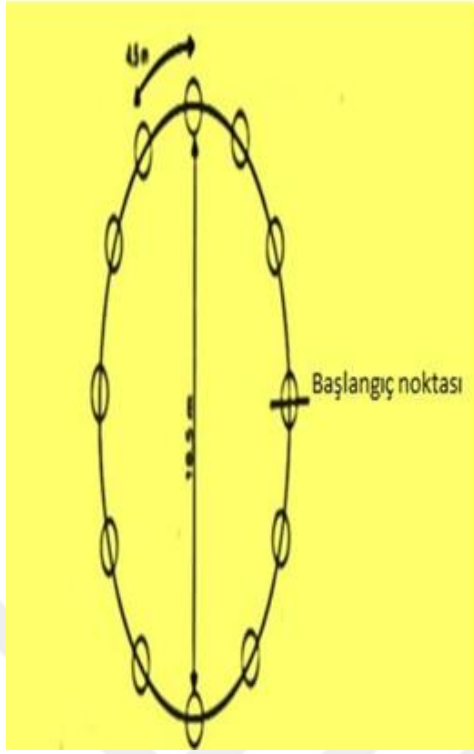
Ölçümler katılımcılar çıplak ayakla ve üzerlerinde şort varken yapılmıştır (Özer 2009). Katılımcılardan tartıya çıkarak dik bir pozisyon alması ve bu pozisyonu ölçüm sonuna kadar koruması istenmiştir. Tartının göstergesinde okunan derece, kg cinsinden kaydedilmiştir.

5.3.2. Mor – Christian Genel Yetenek Futbol Testi

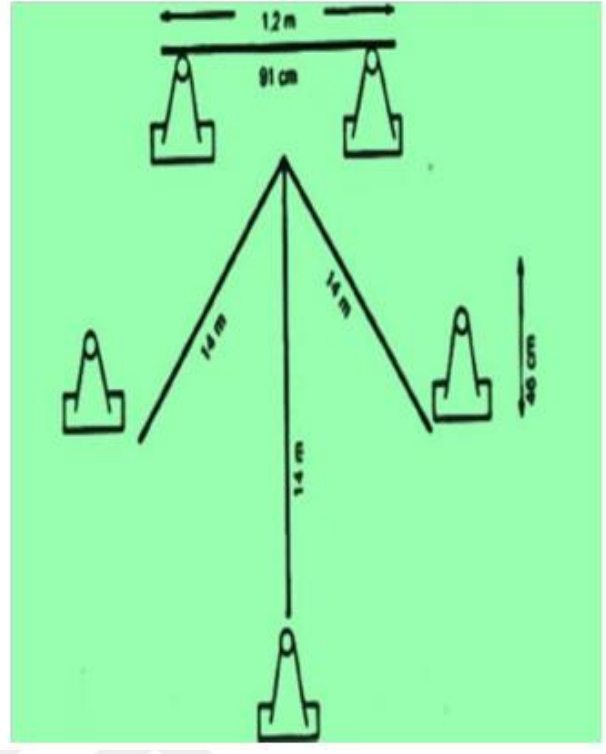
Genel itibari ile futbolda pas, top sürme ve şut atmayı ölçen bir test bataryası olmakla birlikte, yapılacak araştırma kapsamında top sürme ve pas verme becerilerini ölçmek amacıyla yararlanılmıştır (Şekil 1).

Geçerlilik pas vermede 0.73, top sürmede ise 0.78'dir.

Güvenirlilik ise pas vermede 0.80, top sürmede ise 0.96'dır (Psotta, 2011).



a) Top Sürme Test İstasyonu



b) Pas Verme Test İstasyonu

Şekil 1. Mor- Christian Genel Yetenek Testi

5.4. Uygulama

Bu araştırmanın problemi; futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisinin incelenmesidir.

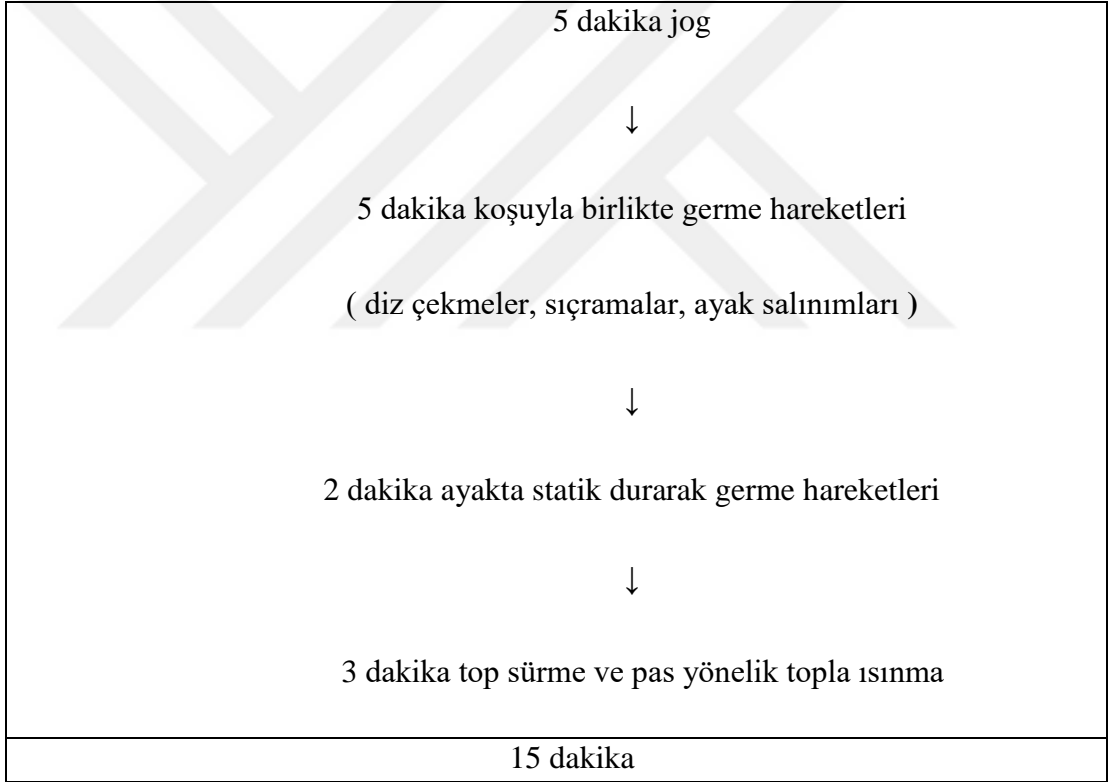
Bu çalışmada öntest ve sontest modeli kullanılarak sonuçlar karşılaştırılmıştır. Araştırmaya başlamadan bir hafta önce çalışma hakkında katılımcılara gerekli bilgiler anlatılmıştır.

Araştırmamıza katılan tüm gönüllülerin ön ve sontestleri 2 ay ara ile (Mart ve Mayıs) müsabakalar öncesi hazırlık evresinde haftanın aynı günü ve saatleri arasında antrenman planına bağlı olarak, Çerkezköy Oğuzlar Halısağa ve Spor Tesislerinde (54 metre uzunluğunda 32 metre genişliğindeki halı sahada) gerçekleştirilmiştir.

Testlerin yapılacağı gün futbolcuların herhangi bir aktiviteye katılmamış olması egzersizlerden en az 2 saat önce yemek yemiş ve dinlenmiş durumda olmaları istenmiştir.

Test gününde, tüm katılımcıların antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) ve top sürme, pas tekniği ölçümü yapılmıştır. Antropometrik ölçümlerden sonra 15'er dakikalık ortak bir ısınma programı önteste girecek ilk gruba (ATÇG) uygulanmıştır (Şekil 2).

Diğer grup ise (HTÇG) ilk grup önteste girdikten sonra ısınmaya başlar. Bu program futbol sporunun ısınma programına uygun olacak şekilde planlanmıştır. Bu bağlamda her bir katılımcının 12 dakika süren genel ve özel ısınma sonrasında futbol sporuna özel 3 dakika top sürme ve pasa yönelik çalışmaları yapılmıştır.



Şekil 2. Testler öncesindeki ısınma modeli

Isınma programından sonra gruplar; ilk olarak 1.grup (ATÇG) sporcuları, sırasıyla dört (4) numara FİFA onaylı futsal topu (425 gr ağırlığında, % 10-15 sıçrama özelliği, poliüreten deri) ile top sürme ve pas testine alınmıştır.

İlk top sürme ve pas testinin ardından, sporcular bu kez, yine sırasıyla (4) numara FİFA onaylı futbol topu (376 gr ağırlığında, %25 sıçrama özelliği, parlak pvc deri) ile top sürme ve pas testine alınmıştır.

Öntest uygulaması Şekil 3 'de verilmiştir.

Antropometrik Ölçümler	Top Sürme ve Pas Testi
Antropometrik Ölçümler ↓ Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu	Isınma 1.Grup (n=12), 2.Grup (n=12) (ATÇG)----- (HTÇG) FİFA onaylı futsal topu ile top sürme ve pas testi FİFA onaylı futbol topu ile top sürme ve pas testi

Şekil 3. Araştırma modelinde uygulanacak öntestler

Sonuçlar hazırlanan formlara anında kaydedilmiştir. Öntest sonuçlarına göre gruplar (n=12) ve (n=12) grupları olmak en iyi dereceden en düşük dereceye doğru sıralanarak homojen olarak ikiye ayrılmıştır. Öntest sonuçlarından sonra antrenman programına bağlı olarak çalışmalar sürdürülmüştür.

Araştırmanın sonuna kadar tüm ölçümlerde aynı malzemeler kullanılmıştır. Tüm katılımcılar spor kıyafetleri ve futbol ayakkabıları ile testlere alınmıştır.

Sekiz hafta süresince, haftada 3 gün (Çarşamba, Cumartesi, Pazar) toplam süresi 70 dakika olan ısınma, ana bölüm ve soğuma evresi olmak üzere 3 bölümden oluşan antrenman programı uygulanmıştır. Uygulanmış olan antrenman programı Şekil 4'de

sunulmuştur. Sporculardan sekiz (8) haftalık antrenman süresince başka bir aktiviteye katılmamaları istenmiştir.

5.4.2.1. Top Sürme Testi Uygulaması

Geçerliliği 0.78, güvenilirliği 0.96 (Psotta 2011) olan top sürme testi için, istasyonlar Şekil 1a'da gösterildiği gibi hazırlanmıştır. İstasyon çapı 18,5 m. ölçülüp ve işaretlenerek, 12 tane koni (45 cm. yüksekliğinde) 4,5 m. aralıklarla daire şeklinde sıralandı. 91,5 cm.'lik başlangıç çizgisi dairenin dışında daireye dik olarak işaretlenmiştir. Top sürme, katılımcı dominant ayağını kullanarak "Başla" komutu ile başlangıç çizgisinde duran topla koniler arasında mümkün olduğu kadar hızlı top sürerek başlangıç çizgisine döner. Üç türlü deneme yapılır, ilk deneme saat yönünde, ikinci deneme saat yönün tersine, üçüncü deneme kişinin tercihine bırakılmıştır.. Ve en iyi iki sürenin ortalaması saniye olarak kaydedilecektir. Testlerde, tüm sporcular bir denemeyi bitirdikten sonra, ortalama 20 saniye süren test süresi göz önüne alındığında bir sonraki deneme sırası olarak aynı sporcuya 3.40 saniye sonra sıra gelmiştir. Sporcu bu dinlenme aralığında ayakta germe egzersizi yaparak bir sonraki deneme sırası geldiğinde yeni test denemesine geçmiştir (Psotta, 2011).

5.4.2.2. Pas Verme Testi Uygulaması

Geçerliliği 0.73, güvenilirliği 0.80 olan pas verme testi için istasyonlar şekil 1b'de gösterildiği gibi hazırlanarak, 91 cm. genişliğinde ve 46 cm. yüksekliğinde bir kale (iki koni 91 cm. aralıkla konur) konilerin (kalenin) üstüne kale üst noktasını belirlemek için 1.22 m'lik ip yerleştirildi. 2 koni gol çizgisiyle 45 derecelik açı yapacak şekilde 14 m uzaklığa yerleştirilerek, bir üçüncü koni gol çizgisine 90 derece açı ile 14 m. uzaklığa yerleştirildi. Üç konin bulunduğu yerden kaleye dörder vuruş yaparak (toplam 12 pas), sporcular pas atarken güçlü (dominant) ayağını kullanırlar. Çarpan top başarılı olarak kabul edilmiştir. Testlerde tüm sporcular yaklaşık olarak 30 saniye süren bir denemeyi bitirdikten sonra, her sporcuya bir sonraki deneme için 4.30 saniye sonra sıra gelmiştir. Sporcu bu dinlenme aralığında ayakta germe egzersizi yaparak bekleyip, bir sonraki deneme sırası geldiğinde yeni test denemesine geçmiştir (Psotta, 2011).

5.4.2.3. Mor –Christian Genel Futbol Yetenek Testi Puanlama

Top sürmede üç denemeden en iyi olan iki denemenin ortalaması alınır, elde edilen kısa süreli zaman testin sonuç skoru saniye olarak kaydedilir. Top sürmede alınabilecek en yüksek puan en kısa sürede bitirilen zamanın saniye cinsinden sonucudur.

Pas vermede her başarılı pas için 1 puan, başarısız pasa 0 puan verilmiştir. Sonuç skoru 12 pas vuruşunun toplamı olarak alınmıştır. Pas vermede tüm atışların isabetli olması durumunda alınabilecek en yüksek puan 12'dir (Psotta 2011).

5.5. Kullanılan Malzemeler

Araştırmada kullanılacak olan tüm malzemeler, araştırmacı tarafından karşılanmıştır. Bu araştırma çerçevesinde aşağıdaki malzemeler kullanılmıştır.

4 numara molten futbol topu ve özellikleri;

- Molten VG121 FIFA onaylı dikişli 4 numara futbol topu
- Topun boyutu: 4 No (8- 12 yaş arası)
- Yüzeyi: Parlak PVS deri, lateks iç lastik
- Ağırlığı: 376 gr
- Kullanım alanları: Özellikle suni çim, çim saha ve sert zeminlerde kullanıma uygun.
- Federasyon Onayı: Var (FIFA)
- Diğer özellikleri: El dikişli, 32 parça, beyaz- altın- siyah renkte, nizami ölçü ve ağırlıkta futbol maç topu.

4 numara salon futbolu (futsal) topu (moltenfx1 1000a fifa onaylı) ve özellikleri;

- Topun boyutu: 4 No (her yaşa uygun)
- Yüzeyi: Poliüreten deri, lateks iç lastik
- Ağırlığı: 425 gram
- Federasyon onayı: Var (FIFA)
- Diğer Özellikleri: El dikişli, 32 parça, beyaz- gümüş- siyah renkte, az sıçrayan salon futbolu (futsal) maç topu.

Kullanılacak Diğer Malzemeler

- Fox 40 düdük, Selex kronometre
- 50 adet antrenman noktası (Őapkası)
- 24 adet orta boy antrenman hunisi
- 4 farklı renkte 24 adet antrenman yelek ve 1.5 m uzunluğunda ip

Tablo 1. Kullanılan Malzemeler

	Antrenman Őapkası
	Antrenman hunisi (45 cm yüksekliğinde)
	4 numara Molten futbol topu (375 gr %25 Őıęrama oranı)
	Selex (2 hafızalı kronometre)
	Antrenman yeleği
	Molten 4 numara futsal topu (425 gr/ % 15 Őıęrama oranı)

5.6. Veri Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler SPSS (Statistical package for Social Sciences) Windows 16 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Her bir grubun ön ve sonestler arasındaki farkın anlamlılığının belirlenmesi için t testi ve eşli örneklem t testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi %5 olarak alınmıştır.

5.7. Varsayımlar

Çalışmanın varsayımları şu şekildedir:

- Futbolcuların test esnasında yeteri kadar motive oldukları varsayılmıştır.
- Örneklemimizin tümü 11- 12 yaş grubu erkek futbolcuları temsil ettiği varsayılmıştır.
- Veri toplama aracının performansı doğru ölçtüğü varsayılmıştır.

5.8. Sınırlılıklar

Çalışmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Bu çalışma sadece toplamda 24 kişi ile sınırlı tutulmuştur.
- Çalışmaya katılacaklar Çerkezköy'de okuyan erkek çocuklar ile sınırlı tutulmuştur.
- Testlere katılacaklar 11-12 yaş ile sınırlı tutulmuştur.
- Testlere katılacaklar erkek olarak sınırlı tutulmuştur.

BİR GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI VE İÇERİĞİ	
Antrenman Süresi	70 dk. (Antrenmanın toplam süresi)
Isınma Süresi	15 dk. Aktif olarak genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz yapılır.
Antrenmanın Ana Evresi	40 dk.(Toplam Süre) ·20 dk. Farklı driller de pas çalışması, ·20 dk. Farklı driller de top sürme çalışması.
Soğuma Evresi	15 dk. Joking – germe ve eğitsel oyunlar yapılır.
İçerik Değişimi	2 hafta süreyle antrenman içeriğindeki driller değiştirilir.

Şekil 4. Bir Günlük Antrenman Programı Ve İçeriği

6. BULGULAR

6.1. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Ağırlık ve Boy Durumuna İlişkin Bulgular

	Ağırlık	Frekans	%	Boy	Frekans	%
Futbol Topu (HTÇG)	30 kg altı	1	8,3	145 cm ve altı	2	16,7
	30-35 kg	6	50,0	146-150 cm	2	16,7
	35,1-40 kg	4	33,3	151-155 cm	6	50,0
	40,1 kg ve üzeri	1	8,3	156 cm ve üzeri	2	16,7
	Toplam	12	100,0	Toplam	12	100,0
Futsal Topu (ATÇG)	30 kg altı	3	25,0	145 cm ve altı	3	25,0
	30-35 kg	4	33,3	146-150 cm	4	33,3
	35,1-40 kg	3	25,0	151-155 cm	2	16,7
	40,1 kg ve üzeri	2	16,7	156 cm ve üzeri	3	25,0
	Toplam	12	100,0	Toplam	12	100,0

Araştırmaya katılan çocukların ağırlıkları incelendiğinde; futbol topu grubunda olanların %50'si 30-35 kg ve %33,3'ü 35,1-40 kg arasındayken, futsal topu grubunda olanların %33,3'ü 30-35 kg, %25'i 30 kg altı ve %25'i 35,1-40 kg arasındadır.

Araştırmaya katılan çocukların boyları incelendiğinde; futbol topu grubunda olanların %50'si 151-155 cm arasındayken, futsal topu grubunda olanların %33,3'ü 146-150 cm ve %25'i 145 cm ve altındadır.

Tablo 3. Topa Vurulan Ayak Durumuna İlişkin Bulgular

		Frekans	%
Futbol Topu	Sağ	5	41,7

(HTÇG)	Sol	7	58,3
	Toplam	12	100,0
Futsal Topu	Sağ	9	75,0
	Sol	3	25,0
	Toplam	12	100,0

Araştırmaya katılan çocukların topa vurdukları ayakları incelendiğinde; futbol topu grubunda olanların %41,7'si sağ ve %58,3'ü sol ayakla topa vururken, futsal topu grubunda olanların %75'i sağ ve %25'i sol ayakla topa vurmaktadır.

6.2. Futbol Topu ile Yapılan Antrenman Sonucunda Elde Edilen Bulguları

Tablo 4. Futbol Topu ile Yapılan Test Sonuçları Eşli Örneklem t Testi

	Test	Ortalama	SS	t	p
Top sürme	Öntest	18,858	1,368	1,555	0,148
	Sontest	18,100	1,247		
Pas	Öntest	4,42	2,151	4,005	0,002*
	Sontest	5,29	1,923		

*p<0,05

Futbol topu ile antrenman yapan çocukların top sürme ve pas verme becerileri incelendiğinde; top sürme becerisi istatistiksel olarak farklılık göstermezken (p>0,05), pas becerisi istatistiksel olarak farklılık göstermektedir (p<0,05). Futbol topu ile antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda pas verme becerileri gelişmiştir. Bununla beraber top sürme becerileri farklılık göstermemiştir.

6.3. Futsal Topu ile Yapılan Antrenman Sonucunda Elde Edilen Bulguları

Tablo 5. Futsal Topu ile Yapılan Test Sonuçları Eşli Örneklem t Testi

	Test	Ortalama	SS	t	p
Top sürme	Öntest	18,258	1,668	0,873	0,402
	Sontest	17,642	1,188		

Pas	Öntest	4,33	1,723	4,022	0,002*
	Sontest	5,17	1,946		

*p<0,05

Futsal topu ile antrenman yapan çocukların top sürme ve pas verme becerileri incelendiğinde; top sürme becerisi istatistiksel olarak farklılık göstermezken ($p>0,05$), pas becerisi istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Futsal topu ile antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda pas verme becerileri gelişmiştir. Bununla beraber top sürme becerileri farklılık göstermemiştir.

6.4. Futbol ve Futsal Topu ile Yapılan Testlerin Karşılaştırılması

Bu bölümde futbol ve futsal topuyla antrenman yapan çocukların futbol topu ile top sürme ve pas verme becerileri karşılaştırılmıştır.

Tablo 6. Top Sürme ve Pas Öntest ve Sontest Sonuçları Ortalama Karşılaştırması t Testi

		Top Sürme		Pas Verme	
		Ortalama	SS	Ortalama	SS
Öntest	Futbol	18,858	1,368	4,42	2,151
	Futsal	17,375	1,134	4,52	1,532
	t	0,963		0,105	
	p	0,346		0,918	
Sontest	Futbol	18,100	1,247	5,33	1,923
	Futsal	18,158	1,493	4,60	1,431
	t	0,922		2,211	
	p	0,367		0,000*	

*p<0,05

Top sürme başarısı incelendiğinde, öntest sonuçlarına göre iki grup arasında farklılık yoktur. Bu durum sontest için güvenilir sonuçlar verecektir. Sontest sonuçlarına göre futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların top sürme becerileri arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile top sürme becerisinde benzer etkiye sahiptir.

Pas başarısı incelendiğinde, öntest sonuçlarına göre iki grup arasında farklılık yoktur. Bu durum sontest için güvenilir sonuçlar verecektir. Sontest sonuçlarına göre futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile pas verme becerileri arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Futbol topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile pas verme becerileri, futsal topu ile antrenman yapan çocuklara göre daha fazla gelişim göstermiştir. Bu durum futbol oyununda futbol topuyla yapılan antrenmanların futsal topuyla yapılan antrenmanlara göre daha başarılı olduğunu göstermektedir.

Futbol ve futsal topuyla yapılan antrenmanların futbol topu becerisine olan etkisinin ne ölçüde olduğu aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7. Top Sürme ve Pas Verme Toplara Göre Ortalama Karşılaştırması

	Top sürme			
	Öntest	Sontest	Fark	Gelişim Yüzdesi
Futbol	18,858	18,100	0,758	%4,01
Futsal	17,375	18,158	-0,783	-%4,50
	Pas verme			
	Öntest	Sontest	Fark	Gelişim Yüzdesi
Futbol	4,42	5,33	0,91	%20,58
Futsal	4,52	4,60	0,08	%1,76

Futbol ve futsal topu antrenmanların futbol top becerisine olan etkisi fark ve gelişim yüzdesi açısından incelendiğinde, futbol topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile top sürme becerileri %4,01 oranında ve pas verme becerileri %20,58

oranında gelişmiştir. Futsal topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile top sürme becerileri %4,50 oranında gelişim kaybederken ve pas verme becerileri %1,76 oranında gelişmiştir.

7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbol oyununda becerinin mükemmelleştirilmesi ve oyun kapasitesinin artırılması ancak verilen eğitimlerle mümkündür. Bununla beraber becerinin geliştirildiği en ideal dönem adölesan dönemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Güler ve ark (2010) yaptıkları araştırmalarında adölesan dönemde verilen futbol eğitimlerinin beceriyi olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kürkçü ve ark. (2009) adölesan dönemde yapılan teknik antrenmanların, çocukların gelişimi üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yine; Topkaya, (2013) futbola ilişkin nelerin, nasıl ve daha da önemlisi ne zaman öğretileceği ve öğrenileceği ile ilgili bir süreçtir olduğunu ifade etmiştir.

Futsal topu ile antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda futsal topu ile pas verme becerileri gelişmiştir. Bununla beraber futsal topu ile top sürme becerileri farklılık göstermemiştir. Ceylan ve ark. (2014) çalışmalarında farklı antrenman tekniklerinin futsal topu ile pas verme ve top sürme becerisi üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Futbol topu ile antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda futbol topu ile pas verme becerileri gelişmiştir. Bununla beraber futbol topu ile top sürme becerileri farklılık göstermemiştir. Futsal topuyla antrenman yapan çocukların 8 hafta sonunda futbol topu ile pas verme ve top sürme becerileri antrenman sonucunda değişiklik göstermemiştir. Sontest sonuçlarına göre futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların top sürme becerileri arasında farklılık tespit edilememiştir. Futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile top sürme becerisinde benzer etkiye rastlanmıştır. Sontest sonuçlarına göre futbol ve futsal topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile pas verme becerileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Futbol topu ile antrenman yapan çocukların futbol topu ile pas verme becerileri, futsal topu ile antrenman yapan çocuklara göre daha fazla gelişim göstermiştir. Futbol ve futsal topu ile yapılan antrenmanlar sonunda top sürme de her ne kadar anlamlı değişiklik olmasa da, futbol altyapı eğitimi sonucundaki ilerlemede dikkate alınacak bir etkisi olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Her iki topla yapılan çalışmalar sonunda top sürme becerisinde anlamlı bir değişiklik olmamışken, pas verme becerisinde gelişme olmuştur. Futbol ve futsal topuyla yapılan test sonucunda

top sürmede anlamlı değişiklik olamaması rakamsal olarak bilimsel veri açısından önemli olmamakla birlikte, antrenmanlar sonundaki top sürmede az da olsa var olan gelişme yok sayılamayacaktır, bu durum ayrıca farklı topların temel teknik beceri üzerindeki etkisini anlamak için de bir sonuç doğurmaktadır. Çünkü futbolda temel teknik beceri gelişimi uzun yılları kapsayan bir çalışmayı gerektirir. Gelişimin uzun süreli bir maraton olduğu ve becerinin mükemmelleşmesi için önce öğrenilmesi, sonra hızlandırılıp müsabaka koşullarında kusursuz ve amaca uygun olarak uygulanabileceği gerçeği göz önüne alındığında, futbol antrenmanları sonunda elde edilen küçük değişikliklerin büyük gelişmelerin temeli olduğu gerçeğinin daha da iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Gelişimin bir bütün olduğu, dolayısıyla fiziksel, zihinsel, psikomotor gelişimin diğer alanlardaki gelişimi etkilediği ve bununda herhangi bir davranış ya da becerinin öğrenilmesi sürecine doğrudan etki ettiği bilim dünyasınca kabul edilen bir gerçektir. Bu durum kısa süre içerisinde olumlu yönde gerçekleşen değişikliklerin rakamsal olarak çok anlamlı olmasada, nitelik olarak futbol branşı içinde bir öneme sahip olduğu sonucunu doğurmaktadır. Bu nedenle top sürmede gerçekleşen küçük de olsa bir değişim, sporcunun beceri düzeyine yapacağı olumlu katkı bakımından, temel olarak kabul edildiğinde, gelişiminde uzun yıllara dayanan ve kazanılan özelliklerin doğru tekrarlarla üst üste inşa edilmesi ile ilerleyebilme gerçeği futbolun rakamsal değişikliklerin yanında elde edilmiş küçük niteliksel değişimi de önemli kılmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda futbol oyununda futbol topu ile yapılan antrenmanların futsal topu ile yapılan antrenmanlara göre daha başarılı sonuçlar verdiğini söylemek mümkündür. Bu durumda H_{10} hipotezi reddedilemezken H_{20} hipotezi reddedilir. 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların top sürme gelişimine etkisi yokken, 11- 12 erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıkta (futsal-futbol) topların pas tekniği gelişimine etkisi vardır.

Literatürde futsal ve futbol topu ile yapılan antrenmanların futbol topu ile pas verme ve top sürme becerisine olan etkisine ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla beraber birçok araştırmada adölesan dönemde futbol oynayan çocuklara verilen çeşitli eğitimlerin futbol topu ile ilgili olan becerilerinde gelişim gösterdiği ve çocukların ileri dönemlerdeki teknik performansa yönelik ilerleme ve gelişmelerinin o kadar sağlıklı olacağı belirtilmektedir (Payne, 2007; Çınar ve ark. 2009; Bülbül ve

ark. 2011; Plainos ve ark., 2011; Maria, 2014; Gölge ve ark, 2015; Cerrah ve Yüksel, 2015; Erciş ve ark, 2015).

Temel teknik becerilerde, sinir kas koordinasyonu önemli bir unsur olmakla birlikte, beceri gelişiminin önündeki en temel kriterdir. Teknik beceri koordinatif özelliklerin sonucunda gerçekleşen bir durumdur. Koordinatif yeterlilik, tüm organların birbiriyle uyumlu çalışması ve vücut organlarının sürekli verimli olarak istenileni doğru bir şekilde yapabilme becerisidir. Sporcunun, içi hava dolu materyal olan topa hükmedebilmesi için, ön koşul olarak vücuduna hükmedebilme gerçeği koordinatif yeterliliğin önemini ortaya koymaktadır. Temel teknik beceri gelişiminde koordinasyon bütünlüğünü etkileyecek faktörlerden biride dış etkenlerdir. Teknik beceri gelişiminde dış etken olarak topla bütünleşme çabası söz konusu olduğundan, topun ağırlığı ve hafifliği bu durumu direkt olarak etkilemektedir. Topun ağırlığı koordinatif bütünlüğü ne kadar az etkilerse dış etkenlerinde teknik beceri gelişimindeki etkisi o denli az olacaktır. Dış etken olarak topun ağırlığının sporcunun üzerinde yaratacağı etki, beceri düzeyindeki gelişmeyi de aynı paralele etkileyecektir. Çalışmamın çıkış noktasını oluşturan, farklı boyut ve ağırlıktaki topların temel teknik beceri gelişimi üzerindeki etkisi de böylece daha net bir şekilde ortaya çıkacaktır.

Gelişimin bir bütün olduğu ve bununla ilk koşulunun büyüme olduğu mantıksal sürecin doğurduğu bir gerçektir. Teknik beceri gelişiminde fiziksel gelişim ve buna paralel olarak koordinatif gelişimi beceri gelişiminden bağımsız düşünmek, teknik beceri çalışmaları sırasında yapılacak en büyük hata olur. Bu hataya düşmemek için sporcuların gelişimsel özellikleri gözönünde bulundurularak geliştirilmek istenen özelliğe de katkı sağlayacak şekilde beceri antrenmanların da top tercihi yapılmalıdır. Gereğinden ağır toplar, sporcunun çalışma esnasında topa hükmetme çabası sonucunda koordinatif zorluk yaşamasına ve bu durumda yoğunluğun hareketin akıcılığı yerine, topun kontrol altına alınmasına vermektedir. Ayrıca gereğinden fazla ağır olan toplar belirli bir kuvvet gerektirdiği için ince motor kaslarında yeteri kadar gelişmemiş olması, koordinatif bozukluğa yol açacağından sporcunun topla bütünleşmesinin önünde engel teşkil edecektir. Böyle bir durumda dikkat ve yoğunluk hareketten çok topun kontrolünü sağlamaya yönelecektir. Bu durum istenilen beceri gelişimini engellemekle birlikte futbolun teknik yönünün daha çok

güç odaklı bir yapıya bürünmesine olmasına yol açar. Beceri gelişiminde büyük ama hafif top kullanmanın yararı da söz konusudur. Topun yüzeyinin geniş olması ayakla teması ve örtüşmeyi kolaylaştırmakta, bu durumda top hâkimiyeti konusunda sporcuya yardımcı olmaktadır. Temel teknik beceri gelişiminde topun geniş yüzeye sahip olması, ancak topun gereğinden fazla ağır olmaması durumunda belirlenen amaca yönelik çalışmalarda yarar sağlar. Yapmış olduğum çalışmada topun bir yerden bir yere taşınmasını sağlayan top sürme becerisine topun geniş yüzeye sahip olması işi kolaylaştırırken, yaş grubunun gelişimsel özelliğine ve topun sıçrama özelliklerine bağlı olarak top sürme olayını zorlaştırmaktadır. Aynı zamanda uzun süre büyük ve ağır topa antrenman yapan grubu, bir anda futbol topu ile antrene edip bir hareketi en hızlı sürede yapmalarını beklemek gerçekçi bir beklenti değildir. Çünkü araştırma esnasında antrenmanlarda yapmış olduğumuz gözleme dayanarak ağır topu hareket ettirebilmek için sporcu kaba motor ve kuvvet eğilimli bir çaba harcayarak topa hükmetme çabası sergilemektedir. Fakat hafif ve küçük top çalışmasında ise ince motor kas grubu etkinliği topa gerekli hareketi sağlayıp topun özelliklerine bağlı olarak yoğunluğun toptan çok harekete yoğunlaşması hareketin hızlı ve aynı oranda doğru yapılmasını sağlamaktadır. Bu durum ağır topa yapılan antrenmandan sonra, hemen hafif topa geçilmesi sürecinde özellikle top sürme becerisinde olumsuz transfere neden olmaktadır.

Topun; büyük, küçük, hafif veya ağır olması koordinatif bütünlüğü ve dolayısıyla çalışma ve beceri gelişimini etkilediğini ifade etmiştim. Koordinatif olarak küçük ve hafif topa çalışmak merkezi sinir sistemi ve ince motor kasları yormayan bir yapıda olduğu için amaca uygun olarak teknik beceri çalışmalarında tercih edilmektedir. Bu sebeple araştırmamda top sürme çalışmasında daha hafif ve daha küçük olan futbol topuyla yapılan çalışmalar sonucunda, ölçüm sonuçları daha ağır olan futsal topuna göre daha fazla gelişme olduğunu göstermiştir. Hafif ve küçük top hareketleri daha akıcı yapma imkanı tanıdığına yoğunluk toptan çok hareketin hızına odaklanmaktadır. Aynı zamanda topun hafif olması sporcunun daha fazla hareket çeşitliği yapmasına katkı sağlar. Bu durum aynı hareketlerin normal topa daha profesyonelce yapılmasına da zemin hazırlar. Topun hafif olması ile çalışma yapılacak grubun yaş düzeyi değişebilir ve büyük yaş gruplarında da bir hareketin mükemmelleştirilmesi için kullanılabilir. Topa hükmetme ihtiyacı ince motor

kasların daha fazla devreye sokulmasını sağlar ve bu durumda yaş grubuna uygun olan topların kontrolünü kolaylaştırır.

Sonuç olarak:

Temel teknik beceri gelişiminde ağır ve büyük toplar:

- Topun büyüklüğü, çalışma esnasında topun yüzeyine teması kolaylaştırır.
- Küçük yaş gruplarında yeni bir hareket öğretiminde başlangıç aşamasında öğrenmeyi kolaylaştırmak amacıyla hafif olmak şartıyla kullanılabilir.
- Özellikle, ağır top ile ısrarla ve yoğun çalışılması durumunda temel teknik beceri öğretiminde hareket çeşitliliğini azaltır.
- Ağır topla yapılan çalışmalardan sonra, hafif topla çalışma yapılması beceri gelişimi noktasında başlangıçta hafif topa karşı özellikle top sürme çalışmalarında bir adaptasyon sorunu yaratarak, düşünülenin aksine olumsuz transfere neden olmaktadır..
- İnce motor beceri yerine, kaba ve kuvvete dayalı bir algı ve ilgi gelişimini güdüler.

Temel teknik beceri gelişiminde hafif ve küçük toplar:

- Her yaş döneminde kullanılacak bir futbol materyalidir.
- Küçük yaşlarda bir gereklilik ve beceri gelişim için önemlidir.
- Yoğunluk toptan daha çok harekete verildiği için daha fazla hareket çeşidinin gelişmesi ve sergilenmesine katkı sağlar.
- Hareketlerin daha akıcı ve ritmik yapılmasına katkı sağlar.
- Topun ayakla teması zorlaşacağından daha fazla ince motor kas devreye girer ve bu durumda normal toplara beceri transferini kolaylaştırır.

Araştırmadan çıkan sonuca göre:

Farklı boyut ve ağırlıktaki topların temel teknik beceri gelişimine etkisi; çalışmamızda topların birbirine yakın özellikte olması sebebiyle çok anlamlı farklılıklar ortaya çıkmasa da, daha hafif ve küçük topların daha iyi sonuçlar çıkaracağı düşünülmektedir.

Özellikle futbola yeni başlayan ve sporcularda ince motor kas gelişim düzeyi de gözönüne alınarak hafif ve küçük topa çalışılmalıdır. Böylece daha fazla ince motor kas grubu devreye girer, çünkü motivasyon toptan çok harekete verilir ve top kontrolü için kuvvet gerektirmediğinden, dolayısıyla hareket daha fazla koordinasyon ihtiyacı ve ince motor kas becerisinin devreye sokulmasını gerektirir. Böylece normal topa yapılan hareketler ince motor kas gelişiminden ötürü daha rahat ve akıcı yapılır.

Büyük ve ağır topa çalışma yapmak yerine, yeni bir hareket öğrenme aşamasında büyük ama hafif topa topun yüzeyine teması kolaylaştırmak yeni bir hareket öğrenimine katkı sağlar. Ağır top yeteri kadar kuvvete sahip olunmadığında ise koordinatif hareket bozukluğuna yol açacağına temel teknik beceri eğitiminde çok kullanılmamalıdır. Aynı şekilde ağır toptan, hafif topa geçiş sürecinde, bir becerinin maksimal hız ve doğrulukta yapılması konusunda adaptasyon sorununa doğmakta ve istenilen hareket kısa sürede maksimal hızda ortaya konulamamaktadır

Ağırlık ve büyüklükleri birbirine yakın topların, antrenman sonrasında sporcu üzerindeki etkilerinin doğuracağı gelişim sonucu da birbirine yakın olmakla birlikte bir fark söz konusudur. Bu fark istatistiki olarak çok anlamlı olmasa da futboldaki temel teknik beceri gelişiminin yıllara dayanan uzun bir süreç olduğu gerçeği gözönüne alındığında ve küçük bir gelişmenin performansı olumlu katkısını gözönünde bulundurduğumuzda sporcu gelişimi ve futbol altyapı eğitimi için önemlidir. Bu nedenle futbolda farklı boyut ve ağırlıkta toplarla çalışılırken, yaş grubunun gelişimsel seviyesine uygun veya grup seviyesinin altında hafiflik ve büyüklüğe sahip toplar olması gelişime olumlu katkı sağlamaktadır.

Temel teknik beceri gelişiminde küçük ve hafif toplar beceri gelişimini kolaylaştırıcı ve geliştirici bir etkiye sahipken, ağır topların ise küçük yaş gruplarında gelişimsel düzeyde beceri antrenmanlarında temel teknik gelişimde aynı olumlu katkıyı yapamadığı görülmüştür.

8. EKLER

Ek-1: Katılımcı Takip Formu

KATILIMCI BİLGİ FORMU

ADI SOYADI:

DOĞUM TARİHİ:

ANTRENMAN YAŞI:

VÜCUT AĞIRLIĞI (kg):

BOY (cm):

TOPA ÖNCELİKLE HANGİ AYAĞINIZLA VURUSUNUZ:

Sağ Ayak () Sol Ayak ()

GÜNLÜK ANTRENMAN SÜRESİ: Hafta içi.....saat / Hafta sonu.....saat

HAFTALIK ANTRENMAN SAYISI:

SON BİR AY İÇERİSİNDE SAKATLIK YAŞADINIZ MI ? Evet () Hayır ()

MOR – CHRISTIAN GENEL FUTBOL YETENEK TESTİ				
TOP SÜRME (sn)	I.	II.	III.	En İyi Derece

İLK ÖLÇÜM Adı Soyadı: _____ Ölçüm Tarihi/...../2015

MOR – CHRISTIAN GENEL YETENEK FUTBOL TESTİ							
PAS VERME		I	II	III	IV	TOP.	Genel Toplam Puan
	1						
	2						
	3						

SON ÖLÇÜM Adı Soyadı: _____ Ölçüm Tarihi/...../2015

MOR – CHRISTIAN GENEL FUTBOL YETENEK TESTİ				
TOP SÜRME (sn)	I.	II.	III.	En İyi Derece

MOR – CHRISTIAN GENEL FUTBOL YETENEK TESTİ							
PAS VERME		I	II	III	IV	TOP.	Genel Toplam Puan
	1						
	2						
	3						

Ek-2: Gönüllü Bilgilendirme Formu

Bu form; mevcut bilimsel bilgilere katkı yapması amacıyla planlanmış olan bu çalışmada gerekli izinler alındıktan sonra gönüllü olmuş siz değerli katılımcıların ve ailelerinizin, çalışma hakkında detaylı bilgi sahibi olması için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Adı

“Futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisi.”

Çalışmanın Amacı

Bu bağlamda araştırmamız; 24 kişiden oluşan farklı özelliklere sahip 11-12 yaşındaki katılımcıların 8 hafta (Mart-Mayıs) süresince (haftada 3 gün, 70 dakika, toplamda 24 antrenman) uygulanacak olan farklı boyut ve ağırlıktaki topların, top sürme ve pas tekniği gelişimine olan etkilerin ve farklılıkların ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Çalışmada Sakatlanma Durumu

Araştırmaya katılmış olupta, araştırma süresince sakatlık ve rahatsızlık yaşayanlar, araştırma dışına çıkartılır.

Uygulayıcının Adı Soyadı: Vedat ÇOLAK

İrtibat tel: 0545 2125859

E-Posta: vedatcolak5962@hotmail.com

Ek-3: Gönüllü İzin Formu

Bu formun ekindeki “Futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisi” adlı araştırmanın bilgi formunu tamamen okudum ve anladım.

Bu bilgiler ışığında herhangi bir baskıya maruz kalmadan tamamen kendi isteğimle ekte belirtilen araştırmaya gönüllü olarak katılmayı tamamen kabul ediyorum

Gönüllü Adı Soyadı:

imza:

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Araştırmacı: Vedat ÇOLAK

**Ev Adres: Yıldırım Beyazıt Mah. Levent Sok. 3/4 Kumlugeçit, Çerkezköy/
Tekirdağ**

İş Adresi: İstasyon Mah. Ç.T.S.O. Anadolu Lisesi Çerkezköy / TEKİRDAĞ

GSM: 0545 212 58 59

İmza:

Ek-4: Aile Bilgilendirme Formu

Sayın Veli;

Lisansüstü eğitim programını sürdürdüğüm Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalında **‘Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut Ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme Ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi’** adlı araştırmayı yapmayı planlamaktayım.

Bu bağlamda araştırmamız; farklı özelliklere sahip katılımcıların bir araya getirilmesi ile uygulanacak antrenmanlar sonucunda yapılacaktır. Fiziksel ve teknik özellikleri belirli bir düzeyde birbirinden farklı olan 11-12 yaşından oluşan 12 sporcu hafif topla çalışma grubunu diğer 12 sporcu ise ağır topla çalışma grubunu oluşturarak planlanmış olan antrenman programına bağlı olarak 8 hafta süresince haftada 3 gün, 70 dakika, toplamda 24 antrenman yaptırılarak, antrenman süresince farklı boyut ve ağırlığa sahip topaların, katılımcıların top sürme ve pas tekniğini gelişimine katkısının ölçülmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma Planı

Bu araştırmada öntest - sontest modeli kullanılacaktır. Araştırmaya başlamadan bir hafta önce çalışma hakkında sporculara gerekli bilgiler anlatılacaktır.

Araştırmamıza katılan tüm gönüllülerin öntestleri Mart ayının ilk haftasında yapılacaktır. Öntestler toplam 1 günde uygulanacaktır. İlk gün tüm katılımcıların antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) ve pas verme ile top sürme testi uygulanacaktır. Elde edilen sonuçlar öntest formuna doldurularak kayıt altına alınacaktır.

Öntest sonuçları kayıt altına alındıktan sonra, araştırma için belirlenen 8 haftalık (Mart-Mayıs) antrenman programı farklı drillerde yapılacak çalışmalarla uygulanacaktır.

Çalışmada öntest ve sontestlerden elde edilecek verilerle değerlendirme yapılacaktır.

Çalışmada Sakatlanma Durumu

Araştırmaya katılmış olupta, araştırma süresince sakatlık ve rahatsızlık yaşayanlar, araştırma dışına çıkartılır.

Uygulayıcının Adı Soyadı: Vedat ÇOLAK

İrtibat tel: 0545 2125859 - E-Posta: vedatcolak5962@hotmail.com

.../.../2015

Ek-5: Aile İzin Formu

Bu formun ekindeki ‘‘Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların, Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi’’ adlı araştırmayı tamamen okudum ve anladım.

Bu bilgiler doğrultusunda herhangi bir baskıya maruz kalmadan, tamamen kendi isteğimle ekte belirtilen araştırmaya aşağıda adı soyadı belirtilmiş olan, velisi bulunduğum oğlumun çalışmalara gönüllü olarak katılmasını kabul ediyorum.

Gönüllü Adı Soyadı:

imza:

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Araştırmacı: Vedat ÇOLAK

**Ev Adres: Yıldırım Beyazıt Mah. Levent Sok. 3/4 Kumluğecit, Çerkezköy/
Tekirdağ**

İş Adresi: İstasyon Mah. Ç.T.S.O. Anadolu Lisesi Çerkezköy/ TEKİRDAĞ

GSM: 0545 212 58 59

Ek-6: Kulüp Bilgilendirme Formu

Lisansüstü eğitim programını sürdürdüğüm Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalında **‘Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut Ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme Ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi’** adlı araştırmayı yapmayı planlamaktayım.

Bu çalışmada pas verme ve top sürme tekniğinin geliştirilmesinde kullanılan ‘farklı boyut ve ağırlıktaki topaların’ 11-12 yaş erkek çocukların pas verme ve top sürme üzerine etkileri araştırılacaktır. Çalışmamız sporcuların antrenman planında uygulamaları gereken pas verme ve top sürme alıştırmalarından oluşmaktadır.

Araştırma Planı

Bu araştırmada öntest - sontest modeli kullanılacaktır. Araştırmaya başlamadan bir hafta önce çalışma hakkında sporculara gerekli bilgiler anlatılacaktır.

Araştırmamıza katılan tüm gönüllülerin öntestleri Mart ayının ilk haftasında yapılacaktır.

Öntestler toplam 1 günde uygulanacaktır. İlk gün tüm katılımcıların antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) ve pas verme ile top sürme testi uygulanacaktır. Elde edilen sonuçlar öntest formuna doldurularak kayıt altına alınacaktır.

Öntest sonuçları kayıt altına alındıktan sonra, araştırma için belirlenen 8 haftalık antrenman programı farklı drillerde yapılacak çalışmalarla uygulanacaktır. Çalışmada öntest ve sontestlerinde elde edilecek verilerle değerlendirme yapılacaktır. Elde edilen veriler antrenöre ve sizlere raporlar halinde sunulmakla birlikte sizin izniniz dışında kimseyle paylaşılmayacaktır.

Çalışmada Sakatlanma Durumu

Araştırmaya katılmış olup da, araştırma süresince sakatlık ve rahatsızlık yaşayanlar, araştırma dışına çıkartılır.

Uygulayıcının Adı Soyadı: Vedat ÇOLAK

İrtibat tel: 0545 2125859

E-Posta: vedatcolak5962@hotmail.com

Ek-7: Kulüp Onay Formu



ÇERKEZKÖY SPOR KULÜBÜ

T.C

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrenciniz Vedat ÇOLAK' ın **“Futbol da 11-12 Yaş Erkek Çocukların da Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi”** adlı tez çalışmasına altyapımızda bulunan 11-12 yaş futbolcularının katılmasına ve bu çalışmanın Çerkezköy spor bünyesinde bulunan sporcularımız tarafından uygulanmasını desteklemekteyiz.

Ahmet KORKMAZ

Kulüp Başkanı

Ergün UNCUOĞULU

Kulüp Başkan Vekili

Ek-8: Halı Saha Kullanım İzin Formu

Tekirdağ/ Çerkezköy Kızılpınar Akşemsettin mahallesi Özcan sokakta bulunan Oğuzlar Halı saha ve spor kompleksi içerisinde bulunan 54 m. uzunluğa 32 m. Genişliğinde olan Halı sahamızda, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans eğitimini sürdürmekte olan Vedat ÇOLAK' ın ” **Futbolda11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut Ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme Ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi**” (Mart ve Mayıs ayları içinde 8 hafta süresince haftada 3 gün, 70 dakika, toplamda 24 antrenman) teziyle ilgili çalışmalarını sahamızda yapmasında uygun mutabakat sağlanmış olup, çalışmalarını sahamızda yapması hususunda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Şefik OĞUZ

Oğuzlar Halı Saha Ve Spor Kompleksi Yetkilisi

Adres. Kızılpınar Akşemsettin Mah. Özcan Sok. Çerkezköy / TEKİRDAĞ

Uygulayıcının Adı Soyadı: Vedat ÇOLAK

İrtibat tel: 0545 2125859

E-Posta: vedatcolak5962@hotmail.com

Ek-9: Antrenman Programı

Tez kapsamında uygulanacak olan antrenman programı aşağıda sunulmuştur.

HAFTALAR	İÇERİK	ÇARŞAMBA	CUMARTESİ	PAZAR
1.HAFTA	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)
	ANA BÖLÜM	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar sırayla ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)
	SOĞUMA	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır)	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır)	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır)

2.HAFTA	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru topsuz olarak yaptırılır.)
	ANA BÖLÜM	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)

	SOĞUMA	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (joking ve germe hareketleri yaptırılır.)
3.HAFTA	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)
	ANA BÖLÜM	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı driller de ayak içi kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı ayak içi driller de kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporculara 2 kişi bir eş olarak aralarında 6-8 m mesafe olacak biçimde karşılıklı olarak farklı ayak içi driller de kontrol pas ve tek pas çalışması yaptırılır. (20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi bir eş olacak şekilde arka arkaya dizilir ve 8 m uzaklıktaki huniye kadar ayak içi, dışı ve üstü ile top sürüp hunin etrafından dönerek tekrar yerine gelip sıradaki arkadaşına topu verir ve diğer sporcuda hareketi aynı şekilde devam ederek sürdürür. (20dk)

	SOĞUMA	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)
	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)

4.HAFTA	ANA BÖLÜM	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)</p>	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)</p>	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)</p>
	SOĞUMA	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>
	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	<p>15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Aktif olarak, genel ısınmadan özel ısınmaya doğru, bireysel olarak topla çeşitli şekillerde ısınma yaptırılır.)</p>

5.HAFTA	ANA BÖLÜM	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular 4 erli olarak A-B,C-D şeklinde gruplara ayrılır ve karşılıklı olarak kontrol pas ve tek pas çalışması yapar A-B ile C-D ile pas yaparken pası atan karşı grubun arkasına geçer.(20 dk) Top Sürme: Sporcular 2 kişi olarak arka arkaya geçer, karşılarında bulunan 6 tane 1,5 m arayla paralel olarak dizilmiş hunin arasından sırayla ayak içi, dışı, üstü ve tabanı ile top sürerek geçer ve geri dönerek sırada bekleyen arkadaşına pası verir, Aynı hareketi diğer sporcuda yaparak çalışmaya devam edilir.(20 dk)
	SOĞUMA	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)
	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)
	ANA	40 dk. Pas Çalışması:	40 dk. Pas Çalışması:	40 dk. Pas Çalışması:

6.HAFTA	BÖLÜM	<p>Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk)</p> <p>Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretilir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir, Topu yan yan ayak tabanı ile çekerek öne ve geriye doğru gidilir.(20 dk)</p>	<p>Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk)</p> <p>Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretilir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanı ile çekerek öne ve geriye doğru gidilir.(20 dk)</p>	<p>Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk)</p> <p>Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretilir, top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanı ile çekerek öne ve geriye doğru gidilir.(20 dk)</p>
	SOĞUMA	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)
	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)

7.HAFTA	ANA BÖLÜM	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır. Pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır. Pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.	40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır. Pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.
	SOĞUMA	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)	15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)
	SÜRE	70 dk.	70 dk.	70 dk.
	ISINMA	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)	15 dk. (2 kişi eş olarak topla karşılıklı şekilde ısınma yaptırılır.)

8.HAFTA	ANA BÖLÜM	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.</p>	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.</p>	<p>40 dk. Pas Çalışması: Sporcular A-B -C-D şeklinde karşılıklı olarak dizilir; fakat paslar çapraza atılır, pas atıldıktan sonra herkes kendi grubunun arkasına geçer ve bu şekilde devam eder.(20 dk) Top Sürme: Sporcularda herkeste 1 top ve tüm sporculara topla bireysel çalım teknikleri öğretir. Top sürerken aniden sağa sola yönelme, top sürerken makas hareketi yapma, top sürerken ayak içi veya dışı ile vurur gibi yapıp dönüş yaparak yön değiştirilir. Topu yan yan ayak tabanıyla çekerek öne ve geriye doğru gidilir.</p>
	SOĞUMA	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>	<p>15 dk. (Eğitsel oyun ve germe hareketleri yaptırılır.)</p>

Ek-10: Araştırmadan Görüntüler





9. KAYNAKLAR

Aksoy, F. Futbol-Alt yapıda saha içi uygulamalar.2. Baskı. Samsun: Erol Ofset, 2008.

Akşar, Tuğrul ve Kutlu Merih. Futbol Ekonomisi. 1.b. Literatür Yayınları. İstanbul. Haziran 2006.

Ardıç, A. & Erdoğan, S. Adolesan Sağlığını Geliştirme Programının Erken Adolesan Dönemi Çocukların Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. In Halk Sağlığı Kongresi, 2014.

Bangsbo, J. Up, P. Mohr, M. Nybo, L. Majgaard, J. J, Nielsen, J.J. The Yo- Yo IR2 Test: Physiologica Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. American College of Sports Medicine, 2006.

Bompa, T.O. Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı, (Çev: Tüzemen, E.), Bağırhan Yayınevi, Damat Ofset, Ankara, 2001.

Bülbül, M. Ayanoğlu, S. İmren, Y. & Gürbüz, H. Genç Erişkin (Adölesan) Futbolculardaki Spinaİliaka Anterior İnferior Avülsiyon Kırıklarının Konservatif Tedavisi (İki Olgu Sunumu).ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2011; 12(1): 4-51.

Cenkseven F. Gelişim Psikolojisi Ders Notları. ÇÜ Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana, 2005; 13 (1): 8-13

Cerrah, A. O. ve Yüksel, Y. Adolesan Futbolcularda Bacak Kütle Değerleri ile Bazı Kondisyonel ve Teknik Parametreler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 5(2), 20-29.

Ceylan, H.İ. Saygın, Ö. ve Yıldız, M. Farklı Isınma protokollerinin kadın futsal oyuncularının top sürme, 30 metre sprint, dikey sıçrama ve esneklik performansları üzerine akut etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2014; 8(1), 19-28.

Çetin H.N. Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü Dizgi Baskı, Niğde, 2000.

Çınar, V.& Polat, Y. Determining The Antropometric Properties And Somatotypes Of Football Player Children. Sport Sciences, 2009; 4(4), 256-265.

Deliceoğlu, G. Yalçın, B. ve Doğru, D. Gençlerbirliği alt yapı futbolcularının fiziksel ve teknik yetilerinin incelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 3(1), 27-34.

Demir, M. ve Filiz, K. Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakóltesi Dergisi, 2004; 5(2): 109-114.

Doydu, İ. ve Çoknaz, H. İlköğretim 2. kademe ders dışı futbol çalışmasında uygulanan spor eğitimi modelinin öğrencilerin bilişsel, psikomotor ve oyun performansı erişi düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2013;10(1),925-958.

Dursun, A. D. Fıçıcılar, H. Baştuğ, M. ve Tekin, D. Kısa Dönem Antrenmanın İskelet Kasında Kaveolin Ve Vegf Ekspresyonu Üzerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi, 2013;24(1), 11-24.

Eğilmez, M. Futbol Ekonomisi'ne Önsöz. Futbol Ekonomisi. 1. b. Literatür Yayınları. İstanbul. Haziran 2006.

Erciş, S.şirinkan, A. & şirinkan, ř. Ö. Research Of Contribution Of Educational Games Aimed For Football And Adapted To Hearing Impaired Students To Their Physical And Technical Development. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE), 2015; 3(4):15-20.

Erdoğan, İ. Futbol ve futbolu inceleme üzerine. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 2008; 26(2), 1-58.

Gölge, U. H. Kaymaz, B. Göksel, F. Kuyucu, E. & Kömürcü, E. Adölesan amatör futbolcularda görölen spinailiaka anterior ve superior avulsiyon kırıklarının konservatif tedavisi: İki olgu sunumu. Dicle Tıp Dergisi, 2015; 42(2): 256-259.

Güler, D., Kayapınar, F. Ç., Pepe, K., & Yalçın, M. Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. Genel Tıp Dergisi, 2010;20(2): 43-49.

Günay M. Egzersiz Fizyolojisi, Ankara, Bağırgan Yayımevi, 2001.

İşbilir, M. Futbolcularda Dominant ve Nondominant Ayağa Hareket Yaptıran Kasların Kuvvet Düzeyi ile Ayakta Dengelenmeye Olan Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.

Kurban M. Futbol Antrenmanının 10-13 Yaş Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi: Konya, 2008.

Kürkçü, R. Afyon, Y. A. Yaman, Ç. & Özdağ, S. 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncular da bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009;6(1), 547-556.

Maria, F. Theinfluence of directandindirect teaching method in the development of selected technical skills in the sport of football to child renaged 12-14 years old. Journal of Physical Educationand Sport, 2014;14(3), 413.

Muratlı, S. Kalyoncu, O. ve Şahin, G. Antrenman ve müsabaka. (2. Baskı). İstanbul: Ladin Matbaası, 2007.

Ongan, T. Hakan ve Demiröz, D. Murat. Akademik Futbol. Futbolda Rekabet-Başarı İlişkisi. 1. b. Hiperlink Yayınları. İstanbul, Mart 2010.

Özer, M.K. Fiziksel uygunluk. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006.

Payne, S. Letchildren play football like they do in Brazil. Retrieved December, 10, 2007.

Plainos, C.Patsiaouras, A. Ispirilidis, I. Gourgoulis, B. Laios, A. Taxildaris, K. &Mavromatis,G.Comparison of two different training methods for improving dribbling and kicking skills of young football players. The Sport Journal, 2011;14(1):52-68.

Polat, G. 9-12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.

Sayın, M. Hareket ve beceri öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2011.

Sevim, Y. Antrenman bilgisi. Ankara: Pelin Ofset, 2010.

Topkaya, İ. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi Işığında Futbolda Altyapı Eğitimi, Ankara: Spor Kitabevi ve Yayınevi, 2013.

Tutkun, E. Futbolda Yetenek Seçim Modelleri. İstanbul Akademi Yayıncılık, 2007.

Türkiye Futbol Federasyonu Resmi İnternet Sitesi, ‘‘Futbol Oyun Kuralları’’. (Çevrimiçi)

<http://www.tff.org/Resources/TFF/Images/000002012/TFF/MHK/egitim/futbol-oyun-kurallari-2011-12.pdf>. (Erişim Tarihi: 05.08.2015).

Uğraş, A. Özkan, H. ve Savaş, S. Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristikleri. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002; 22(1): 241-252.

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

Ziyagil, M.A. Zorba, E. ve Kahraman, K.A. Futbolcularda yapısal özelliklerin sürat yeteneğine etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 1(1), 1-10.

10. ÖZGEÇMİŞ

Vedat ÇOLAK

EĞİTİM

- 2011 Marmara Üniversitesi Beden Eğitim Spor Yüksek Okulu (Yüksek lisan)
- 2004-2008 Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
- 2001-2003 Erzincan Atatürk Lisesi
- 1997-2000 Fevzipaşa Ortaokulu
- 1992-1997 Cumhuriyet İlköğretim Okulu

İŞDENEYİMİ

- 1996-2000 Çerkezköy Spor Altyapı
- 2000-2001 Fenerbahçe Spor Kulübü B Genç takımı
- 2001-2005 Erzincan Spor Kulübü Genç takımı
- 2005-2008 Erzincan Spor Kulübü (Profesyonel)
- 2010-2012 Kızılpınar Belediye Spor Kulübü (Antrenör)
- 2012- 2015 Çerkezköy Spor Kulübü Altyapı Sorumlusu

SEMİNER VE KURSLAR

- 2010 Futbol Antrenörlük kursu (SİVAS)
- 2010 Atletizm Hakemlik kursu (TEKİRDAĞ)
- 2009 Masa tenisi Antrenörlük kursu (İSTANBUL)
- 2006 Badminton 1. derece antrenörlük kursu (ERZİNCAN)

İLGİ ALANLARI: Spor yapmak (Kayak, bisiklet, badminton, yüzme, basketbol, futbol ve voleybol), müzik dinlemek, kitap okumak, seyahat etmek, film izlemek

DİLLER: İngilizce

BİLGİSAYAR BİLGİSİ: Ms Ofis Programları (Word, Excel ve Powerpoint)

KİŞİSEL BİLGİLER: Doğum tarihi ve yeri 23.03.1986 ERZİNCAN

Askerlik eğitimi: 2009-2010 Yedek subay – ERZURUM