



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**JUDO ÇALIŞAN 7-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA
(BAY-BAYAN) JUDO EĞİTSEL OYUNLARININ MOTOR
BECERİLERİN GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ŞENGÜL DEMİRAL
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Ali DEMİR

İSTANBUL – 2010



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**JUDO ÇALIŞAN 7–12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA
(BAY-BAYAN) JUDO EĞİTSEL OYUNLARININ MOTOR
BECERİLERİN GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ŞENGÜL DEMİRAL
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Ali DEMİR

İSTANBUL – 2010

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Programın seviyesi : Doktora (X)

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor / Spor Yönetimi

Tez Sahibi : Şengül DEMİRAL

Tez Başlığı : Judo Çalışan 7-12 Yaş Grubu Çocuklarda (Bay-Bayan) Judo Eğitsel Oyunlarının Motor Becerilerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi

Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi BESYO / Anadoluhisarı Yerleşkesi

Sınav Tarihi : 19.07.2010

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

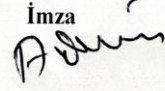
Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Yrd.Doç.Dr.Ali DEMİR

Kurumu

M.Ü BESYO

İmza



Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof.Dr.Sami MENGÜTAY

Haliç Ünv. BESYO

Yrd.Doç.Dr.Zahit SERARSLAN

M.Ü BESYO

Yrd.Doç.Dr.Nusret RAMAZANOĞLU

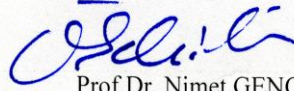
M.Ü BESYO

Yrd.Doç.Dr.Mehmet YORULMAZLAR

M.Ü BESYO



Yukarıdaki jüri kararı Enstitü yönetim Kurulu'nun .16.../07.../2010. tarih ve ..1.. sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof.Dr. Nimet GENÇOĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü 4.

NOT: Tez onay belgesini (<http://saglik.marmara.edu.tr/>) adresinden bilgisayardan doldurulması gerekmektedir.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda 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 olmadığı beyan ederim.

Tarih:19.07.2010

ŞENGÜL DEMİRAL

TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanma sürecinde öncelikli olarak manevi desteklerini esirgemeyen ve Judo'yu bir eğitim ve yaşam biçimi haline dönüştürmemde bana yol gösteren değerli antrenörüm Abdulhadi KIZILYAPRAK'a, bu yolda ilerlememde bana destek veren babam Naim ve annem Şekernez'a ve akademik anlamda bana yol gösteren ve bilgilerini esirgemeyen değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Ali DEMİR'e, bilimsel desteklerinden dolayı ve her konuda yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Semih YILMAZ'a, Prof. Dr. Sami MENGÜTAY'a, Prof. Dr. Turgay BİÇER'e, Yrd. Doç. Dr. Zahit SERASLAN, Yrd. Doç. Dr. Mehmet YORULMAZLAR, Yrd. Doç. Dr. Nusret RAMAZANOĞLU, Yrd. Doç. Dr. Ümit KESİM, Prof. Dr. Müslim BAKIR, Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN'A, Prof. Dr. Hasan KASAP'a istatistik verilerin analizinde yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR'e, çalışmada denek olarak il müdürlüğü bünyesindeki sporcuları kullanmam için manevi destek veren Edirne Gençlik Spor İl Müdürü Emin KÜÇÜK ile Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürü Şevket DEMİRKAYA'ya, çalışmama denek olarak katılan tüm judokalara, Edirne Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarına ve bu araştırmaya emeği geçen tüm velilere, dostlarıma teşekkür eder saygılarımı sunarım.

19.TEMMUZ 2010

Şengül DEMİRAL

İÇİNDEKİLER	<u>Sayfa</u>
I. TEŞEKKÜR	vi
II. İÇİNDEKİLER	vii
III. TABLOLAR, ŞEKİLLER ve RESİMLER ..	xi
i. Tablolar	xi
ii. Şekiller	xii
iii. Resim	xiv
1. ÖZET	xvi
2. SUMMARY	xvii
3. GİRİŞ VE AMAÇ	1
3.1. Problem Cümlesi	4
3.2. Alt Problemler	4
3.3. Sınırlılıklar	5
3.4. Alt Sınırlılıklar	6
3.5. Sayıtlılar	6
3.6. Hipotezler	6
3.7. Araştırmanın Önemi	7
3.8. Araştırmanın Amacı	9
3.9. Tanımlar	10
4. GENEL BİLGİLER	12
4.1. Oyun	14
4.2. Çocuklarda Spor ve Önemi	17
4.3. Judo	18
4.4. Motor Gelişim	20
4.5. Motor Gelişim Safhaları	22
4.5.1. Refleks Hareketler Dönemi (Uterus içi-1 Yaş)	23
4.5.2. İlkel Hareketler Dönemi (0-2 Yaş)	24
4.5.3. Temel Hareketler Dönemi (2-6 Yaş)	25
4.5.4. Hareketlerde Uzmanlaşma Dönemi (7-10 Yaş/14 Yaş ve Üzeri) ..	25

4.6. Kuvvet ve Kuvvet Türleri	27
4.6.1. Maksimal Kuvvet Gelişimi	28
4.6.2. Çabuk Kuvvet Gelişimi	29
4.6.3. Alt ve Üst Ekstremitelerin Kuvvet Gelişimini Sağlayan Judo Eğitsel Oyunları	30
4.6.3.1. Alt Ekstremitelerin Kuvvet Gelişimini Sağlayan Judo Eğitsel Oyunları	30
4.6.3.1.1. Kanguru sıçrayışı	30
4.6.3.1.2. Çekirge sıçrayışı	31
4.6.3.1.3. Örümcek ağı	32
4.6.3.2. Üst Ekstremitelerin Kuvvet Gelişimini Sağlayan Judo Eğitsel Oyunlar	32
4.6.3.2.1. Şınav pozisyonunda denge bozma	32
4.6.3.2.2. Kırk ayak	33
4.6.3.2.3. Teguruma ile taşıma	34
4.7. Statik Denge	36
4.7.1. Statik Dengeyi Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları	36
4.7.1.1. Kucağa atlamaca	36
4.7.1.2. Elma, armut, muz	37
4.7.1.3. Yuko, wazari, ippon	38
4.8. Dinamik Denge	39
4.8.1. Dinamik Dengeyi Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları	39
4.8.1.1. Moretegarı	39
4.8.1.2. Kemer kapmaca	41
4.8.1.3. Çemberin içinden atlayarak sprint	42
4.9. Çabukluk	42
4.9.1. Çabukluğu Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları	43
4.9.1.1. Artı	43
4.9.1.2. Dört işlem	44
4.9.1.3. Mavi Beyaz	45
4.10. Sürat	46
4.10.1. Süratin Geliştirilmesi için Judo Eğitsel Oyunları	47

4.10.1.1.	Balonu havada yürüterek sprint	47
4.10.1.2.	Havuzda havuzdan	48
4.10.1.3.	Karga kartal	49
4.11.	Koordinasyon	50
4.11.1.	Koordinasyonu Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları	50
4.11.1.1.	Tırtıl yürüyüşü	50
4.11.1.2.	Örümcek yürüyüşü	51
4.11.1.3.	Sayısal grup oluşturma	52
4.12.	Pençe ve Sırt Kuvveti	53
4.12.1.	Pençe Kuvvetinin Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları	54
4.12.1.1.	Kumikata	54
4.12.1.2.	Uke taşımaca-1	54
4.12.1.3.	Uke taşımaca-2	55
5.	GEREÇ VE YÖNTEM	57
5.1.	Verilerin Elde Edilmesi	58
5.1.1.	Evren ve Örneklem	58
5.1.2.	Deneklerin Seçimi	58
5.1.3.	Çalışmaya Alınma Kriterleri	59
5.1.4.	Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri	59
5.1.5.	Kişisel Bilgi Formu Doldurma.....	59
5.2.	Antropometrik Ölçümler	59
5.2.1.	Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı	59
5.2.2.	El Uzunluğu (Sağ-Sol)	60
5.2.3.	Ayak Uzunluğu (Sağ-Sol)	60
5.2.4.	El Bileği Çevresi (Sağ-Sol)	60
5.2.5.	Ayak Bileği Çevresi (Sağ-Sol)	60
5.3.	Motor Test Ölçümleri	61
5.3.1.	Dinamik Denge Testi	61
5.3.2.	Flamingo Statik Denge Testi (Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma)	61
5.3.3.	Koordinasyon Testi (Denge Beceri)	62
5.3.4.	Çabukluk Testi	63

5.3.5. Durarak Uzun Atlama Testi	64
5.3.6. Top fırlatma Testi	65
5.3.7. Sürat Testi (Koşu testi)	66
5.3.8. Pençe ve sırt kuvveti Test	67
5.4. Araştırma Yöntemi	68
5.5. Test Yöntemi	69
5.6. Verilerin Toplanması	70
5.7. Verilerin Düzenlenmesi ve İstatistiksel Analizler	70
6. BULGULAR	72
6.1. Motorik Ölçümler	74
6.2. Antropometrik Ölçümler	84
7. TARTIŞMA VE SONUÇ	92
7.1. Antropometrik Ölçümler	93
7.2. Motor Test Ölçümleri	97
7.3. Sonuçlar	104
7.4. Öneriler	107
8. EKLER	109
9. KAYNAKLAR	117
10. ÖZGEÇMİŞ	124

III. TABLOLAR, ŞEKİLLER ve RESİMLER

i. Tablolar		<u>Sayfa</u>
Tablo 1.	Antrenman ve judo eğitim sürecinin içeriği	70
Tablo 2.	Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları	72
Tablo 3.	Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları	72
Tablo 4.	Kontrol grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları	73
Tablo 5.	Kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları	73
Tablo 6.	Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları	74
Tablo 7.	Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları	75
Tablo 8.	Kontrol grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları	76
Tablo 9.	Kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları	77
Tablo 10.	Uygulama ve Kontrol grubu bayan Ön Test karşılaştırma	78
Tablo 11.	Uygulama ve Kontrol Grubu bayan Son-Test karşılaştırması	79
Tablo 12.	Uygulama ve Kontrol Grubu Bay Ön-Test Karşılaştırması	80
Tablo 13.	Uygulama ve Kontrol Grubu bay Son-test karşılaştırması	81
Tablo 14.	Uygulama ve Kontrol Grubu Ön-test genel karşılaştırma	82
Tablo 15.	Uygulama ve Kontrol grubu Son test genel karşılaştırması	83
Tablo 16.	Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları	84
Tablo 17.	Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son test sonuçları	85
Tablo 18.	Kontrol grubu bay judokaların Ön-Son test sonuçları	86
Tablo 19.	Kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son test sonuçları	87
Tablo 20.	Uygulama ve Kontrol Grubu bayan Ön-test karşılaştırması	87
Tablo 21.	Uygulama ve Kontrol Grubu bayan Son-test karşılaştırması	88
Tablo 22.	Uygulama ve Kontrol Grubu bay Ön-test karşılaştırması	89
Tablo 23.	Uygulama ve Kontrol Grubu bay Son-test karşılaştırması	90
Tablo 24.	Uygulama ve Kontrol Grubu Ön-test genel karşılaştırması	90
Tablo 25.	Uygulama ve Kontrol Grubu son-test genel karşılaştırması	91

ii.	Şekiller	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.	Dinamik Denge Testi	61
Şekil 2.	Statik Denge Testi	62
Şekil 3.	Koordinasyon Testi	63
Şekil 4.	Çabukluk Testi	64
Şekil 5.	Durarak Uzun Atlama	65
Şekil 6.	Durarak Topu Fırlatma	66
Şekil 7.	Koşu Testi	67
Şekil 8.	Uygulama grubu bay judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, top fırlatma, koordinasyon, pençe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri	75
Şekil 9.	Uygulama grubu bayan judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, koordinasyon, pençe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri	76
Şekil 10.	Kontrol grubu bay judokaların durarak uzun atlama, sürat Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri	77
Şekil 11.	Kontrol grubu bayan judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, pençe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri	78
Şekil 12.	Uygulama ve Kontrol Grubu Bayan durarak uzun atlama, koordinasyon, pençe kuvveti Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	79
Şekil 13.	Uygulama ve Kontrol Grubu Bayan pençe kuvveti Son Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	80
Şekil 14.	Uygulama ve Kontrol Grubu Bay pençe kuvveti Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	81
Şekil 15.	Uygulama ve Kontrol Grubu Bay pençe kuvveti Son Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	82
Şekil 16.	Uygulama ve Kontrol Grubu Ön Test çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, koordinasyon, pençe kuvveti genel karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	83

Şekil 17.	Uygulama ve Kontrol Grubu Son Test pençe kuvvet, dinamik denge, genel karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri	84
Şekil 18.	Uygulama grubu bayan judokaların ayak uzunluğu (Sol) Ön-Son test aritmetik ortalama (X) değerleri	85
Şekil 19.	Kontrol grubu bay judokaların el uzunluğu (sağ) ve el uzunluğu (sol) Ön-Son Test aritmetik ortalama (X) değerleri	86
Şekil 20.	Uygulama ve Kontrol grubu bayan judokaların el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol), ayak uzunluğu (sol) Son Test karşılaştırma aritmetik ortalama (X) değerleri	88
Şekil 21.	Uygulama ve Kontrol grubu bay judokaların ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol) Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (X) değerleri	89

iii. Resimler**Sayfa**

Resim 1.	Motor Gelişim Dönemleri	24
Resim 2.	Kanguru sıçrayışı	30
Resim 3.	Çekirge sıçrayışı	31
Resim 3.1.	Çekirge sıçrayışı	31
Resim 3.2.	Çekirge sıçrayışı	31
Resim 4.	Örümcek ağı yürüyüşü	32
Resim 5.	Şınav pozisyonu	33
Resim 5.1.	Şınav pozisyonu	33
Resim 6.	Kırk ayak yürüyüşü	34
Resim 6.1.	Kırk ayak yürüyüşü	34
Resim 6.2.	Kırk ayak yürüyüşü	34
Resim 7.	Teguruma ile taşıma	35
Resim 7.1.	Teguruma ile taşıma	35
Resim 7.2.	Teguruma ile taşıma	35
Resim 8.	Kucağa atlamaca	37
Resim 8.1.	Kucağa atlamaca	37
Resim 9.	Elma armut muz	38
Resim 9.1.	Elma armut muz	38
Resim.9.2.	Elma armut muz	38
Resim 10.	Yuko	39
Resim 10.1.	Wazari	39
Resim 10.2.	İppon	39
Resim 11.	Yuko	40
Resim 11.1.	Puan yok	40
Resim 11.2.	İppon	40
Resim 12.	Kemer kapmaca	42
Resim 13.	Çemberin içinden atlama	43
Resim 13.1.	Çemberin içinden atlama	43
Resim 14.	Artı	45
Resim 14.1.	Artı	45

Resim.15.	Dört işlem	44
Resim 16.	Mavi-beyaz	45
Resim 16.1.	Mavi-beyaz	45
Resim 17.	Balonu havada yürüterek	48
Resim 17.1.	Balonu havada yürüterek	48
Resim 18.	Havuz-havuzdan	48
Resim 18.1.	Havuz-havuzdan	48
Resim 18.2.	Havuz-havuzdan	49
Resim 19.	Karga kartal	50
Resim 19.1.	Karga kartal	50
Resim 20.	Tırtıl yürüyüşü	51
Resim 20.1.	Tırtıl yürüyüşü	51
Resim 21.	Örümcek yürüyüşü	52
Resim 22.	Müzikle Sayısal grup oluşturma	53
Resim 22.1.	Müzikle Sayısal grup oluşturma	53
Resim 22.2.	Müzikle Sayısal grup oluşturma	53
Resim 23.	Göğüs Göğse	53
Resim 24.	Kumikata	54
Resim 24.1.	Kumikata	54
Resim 25.	Uke taşımaca-1	55
Resim 26.	Uke taşımaca-2	56
Resim 26.1.	Uke taşımaca-2	56
Resim 26.2.	Uke taşımaca-2	52
Resim 27.	Pençe ve sırt kuvveti	68

1. ÖZET

Bu araştırmada judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisi araştırılmıştır. Uygulama grubu n=40 ve kontrol grubu n=40 judoka sayısı ile çalışmaya başladı, uygulama grubun=38, kontrol grubu n=31 judoka sayısı ile tamamlandı. Bu alışma 12 ay suresince çalışılmıştır. Çalışmaya başlarken ve bitiminde uygulama ve kontrol grubunun; antropometrik ölçümleri ile statik, dinamik denge, koordinasyon, çabukluk, durarak uzun atlama, top fırlatma, pençe-sirt kuvveti, surat testleri uygulanarak n-son test ölçümleri alınmıştır. Toplanan bilgi formlarının ve ölçüm parametrelerinin düzenlemesi ve gruplandırılmasından sonra tüm veriler SPSS for Windows (Ver. 14.) da analiz edildi. Parametrelerin aritmetik ortalama ve standart sapma analizleri yapıldı. Araştırmamızda elde edilen verilerden uygulama grubu n-test ve son-test karşılaştırması, kontrol grubu n-test ve son-test karşılaştırması, uygulama ve kontrol grubu n-test karşılaştırması, uygulama ve kontrol grubu son-test karşılaştırması, uygulama ve kontrol grubu n-test karşılaştırması ve uygulama ve kontrol grubu son-test karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Uygulama ve kontrol grubu parametreleri arasında $p<0.05$ ve $p<0.01$ düzeyinde farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak uygulama grubu bay judokaları, kontrol grubuna göre statik denge, çabukluk, top fırlatma, koordinasyon, pençe ve sirt kuvveti, surat n-son test parametrelerinin $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ve $p<0.01$ çok anlamlı farklılıklar bulunduğu bu motor becerilerin gelişimine katkı sağlamak amacıyla oynatılan Judo eğitsel oyunlarının motor becerinin gelişimine katkı sağladığını söyleyebiliriz. Uygulama grubu bayan judokaların kontrol grubuna göre statik denge, çabukluk, durarak uzun atlama, koordinasyon, pençe ve sirt kuvveti, surat n-son test parametrelerinin $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ve $p<0.01$ çok anlamlı farklılıklar bulunduğu bu motor becerilerin gelişimine katkı sağlamak amacıyla oynatılan Judo eğitsel oyunlarının motor becerinin gelişimine katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: beceri, denge, eğitsel oyun, Judo, koordinasyon,

2.SUMMARY

Analysis of Impacts of Educational Judo Games on Motor Skills of Judo Practising Children(7-12Years & Male-Female)

In this study, the impacts of educational judo practices on motor abilities of judo performing 7–12 years aged children have been studied. Experimental and control groups have been started with n=40 judoka number for the study. and the study has been completed with n=38 judoka number for the experimental group and n=31 judoka number for the control groups. This study was run during the twelve months. At the beginning and end of this work, anthropometric measures of the experimental group and control group and application of static and dynamic balances, coordinations, celerities, long jumping, ball launching, claw-back forces, speed tests have been applied and pre-test and re-test results have been taken. After the re-order and grouping of measurement parameters and introduction forms, all the data has been scoped out on SPSS for Windows (ver. 14). Arithmetic average and standard deviation of parameters have been analyzed. According to the data acquired from the research comparison between pre-test and re-test of the experimental group, comparison between pre-test and re-test of the control group, comparison between the pre-tests of the experimental and control groups, comparison between the re-tests of the experimental and control groups, comparison between the pre-tests of the experimental and control groups and one-sided variant analysis of re-tests of the experimental and control groups have been realized. Between the parameters of Test and Control groups, $p < 0.05$ and $p < 0.01$ level differences are tried to be detected. Finally, male judokas of the experimental group's static balance, celerity, claw force and back power parameters has been found different at $p < 0.05$ level and quite at $p < 0.01$ quite different when compared to control group and these educational Judo games are highly contributive to the development motor skills. Female judokas of the experimental group's static balance, celerity, claw force and back power parameters has been found different at $p < 0.05$ level and quite at $p < 0.01$ quite different when compared to control group and these educational Judo games are highly contributive to the development motor skills.

Key words: balance, coordination, educational game, judo, skill.

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Oyun, çocuğun kendini ifade edebildiği en dolaysız, en kolay, en anlamlı yoldur. Çocuk oyunla fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimini sağlar. Kısacası oyun, çocuklar ve tüm canlılar için yaşamı öğrenme aracıdır. Öğrenme ise bireyin davranışlarında ve bilgisinde geçirmiş olduğu yaşantılara bağılı olarak ortaya çıkan uzun süreli kalıcı değişikliklerdir. Bu değişiklikler bireyin çevresi ile yapmış olduğu etkileşimle edinilmiş olan bir deneyim sonucu ortaya çıkar (Ataman 2004).

Oyun, çocukların zihin ve motor gelişiminde önemlidir. Oyun, çocukların kendilerini saran dünyayı keşfetmelerine, bireysel biçimlerde tepkide bulunmalarına olanak sağlar (Kılıçoğlu 2006).

Oyun sağlıklı bireylerin gelişiminde önemli bir öğe olmasına karşın oldukça soyut, anlaşılması güç bir kavramdır. Yüzyıllar boyunca kuramcılar tarafından incelenmiştir. Oyun, belli bir amaca yönelik olan ya da olmayan, kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilen fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, dil, duyuşsal ve sosyal gelişiminin temeli olan, gerçek yaşamın bir parçası ve etkin bir öğrenme sürecidir. Oyunda kontrolün çocuğun kendisinde olması, kararları kendisinin vermesi öz-denetim duygusunun gelişmesine katkı sağlar. Çocuğa bu nitelikte bir oyun oynama olanağının sağlanması ve aynı zamanda atılgan davranışlarının desteklenmesi özellikle bu dönemde öz denetime karşı gelişecek utanma ve kuşku duygusunun gelişmesini önleyerek çocuğun özdenetim kazanmasına katkı sağlar (Arslan 2000).

Oyun çocuğun çevresiyle etkileşim kurduğu bir alandır. R. Scoott Ketcher oyun oynamayı ‘Oyun oynamak; olayların özel durumlar hakkında, meydana gelme doğrultusuna göre bir aktivite olarak tanımlamaktır. Daha basit olarak; bir oyun oynamak; isteyerek gereksiz engellerin üstesinden gelmeye girişmektir. Çünkü bu aktiviteler doğal problemler değildir, zorunlu olarak inşa edilmiştir şeklinde yorumlamaktadır (Ketcher 2005).

Eğitici oyunlar ise çocuğun ruhi ve bedeni gelişimini sağlayan, ona iyi davranışlar ve alışkanlıklar kazandıran, her şeyden önce haz ve neşe veren etkinliklerdir (Sel 2005).

Eğitsel Oyunlar: Çocukta haz ve neşe yaratan, sevgi, saygı, arkadaşlık ve birbirine karşı yardım duygularını geliştiren çeşitli faaliyetler olarak tanımlanmıştır (Göde ve Susar 1997).

Oyun, çocuğun tüm gelişimini olumlu yönden etkileyen (psiko-motor,duygusal, sosyal, zihin ve dil) hayal güçlerini gerçekleştiren ve çocuğu yaratıcılığa sevk eden aynı zamanda çocuğa neşe ve heyecan veren etkinliktir. Her yaş insan için geçerli olan oyun, çocuklar için vazgeçilmez bir eğlence kaynağıdır. Hoş bir eğlence ortamı ile birlikte çocuklarda dil, motor, bilişsel ve toplumsal becerilerin edinimi de farkında olmadan gelişmektedir. Normal çocukların yaşamında önemli bir yeri olan oyun, engelli çocukların eğitiminde de bir o kadar öneme sahiptir (Bayazıt 2006).

B. Özdoğan ise ‘Çocuk ve Oyun’ kitabında Oyunun tanı ve tedavide de kullanıldığını belirtmiştir. Çocuk duygularını en iyi oyun ortamında anlatır. Çocuk oyunlarında bütün duygularını yaşar; sevincini, nefretini, sevgi arayışını, saldırganlığını, oyunlarında sergiler. Oyunlarında bir anne, bir baba rolü üstlenir, dilediği mesleği seçer ve oynar. Böylece kendini geleceğe hazırlamış olur. Çocuğa yaşına uygun oyunlar oynamasına ortam hazırlandığı oranda ona yardım edilmiş olur (Özdoğan 2004).

Çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmalar, çocuğun gelişim durumu ve yönü hakkında bilgi vermekle kalmaz aynı zamanda çocuğun gelişimine yapılacak katkılarla, neyin nasıl öğretilceği gibi konularda bilimsel veriler sunar. Çocuk gelişimine katkı sağlayan en önemli etkenlerden biri de harekettir. Çocuklar hareket etmeyi severler. Hareket doğuştan itibaren çocukların hayatlarının bir parçasıdır. Çocuklar hareket ederken eğlence ve mutluluk hisseder. Dolayısıyla çocukların hareket fırsatlarını desteklemenin birçok sebebi vardır. Asıl öğrenme ve büyümenin hareket sırasında meydana geldiği ifade edilmektedir (Hui-Tzu 2003).

Çocuğun çevre şartları ne olursa olsun hareketten, özellikle de oyun içerikli fiziksel aktivitelerden zevk aldığı bilinmektedir. Ayrıca çocuk gelişimi üzerinde

yapılan pek çok çalışmada bilim adamları oyun ve egzersizin çocuk gelişiminde olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Kerkez 2006).

Çocukta hareket eğitiminin gerçekleştirildiği formlardan biri de spordur. Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Çocuğun spor yapmasındaki esas amaç; onlardaki kardiyovasküler dayanıklılığı artırma, sinir-kas koordinasyonu, kuvveti, esnekliği geliştirmek olmalıdır. Bu özellikler, okul öncesi ve ilköğretim dönemi çocuklarda oyun şekilleri altında pedagojik yaklaşımla yapılan uygulamalarla kazandırılır (Mengütay 2006).

Çocukların bilişsel, duygusal ve motor gelişimlerinin sağlandığı sporlardan birisi de “Judo” sporudur. Judo Orta Asya Kökenli bir mücadele ve mental sistemi olarak Bozkır Medeniyeti'nin karakteristik özelliklerini taşımaktadır. Silah ve kaba kuvvetten arındırılmış bu spor zihni olarak; pratik zekâyâ, süratli intikale, muhakeme gücüne, çabuk karar verme yeteneğine, fiziki olarak da bütün vücut gücünün dengeli ve hedef alınan noktaya yansıtılmasına dayanan bir mücadele sanatıdır Judo; çok büyük zihinsel ve bedensel hünerin gerektirdiği ve muazzam bir mücadele spor dalıdır. Judonun kelime olarak anlamı ise; JU: Yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, çeviklik, DO: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamlarına gelir (Demiral 2007).

Judo üst düzeyde beceriyi gerektiren bir spordur. Çözümleyici işlevlerinin geliştirilmesi ve yarışmanın sürekli değişen koşullarında hızlı bir biçimde algılama ve hareket etme niteliği bu sporla uğraşan sporcularda olması beklenen belirli özelliklerdir. Buna ek olarak, sporcuların karmaşık bir oyun durumunda verdikleri kararlar, onların dış uyaranları algılama niteliklerine bağlıdır. Çabuk düşünme ve yorumlama düzeyleri, rakibin başarılı taktiksel bir davranış yapmasını önlemede ya da kendi takımının başarılı hareket etmesine yardımcı olan etmenlerdir (Bompa 2007).

Yukarıda judo hakkındaki tanımlar incelendiğinde çocukların hareket gelişiminde fiziksel, zihinsel, ruhsal, bilişsel gelişiminde önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle motor gelişimin en olumlu ve kalıcı katkıların

yapılabileceği duyarlı yaş devrelerinde uygun judo eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada 7–12 yaş grubunda (bay-bayan) judo eğitimi alan çocukların judo eğitsel oyunlarının motor gelişimlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Judo eğitsel oyunlarının kullanılmasının en önemli amacı çocukların eğlenmesidir. 2008 Beijing Olimpiyatlarında 100m ve 200m rekorlar kıran Usain Bolt'un "eğlenmek için yarışıyorum" sözü spor yaparken zevk almanın ve eğlenmenin gelişimi tetikleyici bir faktör olduğunu ortaya koyan bir örnektir.

Judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi temel amaçtır. Yapılması hedeflenen bu çalışmada elde edilecek verilerin judo yapan sporcularının fiziksel özellikleri ve motor beceri gelişimi bakımından judo antrenörleri, judo federasyonu, öğretmenler, uzmanlar, araştırmacılar ve aileler için önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Duyarlı yaş devrelerinde uygun eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı bilinmektedir.

Bu nedenle çalışmadaki amaç; judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor beceri gelişimine etkisinin incelenmesidir.

3.1. Problem Cümlesi

Judo Çalışan 7–12 Yaş Grubu Çocuklarda (Bay-Bayan) Judo Eğitsel Oyunlarının Motor Becerilerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi.

3.2. Alt Problemler

Bu araştırmanın sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmeye çalışılacaktır;

1. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının denge üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

2. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının çabukluk üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
3. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının pençe kuvveti üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
4. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının koordinasyonun gelişimine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
5. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının kuvvet gelişimi üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
6. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının sürat üzerinde gelişim üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
7. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının top fırlatma egzersizlerinin fiziksel gelişime etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
8. Judo antrenman içeriğinde oynatılan judo eğitsel oyunlarının sırt ve bacak kuvveti üzerine fiziksel gelişim üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
9. Judo eğitsel oyunlarının antropometrik ölçümlerin üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

3.3. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma, Edirne ve Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde haftada 4 gün judo antrenmanına katılan, 7–12 yaş (Bay-Bayan) arasında değişen 40 uygulama (20 Bay, 20 Bayan) ve 40 kontrol (20 Bay, 20 Bayan) gurubu olmak üzere toplam n=80 sporcuyla sınırlıdır. Sporcuların spor yaşı iki yıldır.
2. Bu çalışma, Salı, Perşembe günleri 16:00—18:00saatleri arasında, Cumartesi, Pazar günleri 14:00—16:00 saatleri arasında judo antrenmanına katılan sporcuların judo eğitsel oyunlarının motor beceri gelişiminin üzerine etkisini belirleme kriterlerinin değerlendirilmesi ile sınırlıdır.

3. Bu çalışma, Deney grubu için haftada 3 ya da 4 gün antrenman öncesi 15dk, antrenman sonrası 20dk olmak üzere judo eğitsel oyunları oynatılarak temel motor gelişim ve antropometrik gelişimine etkisinin incelenmesi ile sınırlıdır.

3.4. Alt Sınırlılıklar

1. Çalışmaya katılan deneklerin gönüllükten vazgeçmesi nedeniyle sayılarının yeterli olmayışı araştırmanın istatistiksel güvenilirlik oranını azaltabilir.
2. Gönüllü bir gruptan kriterlere uyanlar arasında, denekler tesadüfi olarak seçilmiştir.

3.5. Sayıtlılar

Bu araştırmadaki sayıtlılar şunlardır;

1. Uygulanan testler arasında deneklere bir haftalık toparlanma süresi verilmiştir. Bu süre bir önceki testin fizyolojik etkisinde kurtulma ve toparlanma için yeterli bir zaman olduğu varsayılmıştır.
2. Deneklere uygulanacak judo eğitsel oyunlarının motor beceri üzerinde yeterli değişikliğe yol açacağı varsayılmıştır.
3. Testler sırasında her sporcunun motivasyon ve psikolojik durumlarının deney günleri ile aynı olduğu varsayılmıştır.

3.6. Hipotezler

Araştırmamızın temel olarak; judo eğitsel oyunlarının amaca yönelik organizasyonunun yapılarak motor becerilerin gelişimi üzerine etkileri ile ilgili hipotezlerle ilgili olmasına rağmen alt hipotezler şunlardır;

1. Judo eğitsel oyunları statik dengeyi olumlu etkileyen bir faktördür.
2. Judo eğitsel oyunları dinamik dengeyi olumlu etkileyen bir faktördür.

3. Judo eğitsel oyunları koordinasyonu olumlu etkileyen bir faktördür.
4. Judo eğitsel oyunları uzun atlamayı (kuvvet) olumlu etkileyen bir faktördür.
5. Judo eğitsel oyunları sürati olumlu etkileyen bir faktördür.
6. Judo eğitsel oyunları çabukluğu olumlu etkileyen bir faktördür.
7. Judo eğitsel oyunları üst bölge kuvvet gelişimini olumlu etkileyen bir faktördür.
8. Judo eğitsel oyunları pençe, sırt ve bacak kuvvetini olumlu etkileyen bir faktördür.
9. Judo eğitsel oyunları antropometrik ölçümleri etkileyen bir faktördür.

3.7. Araştırmanın Önemi

Yaşadığımız bu dönemde gelişim özelliklerinin (ruhsal, fiziksel ve zihinsel) sağlıklı bir biçimde kazanılmasının önemi bilinmektedir. Çocukların ruhsal ve bedensel olarak paralel gelişimine dikkat çekilmektedir. Çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan en önemli faktörlerden biri de spordur. Spor bilimindeki gelişmeler iyi izlenirse ve pedagojik sorumluluk içerisinde davranılırsa çocuklarda spor; onların fiziksel (ister üst düzeyde performansın alt yapısı olarak, istenirse sağlıklı insan yetiştirmek için olsun), bilişsel, sosyal ve psikolojik yönleriyle çok yönlü gelişmesinde vazgeçilemez bir araçtır. Ancak unutulmamalıdır ki; çocuklar yarışmak-kazanmak kadar, heyecan duymak, birlikte olmak, eğlenmek ve yeni beceriler öğrenmek için de spor yapmak isterler (Muratlı 2007).

Çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmalar, çocuğun gelişim durumu ve yönü hakkında bilgi vermekle kalmaz aynı zamanda çocuğun gelişimine yapılacak katkılarla, neyin nasıl öğretileceği gibi konularda bilimsel veriler sunar.

Günümüzde sporda uluslararası platformlarda yarışmak ve dünyada bu alanda yerimizi almak için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sporcuların yetişmesi ise sistemli ve koordineli bir çalışmanın yanında spora uygun bireylerin seçilmesini gerektirmektedir. Bu bireylerin alt yapıda eğitim süreci içinde sportif unsal aktiviteler önemli yer almaktadır.

Spor; kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini, motorik becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır Sporun boş zamanlarda yapılan şekliyle tam günde yapılan profesyonel şekli derinlemesine rağbet gören iki yönünü oluşturmaktadır. Bu değerler özellikle eğitim öğretim çağındaki çocukların farkına varmalarını sağlayacak, yani onları spora yönlendirecek değerlerdir (Görücü 2001).

Son yıllarda oyuna yönelik araştırmaların hızlı bir biçimde arttığı görülmektedir. Çocukların oyunları ve gelişimlerdeki rolleriyle ilgili çalışmalara artan bir ilginin olduğu da ayrıca görülmektedir. Oyun çocuğun hayatının önemli bir kısmını oluşturur. Oyunla çocuk fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimini sağlar. Çocuk ve oyun üzerine yapılan çalışmaların birçoğunda çocukların ruhsal ve bedensel gelişiminin paralel olması üzerine dikkat çekilmektedir. Çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan en önemli faktörlerden biride spordur.

Çocukların bilişsel, duyuşsal ve motor gelişimlerinin sağlandığı sporlardan biriside “Judo” sporudur. Judo spordan daha fazlısıdır. Judo; fiziksel ve zihinsel eğitim sistemidir.(www.eju.net Erişim Tarihi: 26.01.2010). Bu eğitim sistemi çerçevesinde oynatılan judo eğitsel oyunları çocukların motor gelişimine katkıda bulunulacağı düşünülmesinden dolayı okulöncesi eğitim alanlarında kullanılmaktadır.

Bompa antrenman kuramı ve yöntemi kitabında judoyu antrenman bilimi yaklaşımıyla şöyle anlatmaktadır. Judo üst düzeyde beceriyi gerektiren bir spordur. Çözümleyici işlevlerinin geliştirilmesi ve yarışmanın sürekli değişen koşullarında hızlı bir biçimde algılama ve hareket etme niteliği bu sporla uğraşan sporcularda olması beklenen belirli özelliklerdir. Buna ek olarak, sporcuların karmaşık bir oyun durumunda verdikleri kararlar, onların dış uyaranları algılama niteliklerine bağlıdır. Çabuk düşünme ve yorumlama düzeyleri, rakibin başarılı taktiksel bir davranış yapmasını önlemede ya da kendi takımının başarılı hareket etmesine yardımcı olan etmenlerdir (Bompa 2007).

Bu tanımlamaları incelendiğinde bu gelişim sürecinin en etkili bir şekilde olabilmesi ve performansın gelişmesi açısından uygun yaş dönemlerinde motor gelişimin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bunun en eğlenceli olarak sağlanması

ise oyun formunda yapılan çalışmalardır. Unutulmamalıdır ki; çocuklar yarışmak-kazanmak kadar, heyecan duymak, birlikte olmak, eğlenmek ve yeni beceriler öğrenmek için de spor yapmak isterler.

Yapılması hedeflenen bu çalışmada elde edilecek verilerin judo yapan sporcularının fiziksel özellikleri ve motor beceri gelişimi bakımından judo antrenörleri, judo federasyonu, öğretmenler, uzmanlar, araştırmacılar ve aileler için önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

3.8. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmadaki temel amaç Judo'da eğitsel oyunlarının amaca yönelik organizasyonunun yapılarak motor becerilerin gelişimi üzerindeki etkisini araştırmak ve ortaya çıkarmaktır.

Bu alanda yapılan araştırmalarda genellikle okulöncesi eğitim programında bedensel egzersizlerin motor gelişime etkisi üzerine çalışmaların çok olması dikkat çekicidir.

Oyun yoluyla psikolojik tedavilerin gerçekleştirildiği, oyunun tanı ve tedavide de kullanıldığı yapılan kaynak taramasında görülmüştür. Ayrıca oyun ve egzersizin, yuva ve anaokulu çocuklarında fiziksel ve motor gelişim üzerindeki etkisinin incelendiği çok farklı çalışmaların olduğu da yapılan incelemeler sonucunda görülmüştür.

Bu çalışmada;

1. Antrenman öncesi oynatılan judo eğitsel oyunlarının çabukluğun gelişimine etkisi hakkında bilgi oluşturmaya çalışacak.
2. Antrenman öncesi ve sonrası oynatılan judo eğitsel oyunlarının denge üzerindeki değişikliği belirlemeye çalışılacak.
3. Antrenman sonrası oynatılan judo eğitsel oyunlarının kuvvetin gelişimi hakkında bilgi verecek.
4. Antrenman öncesi ve sonrası oynatılan judo eğitsel oyunlarının koordinasyon gelişimi hakkında bilgi veremeye çalışılacak.

5. Elde edilen bu verilerle antrenörlere, motor gelişime kaynak sağlayacak ve judocu çocukların motor gelişimine yönelik etkinliklerin antrenman içerisinde en verimli şekilde uygulanmasını sağlayacak el kitabı oluşturulacak.
6. Judo eğitsel oyunlarıyla çocuklara judo sporunu sevdirecek, sporcu kaynağını artırması hedeflenecek.
7. Judo eğitsel oyunlarıyla sporcuların teknik ve motor becerilerinin gelişimine katkıda bulunacağı düşünülecek.
8. Judo eğitsel oyunlarıyla antrenmanları eğlenceli bir şekilde dönüştürmesi amaçlanacak.
9. Judo eğitsel oyunlarının haftalık antrenman programında; antrenman içeriğinde ve çalışma süresi içinde amaca yönelik olarak düzenlenmesi düşünülecek.
10. Judo antrenörlerine çocuk judosunda rehber olacak kaynak oluşturulması amaçlanacak.

3.9. Tanımlar

Judo: fiziksel ve zihinsel eğitim sistemi (www.eju.net_ Erişim Tarihi: 25.01.2010).

Ju: yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, çeviklik. (www.ijf.net Erişim Tarihi: 25.01.2009)

Do: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamlarına gelir (Demiral 2007).

Judoka: Judo sporu eğitimi alan öğrenci.

Judogi: Judo eğitimi yapılırken giyilen beyaz elbise.

Uvagi: Judo elbisesinin üstü, ceket olan kısım.

Stogi: Judo elbisesinin alt kısmı, pantolon olan kısım.

Obi: judo eğitiminde judo seviyesini simgeleyen ve judoginin üstüne bele iki kere dolanan kemer.

Motor: hareketi etkileyen temelde biyolojik ve mekanik faktörleri (Kerkez 2006).

Motor Öğrenme: deneyim ile bir hareketin öğrenilmesine bağlı olarak performansta meydana gelen ilerlemeyi ifade etmektedir. Motor öğrenme teriminin kullanılması için, performansın, öğrenmenin bir sonucu olarak ilerlemesi gerekir (Koç 2006).

Motor Öğrenme: Deneme ve öğrenme sonucunda motor harekette meydana gelen nispeten kalıcı değişikliklerdir (Kerkez 2006).

Motor hareket: Motor aktivite, hareket içeren becerilerdir. Motor performans amaçlı hareketlerde kas ve kemiklerin birlikte hareket etmesi sonucu meydana gelen büyük kasların aktivitesidir (Kerkez 2006).

Motor Gelişim: bireyin, organlarının işleyişini denetim altına almada gösterdiği becerikliliğin artmasıdır (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

Motor Beceri: bir hareketin yapılmasında kuvvetin gerekli şekilde kullanılması ve deneyim ile öğrenme ile hareketin doğru şekilde yapılmasıdır.

Motor kontrol: Motor öğrenme ve gelişim sonucunda özel koşullar altında insana fiziksel hareket kapasitesi uygulamayı sağlayan sinir-kas mekanizmaları ve fonksiyonlarıdır (Kerkez 2006).

İzotonik: Kas boyunun değiştiği, gerinimin sabit kaldığı kasılma.

İzometrik: Kas boyunun sabit kaldığı, gerinimin arttığı kasılma.

Kuvvet: kişinin bir dirence karşı koyabilme veya aracı ya da kendi vücudunu hareket ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.

Denge: Belirli bir alanda bir konumu devam ettirme (Şahin 2002)

Statik Denge: Ağırlık merkezinin sabit kaldığı konumlar.

Statik Denge: insan vücudunun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneği (Şahin 2002).

Antropometri: vücut boyutlarının ölçülmesi ve oranlarıyla ilgilidir. Vücut oranı ise ağırlığın vücut uzunluğuna oranı ile adlandırılabilir.

Koordinasyon: Kas sinir sisteminin maksimum uygunluk içinde çalışması.

Koordinasyon (beceri), kısa süre içerisinde zor hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk bir biçimde tepki gösterebilme yeteneğidir (İriş, Sevinç ve Süel 2009).

Sürat: Birim zamanda alınan yol.

Sürat: İnsanın motorik aksiyonlarını en kısa zaman diliminde, en yoğun biçimde uygulamasıdır (Şahin 2002).

Çabukluk: spor dalının spesifik koşullarına göre sporcunun mümkün olan en kısa zaman dilimi içerisinde motorsal eylemlerini gerçekleştirmesi yeteneğidir.

4. GENEL BİLGİLER

Spor bilimleri temel amacı toplumu oluşturan bireylerin fiziksel ve ruhsal yönden yaşamlarının her döneminde sağlıklı olmalarında her geçen gün yeni yöntemler, yeni branşlar ve uygulamalar geliştirilmeye çalışılmaktadır. Sporun kişide fiziksel ve ruhsal yönden olumlu etkilerinin ortaya çıkabilmesi ve bu etkilerin kalıcı olması için küçük yaştan itibaren düzenli ve planlı olarak uygulanması gerekmektedir. Özellikle okulöncesi ve ilköğretim dönemi hem gelişimin hızı bakımından hem de kişilik özellikleri ve alışkanlıkların şekillenmesi bakımından önem taşır. Bu dönemde uygulanacak düzenli ve planlı aktivitelerin gelişimi olumlu etkilemenin yanında yetişkinlikte de hareketli ve sağlıklı bir yaşam sürmenin temelini teşkil edeceği düşünülmektedir.

Son yıllarda çocuklarda motor gelişim üzerine yapılan çalışmaların artması oldukça dikkat çekicidir. Yapılan araştırmalarda düzenli yapılan fiziksel uygunluk programlarının motor becerilerin gelişimde olumlu etken olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel uygunluk programlarının eğitim formlarından biriside oyundur. Çocuk oyunları, çocuğun eğitiminde ve kişiliğinin gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Çocuk eğitimi, toplumsal kültür açısından önemli olduğu gibi eğitim ve ruh bilimi yönünden de önem taşımaktadır. Çocuk, gerekli olan davranış, bilgi ve becerilerini oyun içinde kendiliğinden öğrenir. Çocuğun kişiliği oyun içinde daha belirgin çizgilerle ortaya çıkar ve gelişir. Çocuk, kavramları, cisimleri, toplumsal kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi oyun içerisinde algılar, sonra anlar, sonra da öğrenir ve geliştirir. Oyun, fiziksel, sosyal, zihinsel, psikolojik ve duygusal yönden çocuğu etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, oyun çocuğun boş zamanlarını doldurma aracı olarak görülmemelidir. Oyunun gerçek ve önemli bir eğitim aracı olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Oyun çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını geliştirir, insan ilişkilerini, yardımlaşma etkileşimini artırır. Çocuğa güçlükle öğretilen pek çok kural, oyun sırasında daha kolay öğretilir. Kısacası oyun, kişinin kendisini anlatabildiği en kolay yoldur ve eğitimin bir parçasıdır (Ataman 2004).

Çocukların hareketleri gözlemlendiğinde birçoğunun temel hareketleri olgunluk düzeyinde geliştiremedikleri görülmüştür. Çocuğun hareketlerinin olgunluk evresine ulaşabilmesi, alıştırma olanağı yaratılmasına, motive edilmesine ve nitelikli bir eğitim verilmesine bağlıdır Bireyin temel hareket becerilerinin dengeli bir biçimde geliştirilmesi, yaratıcı ve düzeltici bir eğitimle mümkün olabilmektedir

Büyüme ve olgunlaşma, çocuklarda beceri edinmeyi ve motor performansı etkilemektedir. Bu nedenle, öncelikli ilgi alanı olmasa bile, çocuklarla ilgili araştırmalar yapılırken büyümenin ve olgunlaşmanın iyi anlaşılması gerekmektedir (Tınazcı ve ark 2004).

Ülkemizde teknolojik gelişime bağlı olarak insan yaşamı giderek pasif bir hal almakta ve bedensel aktivitelerden uzak bir yaşam tarzı benimsenmektedir (Kayapınar ve Özbar 2002). Bu nedenle de çocukların sağlıklı bir yaşam sürmesi için fiziksel aktiviteler yaşamları için daha önemli olmaktadır.

Örneğin okul öncesi dönemden başlayıp ergenliğe kadar olan süreçte düzenli uygulanan motor eğitimi programları ile el-göz koordinasyonunun olumlu yönde geliştirilebileceği görüşünü birçok araştırmacı paylaşmaktadır (Adrian and Cooper 1995).

Spor organizasyonlarına katılan çocuklarda fiziksel aktivite, fiziksel gelişim ve sosyal becerilerde artış görülürken (Washington 2001), çocukların derslerdeki başarılarını olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Atatürk her zaman gençlerin gelişimine verdiği önemi görmekteyiz. Gençlerin spora yönelmesi ve spor bakış açılarının nasıl olması gerektiğini açıkça söylediği birçok sözünü görmekteyiz. Spor için söylediği en anlamlı sözlerden biride “Muvaffak olmak için her türlü yardımdan ziyade bütün milletçe sporun mahiyeti, kıymeti anlaşılmalı ve ona kalpten sevgi göstermek, onu vatanî vazife saymak lâzımdır” sözüdür (Mutlu 1988).

4.1. Oyun

Oyun çoğunlukla çocukluk dönemi uğraşısı olarak kabul edilse de aslında her yaşta, farklı zamanlarda ve farklı çeşitlerde varlığını gösteren eğlenceli etkinlikler dizisidir. Ne var ki günlük yaşamın zorlu ve kaçınılmaz mücadeleleri sırasında ihmal ettiğimiz ya da büyüklüğümüze ve ciddiyetimize yakıştıramadığımız bir etkinlik haline dönüşebilmektedir. Oysaki bilerek ve isteyerek yapmasak da günlük yaşam içerisinde çoğunlukla bilinçli ya da bilinçsiz olarak çeşitli oyunlar oynamayı sürdürebiliriz. Kısacası bildik bir deyişle, biz yetişkinler hayat sahnesinde üzerimize düşen rolleri oynarız. Oysaki çocuklar ne yapmak istediklerini bilerek, tercihlerini kullanarak, en önemlisi de eğlenerek oyun oynarlar. Böylelikle de yetişkin yaşamına ön hazırlıklar yaparlar. Şüphesiz her oyun türünün çocuğun gelişimine önemli katkıları vardır (Aydın 2008).

Oyun sağlıklı bireylerin gelişiminde önemli bir öğedir. Çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin temeli olan oyun, gerçek yaşamın bir parçası ve etkin bir öğrenme sürecidir (Arslan 2000).

Oyun, çocuğun kendini ifade edebildiği en dolaysız, en kolay, en anlamlı yoldur. Çocuk oyunla fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimini sağlar. Kısacası oyun, çocuklar ve tüm canlılar için yaşamı öğrenme aracıdır. Öğrenme ise bireyin davranışlarında ve bilgisinde geçirmiş olduğu yaşantılara bağı olarak ortaya çıkan uzun süreli kalıcı değişikliklerdir. Bu değişiklikler bireyin çevresi ile yapmış olduğu etkileşimle edinilmiş olan bir deneyim sonucu ortaya çıkar (Ataman 2004).

Oyun ayrıca, çocukların hareket ihtiyacının karşılandığı bir metottur. Eğitşel oyun, çocuğu tanımada ve tahlil etmede en iyi yoldur. Freud ve Piaget oyunu, çocuğun aklına açılan bir pencere olarak değerlendirirler. Yani çocuğun içinde bulunduğu ruhsal durum dinamikleri, zeka yapısı, sosyal olayları değerlendirmedeki tutarlı durumu oyuna yansır ve oyun içerisinde bunları gözlemek ve incelemek mümkündür. Çocuğun gelişmesinin ve şekillenmesinin etkileyen şeylerin başında oyun gelir. Değişik oyun formlarıyla; belirli bilgiler ve sportif alışkanlıklar, çocuklara kazandırılır ve pekiştirilir. Eğitşel oyunların bir araç olarak kullanılması, insanların bütün yeteneklerinin sınavarak, onları motorik özelliklerinin niteliklerinin

mükemmelleştirmek için sadece şartları hazırlamakla, aynı zamanda onların seviyelerini de gösterirler (Aracı 2006)

B. Özdoğan ise 'Çocuk ve Oyun' kitabında Oyunun tanı ve tedavide de kullanıldığını belirtmiştir. Şöyle anlatmaktadır. Çocuk duygularını en iyi oyun ortamında anlatır. Çocuk oyunlarında bütün duygularını yaşar; sevincini, nefretini, sevgi arayışını, saldırganlığını, oyunlarında sergiler. Oyunlarında bir anne, bir baba rolü üstlenir, dilediği mesleği seçer ve oynar. Böylece kendini geleceğe hazırlamış olur. Çocuğa yaşına uygun oyunlar oynamasına ortam hazırlandığı oranda ona yardım edilmiş olur (Özdoğan 2004).

Araştırmacılar oyun üzerine teorilerini karalarken ait oldukları kuramsal görüşe göre düşünmüşlerdir. Bu nedenle oyunun tam bir tanımı yapılamadığı daha iyi anlaşılmaktadır. Oyunun farklı tanımlarını incelediğimizde oyun; karmaşık bir insan davranışdır. Dinamik bir süreç, ilgi, kendiliğindenlik ve eğlenmeyi içerir. Oyun kişinin korkularının, engellenmesinin ve sosyal çatışmasının üstesinden gelmesine, sosyal olgunlaşmasına öz benliğini bulmasına yardımcı olur (Özdoğan 2004).

Bazı filozof ve eğitimcilerin oyun üzerine görüşlerini incelediğimizde;

Eflatun (Eski Yunan Filozofu İ.Ö, 427-347) : "Devlet ve Prota Goras !! adlı yapıtında, çocukların eğitimi için önce ana-babaların yetiştirilmesini ileri sürmektedir. Çocuğun eğitiminin beden eğitimi ve ruh eğitimi olmak üzere iki alanda birden yapılmasını önerir. Beden eğitimi açısından oyunun eğitsel değerine değinerek "çocuk oyunla büyümelidir." der.

Ebu-Hamid Gazzali (İslam Filozofa 1058–1111) : Gazzali, öğretimde oyunların ve öğrenime kısa süreli ara vermenin rolüne değinerek, derslikteki çabasından sonra öğrencinin gene eski durumuna dönebilmesi için uygun birtakım oyunlar düzenlenmesi gerektiğini ileri sürer. Ona göre, öğrencinin eski dinçliğini kazanması, çalışmalardan usanmaması için belleğini tazelemek ve enerjisini yenilemek yönünden oyun gereklidir.

François Rabeiais (Fransız Yazar ve Eğitimci 1483–1553) : Rabelais'in görüşü şudur; çocuk yalnızca düşünce ve ahlak eğitimi ile yetinmemeli, bu derslerin yanında beden eğitimi ile el işlerine de yer verilmelidir. Beden eğitiminin, yürüyüş ve oyunlarının çocuğun sağlığının korunmasına, el işlerinin ve bunun gibi çeşitli

etkinliklerin çocuğun yaratıcılığının uyandırılmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayacağını belirtmiş, bu konular üzerinde önemle durmuştur (Kışoğlu 2007).

Çocuklarda oyun, ruhsal yönden büyüme ve gelişmeyi sağlayan çok önemli bir unsurdur. Çocuk oyun yolu ile kendisini daha rahat ifade edebilmekte ve karsısındaki kişi ile daha rahat ilişki kurabilmektedir. Akranlar ile oyun oynama sosyal ilişkinin kazanılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Grupla oyun aktiviteleri çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini sağlamaktadır. Oyun grubunda çocuk sosyal ortama uyum göstermeyi öğrenmekte, bunun için birçok sosyal ilişki biçimini öğrenmesi gerekmektedir. Çocuğun daha dışa dönük olmasını sağlayan oyun içinde çocuk grup ortamında özellikle rol oynama yoluyla kendini çevresine karşı ifade etme olanağı bulunmaktadır. Kendini ifade etme olanağı bulan ve bunu doğru yanlış kaygısı yaşamadığı bir ortamda gerçekleştiren çocuğun özgüveninde de bir gelişme olmaktadır (Sevinç 2004).

Oyun alanlarında oynanan oyunlar çocukların yaratıcılığını ve bağımsızlığını desteklemektedir. Bu alanlar, koşma, atlama, zıplama, fırlatma, sallanma, tırmanma, kazanma, binme, kayma, yakalama gibi çeşitli etkinliklere olanak vermekte ve hareketten doğan kavramlar ve beceriler kazanılmaktadır. Bu alanlarda oynanan oyunlar, çocukların bir arada oynamalarına ve dolayısıyla sosyalleşmelerinde çıkabilecek sorunlara çözüm getirmeye, uzlaşmaya yol açmaktadır. Oyun alanları; çocukların saldırganlık duygusunun olumlu yönde kanalize edilmesini desteklemekte, çocuğun yeteneklerini keşfetmesini, bedenini tanımasını, gücünü kontrol edebilmesini, araç gereçle mesafe algısını ve yön duyarlılığını kazanmasını sağlamaktadır (Ünal 2007). Judo eğitsel oyunları bu hususlar göz önünde bulundurularak oluşturulan alanlarda tatami üzerinde oynatılmıştır.

Çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmalar, çocuğun gelişim durumu ve yönü hakkında bilgi vermekle kalmaz aynı zamanda çocuğun gelişimine yapılacak katkılarla, neyin nasıl öğretileceği gibi konularda bilimsel veriler sunar.

4.2. Çocuklarda Spor ve Önemi

Günümüzde spor, pek çok amaca aynı anda hitap edebilen bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir yandan modern hayatın hazırladığı teknolojik kolaylıkların bir neticesi olarak ortaya çıkan hareketsizlik ve monotonluğa karşı alternatif olurken, bir yandan da sağlıklı kalabilmenin bir yolu olarak görülmektedir (Görücü 2001).

18 yy dan itibaren çocukluk döneminin farklı ve özel bir dönem olduğunun anlaşılması ile günlük yaşamımızın iyi ve sağlık bir şekilde yürütülmesi için yapılan etkinlikler, eğitim malzemeleri, alışveriş merkezleri, besin maddeleri gibi birçok şey çocukların ihtiyaçları, ilgileri, yetenekleri ve optimum gelişmeleri göz önünde bulundurularak yapılmaktadır. Sağlıklı bir toplumun oluşmasında sporun önemin anlaşılması ile çocukluk çağı fiziksel aktiviteler önemi artmıştır.

Günümüzde teknolojinin gelişimiyle doğru orantılı olarak insan hareketlerindeki azalmalar değişik özellikteki hastalıkların oluşmasına neden olmuştur. Bu hastalıkların önlenmesinde spor tedavi aracı olarak kullanılmaktadır. Bazı doktorlar sporun bir yaşam biçimi olması, günlük alınan vitamin ilaçları kadar insan sağlığı için önem arz ettiğini belirtmişlerdir. Bugün düzenli yapılan egzersizler ve spor, koruyucu hekimliğin en önemli araçlarından biri olmuştur.

Spor sadece fiziksel gelişim değil aynı zaman da duyuşsal, bilişsel gelişimini hızlandırmaktadır. Spor yaparken çocuk haz ve mutluluk duyarlar. Bu nedenle spor çocukların kendilerini her yönüyle geliştirdikleri eğitsel aktivitelerinde uygulandığı fiziksel ve zihinsel gelişimlerin ek katkı sağlayan programları içermelidir. Çocuklar sporla birlikte ayrıca kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir, sorumluluk duygusu kazanırlar. Yardımlaşma, işbirliği yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışlarını kazanarak benlik gelişimini sağlarlar. Çocukların spor yapmasındaki esas amaç; Kardiyovasküler dayanıklılığı arttırma, sinir-kas koordinasyonu, kuvveti, esnekliği geliştirmek olmalıdır. Bu okul öncesi ve ilköğretim dönemi çocuklarda oyun şekilleri altında pedagojik yaklaşımla yapılan uygulamalarla kazandırılmalıdır (Mengütay 2006).

Beden eğitimi; fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesi olarak tanımlayabiliriz. Spor ise beden eğitimi faaliyetlerini çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Spor anatomi, fizyolojik, ortopedi, biyomekanik, psikolojik... gibi bilim dallarının yardımıyla gelişen, sürdürülen bir olgudur (Aracı 2006).

Oyun; çocukların motor gelişimleri ve bedenlerini aktif olarak kullanmalarını, beden farkıdanlıklarının gelişimini sağlamaktadır. Özellikle hareket gerektiren oyunlar, çocukların motor gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Çocuklar, hareket gerektiren oyunlarla hem fiziksel gelişimlerine katkıda bulunur hem de bundan zevk alırlar. Çocukların oyun içindeki atlama, zıplama, tırmanma şeklinde yaptıkları aktiviteler, kas gelişimlerini yardımcı olmaktadır. Çocuklar bu oyunlar yoluyla enerjilerini açığa çıkarabilirler.

4.3. Judo

Son yıllarda oyuna yönelik araştırmaların hızlı bir biçimde arttığı görülmektedir. Çocukların oyunları ve gelişimlerdeki rolleriyle ilgili çalışmalara artan bir ilginin olduğu da ayrıca görülmektedir. Oyun çocuğun hayatının önemli bir kısmını oluşturur. Oyunla çocuk fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlar. Çocuk ve oyun üzerine yapılan çalışmaların birçoğunda çocukların ruhsal ve bedensel gelişiminin paralel olması üzerine dikkat çekilmektedir. Spor; çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan bir faktördür.

Çocukların bilişsel, duygusal ve motor gelişimlerinin sağlandığı sporlardan biriside 'Judo' sporudur. Judo; oldukça büyük zihinsel ve bedensel hünerin gerektirdiği ve muazzam bir canlı mücadele spor dalıdır. Judonun kelime olarak anlamı ise JU: yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, çeviklik, DO: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamlarına gelir.

Bu nedenle judo pratikleri sözde sadece fiziksel gelişimi değil aynı zamanda psikolojik olgunluğa da katkıda bulunur. Felsefesi nedeniyle, judo özellikle

bireylerin yönlendirme saldırganlık ya da hayal kırıklığı ve toplumsal açıdan daha uyumlu olmasına yardımcı olmak için etkili olmaktadır (Matsumoto 2004)

Judo üst düzeyde beceriyi gerektiren bir spordur. Çözümleyici işlevlerinin geliştirilmesi ve yarışmanın sürekli değişen koşullarında hızlı bir biçimde algılama ve hareket etme niteliği bu sporla uğraşan sporcularda olması beklenen belirli özelliklerdir. Buna ek olarak, sporcuların karmaşık bir oyun durumunda verdikleri kararlar, onların dış uyaranları algılama niteliklerine bağlıdır. Çabuk düşünme ve yorumlama düzeyleri, rakibin başarılı taktiksel bir davranış yapmasını önlemede ya da kendi takımının başarılı hareket etmesine yardımcı olan etmenlerdir.

Birçok bilim adamı araştırmacılar judo sporunun motor becerilerin gelişimleri üzerine çalışmalar yapmıştır. Bunlardan biri olan Therme P. Psikozlu çocuklarda karmaşık motor becerilerin gelişimine yönelik bir çalışma yapmış, psikozlu çocuklarda judo sporunda yapılan egzersizlerin öğrenme süreçleri içerisinde motor davranış ve ruhsal mekanizma süreçleri arasındaki bağlantıları incelemiştir (Therme 1992).

Judo bedensel ve zihinsel eğitim sistemi olmasından dolayı, genel fiziksel eğitimin bir parçası olarak judo konulu çalışmada Menzer; judonun kolay öğrenilebilir olması, bireyin partnerine saygısı, bireyin gücünü ölçebilmesinin, özgüven sağlamsı... gibi özelliklerinden dolayı eğitim programlarında müfredatlara konulmasının fiziksel eğitim için pozitif avantajlar sağlayacağını belirtmiştir (Menzer 1985).

Judo sadece fiziksel ve zihinsel eğitim sistemi olması dışında her yöneticinin strateji geliştirmek için kullanabileceği ortaya konulmuştur. Harvard İşletme Okulu öğretim üyelerinden Yoffie ve Kwak 'Judo Stratejisi' adlı kitaplarını bu konu üzerine yaptıkları incelemeler sonucunda yazmışlardır. Bu kitapta judo stratejisinin büyüklük veya güçten çok beceriye dayalı bir rekabet yaklaşımıdır. Yaptıkları çalışmada bu yaklaşımı iyi anlaşılabilir olarak kullanılması sonucunda iş hayatlarında yöneticilerin daha iyi sonuçlar alacağından bahsetmektedirler. Yoffie ve Kwak çalışmalarında judonun çok ciddi bir odak ve disiplin gerektirdiğini ve bununla beraber agresif bir tutum gerektiğini bu açıdan da, judo öğrenerek yöneticilerin daha iyi lider ve strateji uzmanı olabileceklerini belirtmişlerdir (www.capital.com Erişim Tarihi: 27.08.2009)

Yapılan bir çalışmada 67 ilk doğan erkek çocuk ile 99 son doğan erkek çocuklarda tehlikeli sporların tercihi konulu çalışma yapılmış. Çalışmada sakatlıkların sürekli artışında 3 durumun doğum sırasıyla ilişkisi araştırılmış. Motor yarışı, kayakla atlama, gökyüzü dalışı, kros, futbol, judo gibi sporlara katılım tercihleri karşılaştırılmış. Sonuçta ilk doğan erkek çocuklar, son doğan erkek çocuklardan bu sporlara katılım konusunda çekinceleri daha fazla. En büyük ayırım baskı altında benzer sporlarda düşük olduğu fark edilen ve daha güvenli bir derece elde etmek için fiziksel sakatlanmanın mümkün ve yüksek olduğu bu sporlarda bulunmuştur (Yiannakis 1975).

Çocuklardaki kendini kontrol etme ve saldırganlık düzeylerinin judo eğitim programı ile ilişkilendirilerek yapılan çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada 8 yaşındaki 60 çocuk üzerinde üç yıl boyunca, yılda bir kez olmak üzere Buss ve Perry'nin saldırganlık anketi yapılmıştır. Çalışma sonucunda kız çocuklarında saldırganlık düzeylerinde azalma ve kendi kontrol etmede gelişme kaydedilirken, erkeklerde ise dikkat çekecek oranda bir gelişme olmadığı bunun ise erkeklere özel hormonal değerlerle yada judo sporunun çocukların üzerindeki etkisine bağlı olabileceği belirtilmiştir (Reynes and Lorant 2003).

Öğrenme, pekiştirilmiş tekrarlar sonucu ortaya çıkan, kalıcı davranış değişikliğidir. Bir motor becerinin öğrenilmesi oldukça karmaşık ve farklı değişkenlere bağlı olan pek çok süreçten sonra meydana gelmektedir (Karu, Koruç ve Aslan 2002). Bu süreçler göz önünde bulundurularak judo eğitsel oyunları kullanılarak bu sürecin çocuklar için daha eğlenceli bir duruma dönüştürülmesi hedeflenmiştir.

4.4. Motor Gelişim

Gallahue'ya göre motor gelişim yaşla ilgilidir fakat yaşa bağlı değildir. Motor gelişim süreci gerçek gözlenebilir çeşitli hareketlerin gelişimlerinin gözlemlenmesi ile de olabilmektedir. Bunlar dengeleme(stability), lokomotor ve manipulatif veya bu grupların farklı bileşimleri olabilir. Dengeleme hareketler; belli derecede denge gerektiren hareketlerden oluşur. Çömelme, gerilme, dönme, yuvarlanma, tek ayak

üzerinde durma gibi hareketleri örnek olarak verebiliriz. Lokomotor hareketler; bedenin yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketlerdir. Sürünme, emekleme, yürüme, koşma gibi hareketleri örnek olarak verebiliriz. Manipulatif hareketler; bireyin nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir. Bu grupta büyük kas gruplarının çalışmasını gerektiren hareketler; fırlatma, yakalama ve küçük kas gruplarının çalışmasını gerektiren hareketler; yazı yazma, daktilo kullanma, dikiş dikme gibi hareketlerdir (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

Sportif beceri; temel becerilerin gelişmesi ve özelleşmesidir. Sportif becerilerin öğretim yöntemi olarak kompleks, tüme varım ve tümünden gelim yöntemi kullanılmaktadır. Sportif motor becerilerin gelişiminde kompleks öğretim yönteminde; amaçlanan öğrencilerin motorsal özelliklerinin üst düzeye çıkması değil, tekniğin gerektirdiği becerinin kazandırılmasıdır. Sportif motor becerilerin gelişiminde tüme varım yönteminde; kolaydan zora, bilinmeyenden bilene doğru gidilir. Bu yöntemde teknik özelliğine göre bölümlere ayrılarak öğretilir ve sonuçta birleştirilerek hareketin tamamına ulaşılr. Sportif motor becerilerin gelişiminde tümünden gelen yönteminde; hareket bütün olarak gösterilir ve yapılması istenir. Amaca olabildiğince çabuk gitmek ve güven içinde sonucuna ulaşabilmek, görsel veya işitsel olarak sonuç elde etmek ve düzenlenmesi demektir (Koç 2006).

Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin (MSS) gelişmesine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Çocuğun hareket gelişimi reflekslerle başlayan, üst düzey koordine motor becerileri ile sonuçlanan bir süreci takip eder. 0-2 yaşlarında görülen ilkel hareketler, istemli hareketlerin ilk şeklidir. Bu tür hareketler küçük kas becerilerini, sürünme, emekleme, yürüme gibi temel hareketler ise büyük kas becerilerini kapsar (Sarı 2005).

Çocuklarda motor becerilerin gelişimi özellikle fiziksel gelişimi ile yakından ilişkilidir. Motor gelişimde belli bir sıra vardır. Çocuklarda yaş aralığı ve motor becerilerde görülen bireysel farklılıklara çevresel uyarıcılar ve aile deneyimlerinin neden olduğu gözlenmiştir.(Ünal 2007).

Amtmann ve Cotton (2005) Judo çocuklar için mükemmel bir aktivite, sağlık ve fitness amaçları için tercih edilen bir spordur. Çalışılacak judo antrenman

seanslarındaki tekniklerin kombine edilmesi ile kuvvetin farklı durumlarda geliştirilmesinin sağlanabileceğini yaptıkları çalışmada belirtmişlerdir.

Sportif becerilerin gelişiminde kullanılan yöntemlere göre Judo eğitsel oyunları organize edilerek oyunların uygulanmasında motor becerinin gelişimi için bu yöntemler kullanılmıştır.

4.5. Motor Gelişim Safhaları

Fiziksel gelişim iki bileşenden oluşur; fiziksel uygunluk ve motor beceri gelişimi. Motor becerileri öğrenme bir diske bilgisayar programı yazmak gibidir. Yazılanlar beynimizde bir motor refleks olarak geri döner. Beyne motor beceri programı yazmanın metodu tekrardır. Zamanla, temel motor beceriler daha karmaşık becerilerin ustalaşmasını sağlar ve birleştirilebilir. Çocuklar sıra beklerken ayakta dururken ya da dinleme, izlemeyle motor becerilerinde ustalaşamazlar. Uygun tekniği tekrar tekrar yaparak zamanla ustalaşırlar. (www.greatplay.com/resources/_how.html, Erişim: 11.Aralık.2008.).

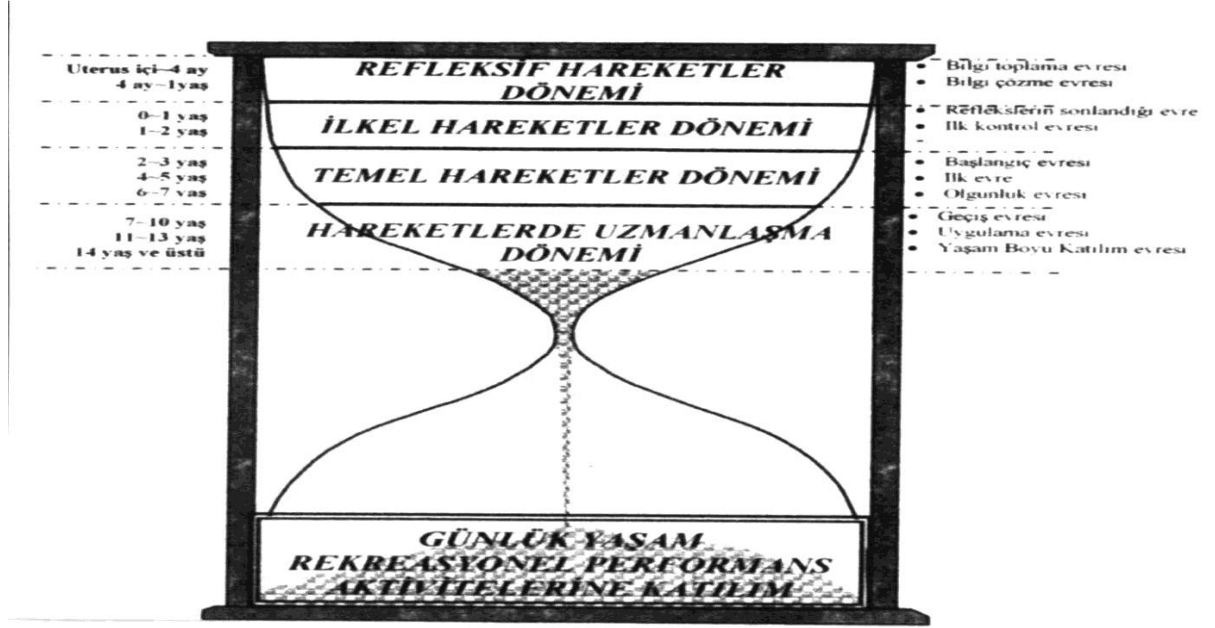
Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Çocukların temel hareketler döneminde kazanması beklenen motor yeteneklerin olgunlaşması, öğretim, hazır bulunuşluk seviyesine ve alıştırmaya olanaklarına bağlıdır (Kırıcı 2008).

Hareket aktiviteleri yoluyla çocuklar öğrenir, karar verir, keşfeder ve deneyimlerini oluşturur bu nedenle hareket optimal gelişimin hayati bir elementidir. Ülkemizde okul öncesi dönemde bulunan çocukların motor gelişimi üzerinde yapılan çok az sayıda bilimsel çalışmada farklı motor testler ve fiziksel ölçümler uygulanmıştır (Kerkez 2006).

Çocukların motor gelişim safhalarının ve özelliklerinin bilinerek bu çalışmaların yapılması pedagojik olarak önemlidir. Bu safhaları incelenerek çalışma ve egzersiz programlarının uygulanması gerekmektedir.

Motor gelişim dönemlerinin literatürde çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu çalışmada, spor bilimciler tarafından yaygın olarak kabul gören

Gallahue'nun sınıflamasına yer verilmiştir. Motor gelişim dönemleri Gallahue tarafından refleksif, ilkel, temel ve spor hareketler dönemi olmak üzere 4 bölüme incelenmiştir (Kerkez 2006).



Resim.1. Motor Gelişim Dönemleri
(Kerkez 2006, s:40)

4.5.1. Refleks Hareketler Dönemi (Uterus içi-1 Yaş)

Yeni doğanların davranışları omurilik ve orta beyin merkezlerinden idare edilmektedir. Bu refleks hareketler bebeğin ilk motor tepkileri ve ilk bilgi edinme kaynaklarıdır (Muratlı 2007). Bazı ilkel davranışlar sonraki sistemli davranışların temelini oluşturur (yakalama, adım atma .. gibi). Refleks hareketler İlkel refleksler ve Postural refleksler olmak üzere iki bölümde incelenebilir.

İlkel refleksler, bu hareketlerin (emme, besin arama, yakalama, sarılma..) beslenme ve koruma gibi işlevleri vardır. Bu refleksler doğum öncesi ve bir yaşına kadar gözlemlenmektedir.

Postural refleksler, istemli davranışlara görünüş açısından benzemekle birlikte tümüyle istem dışı hareketlerdir. İlkel adım atma, emekleme gibi temelde bebeğin otomatik olarak dik pozisyonda durmasını sağlayan reflekslerdir. Bu refleksler sinir sistemi geliştikçe giderek yerlerini istemli hareketlere bırakırlar (Koç, 2006). Motor gelişimin refleksif aşamasının birbiriyle örtüşen iki evresi bulunmaktadır;

Bilgi Kodlama Evresi: Bu dönem fetal periyottan başlayıp doğum sonrası 4. aya kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde, aşağı beyin merkezi motor korteksten daha gelişmiş olduğundan, fetal ve doğum sonrası dönemde hareketleri kumanda eder. Bu beyin merkezleri çeşitli uyaranlar karşısında istem dışı reaksiyonlara neden olabilecek yeterliliktedir. Refleksler bu aşamada bebeğin bilgi toplamasına, besin aramasına ve korunmasına yardımcı hareketleri içerir (Kerkez 2006).

Bilgiye Anlam Verme Evresi: Bebeklik döneminin yaklaşık olarak dördüncü ayında başlayan bu evrede üst beyin merkezinin gelişimine bağlı olarak refleksler giderek kaybolur ve yerini beyin korteksi tarafından yönlendirilen istemli iskelet sistemi hareketlerine bırakır. Bu evrede duysal motor aktiviteleri algısal motor aktivitelerine dönüşür. Refleksif hareketlerin incelenmesi bebeğin merkezi sinir sisteminin gelişimine ilişkin bilgi verir (Mülazımoğlu 2006).

4.5.2. İlkel Hareketler Dönemi (0-2 Yaş)

0–2 yaşlar arasında gözlenen ilkel hareketler ilk istemli hareketlerdir. Bunlar oturma, emekleme, ayakta durabilme becerileridir. İlkel hareketler olgunlaşmaya bağlı olup ortaya çıkışlarında önceden kestirilebilen bir sıra izlerler. Normal koşullarda bu sıra değişmez, ancak bunların ortaya çıkış zamanları, hızları çocuktan çocuca farklılık gösterebilir. Bu bireysel farklılıkların kaynağını kalıtsal ve çevresel etmenler oluştururlar (Altınkök 2006).

İlkel Hareketler Döneminde Reflekslerin Engellenmesi Aşaması; hareketler anlamlı olmasına rağmen kontrolsüz ve kaba görünür. Bebek bir nesneyi temas etmek istediğinde tüm elin, bileğin, kolun, omuzun ve hatta gövdenin küresel

aktivitesi ortaya çıkacaktır. Burada elin nesneye temas etmesi işlemi, istemli olmasına rağmen kontrolden yoksundur (Mengütay 2006).

İlkel Hareketler Döneminde Kontrol Öncesi Aşama; 1 yaş civarında çocuklar hareketlerini daha kararlı ve kontrollü yapabilecek duruma gelirler. Bu aşamada yüksek zihinsel işlemlerin hızlı gelişimi ve motor işlemler sayesinde ilkel hareket becerileri süratle kazanılır. Kontrol öncesi dönemde çocuklar dengelerini kazanmayı ve sürdürmeyi, nesnelere tutmayı, çevrede yer değiştirme içeren hareketler becerilerini büyük bir hızla başarırlar. İlkel hareketler döneminde görülen belli başlı hareketler baş ve üst gövde duruş kontrolü (Postür), yuvarlanma, oturma, sürünme, emekleme, ayakta durma, yürüme, el kontrolü.

4.5.3. Temel Hareketler Dönemi (2–6 Yaş)

Temel hareketler dönemi yaşamın ikinci ve yedinci yılları arasındaki süreyi kapsar, temel becerilerin kazandığı dönemdir. Bu temel beceriler, denge, koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma... gibi hareketlerdir. Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan 'temel beceri' olarak adlandırılır. İki yaşından sonra temel beceriler, kaba bir şekilde ortaya çıkmaya başlar başlangıç evresi olarak isimlendirilen bu süreçte çocuklar kendi kendilerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterirler. Dönemin ikinci aşamasında ilk evre çocuğun hareketleri, daha uyumlu ve kontrollü olmaya başlar. Üçüncü aşamasında olgunluk evresi ise, çocuklar mekanik yönden etkili, kontrollü ve gelişmiş hareket şekillerini sergilerler.

4.5.4. Hareketlerde Uzmanlaşma Dönemi (7–10 Yaş/14 Yaş ve Üzeri)

Temel hareketler döneminin bir uzantısıdır. Bu dönemde hareket, yalnızca hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine, çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı

oyun, spor, dans gibi etkinliklerde bir araç olarak kullanılır. Lokomotor, manipülatif ve dengelemeye ilişki hareketler birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanılır. Bu dönemde hareketlerin gelişimi çeşitli zihinsel, duygusal ve psikomotor faktöre bağlıdır. Cinsiyet farkı (7-12 yaş) motor beceri ve performansı etkiler. Sürat, sıçrama, fırlatma, denge ile ilgili hareketlerde erkekler daha iyi, esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde kızlar daha iyidir. Kızlar doruk performansına 14 yaş dolaylarında ulaşırken, erkekler ergenlik döneminde de performanslarının artırmaya devam ettiği görülmektedir. Sporla ilişkili hareketler dönemi genel evre, özel hareket becerileri, uzmanlaşma evresi olarak 3 ayrıdır (Mengütay 2005)

Genel Evre: 7–8 yaş dönemidir. Kişi temel hareket becerilerini birleştirir ve bunları, sporla ilişkili becerilerin performansına uygular. Genel hareket becerileri, temel hareketlerdeki unsurların benzerlerine sahiptir. Burada hareketi yapmak değil, hareketi doğru ve kontrollü yapabilmek önemlidir. Bu evrede çocuk aktif olarak çeşitli daha karmaşık ve özel formdaki hareket becerisini keşfetmeye ve birleştirmeye uğraşır (Mengütay 2005)

Özel Hareket Becerileri Evresi: 11–13 yaş dönemini kapsar. Bu dönemde bireysel farklılıklar ve isteğe bağlı olarak branşa yönelme başlar. Bu dönemde büyümenin en hızlı olduğu dönemin belirtilerinin tamamlanmasına kadar geçen sürede kız çocuklarında motor öğrenme yeteneği bir daha hiçbir zaman erişilemeyecek bir düzeye eriştiği için kız çocukları açısından önemli bir evredir (Mengütay 2005)

Uzmanlaşma Evresi: bu devrede kişi bilinçli karar vermeye başlar. Bu devre daha karmaşık becerilerin işlendiği ve bu becerilerin seçilen sporda kullanıldığı bir periyottur. Bu dönem 14 yaşında başlar ve yetişkinlik süresince devam eder. Bu evre motor gelişim sürecinin doruk noktasıdır. Bu dönemin en büyük özelliği bireyin belli bir branşa uzun süre katılabilmesidir. Bu dönemde çocuk nöromusküler sistem yönünden tam olarak gelişir ve daha karmaşık yeni hareketleri yoğun olarak yapabilmektedir. Aktiviteye katılımı, yeteneğine, fırsatlara, fiziksel koordinasyonuna ve motivasyonuna bağlıdır. Sonuçta çocuğun hangi gelişim döneminde olduğunu belirleyen yalnızca takvim yaşı değildir. Motor gelişim; kalıtım, ırk, cinsiyet,

beslenme, hastalık, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, olgunluk düzeyi, aile tutumları ve vücut ölçüne göre kişiden kişiye farklılıklar gösterebilmektedir (Mengütay 2005).

4.6. Kuvvet ve Kuvvet Türleri

Sporda başarı, kuvvet sayesinde gerçekleşmektedir. Hızın, dayanıklılığın ve esnekliğin yanı sıra kuvvette fiziksel uygunluk özelliklerinden biridir. Fiziksel olarak kuvvet, kütle ve hızın ürünü olarak tanımlanır. Biyolojik açıdan ise kuvvet, kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme yeteneğidir. Kuvvet, izotonik (dinamik) ve izometrik (statik) olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Hareket sırasında uygulanan kuvvet izotonik kuvvet olarak adlandırılırken, sabit cisimlere uygulanan kuvvette izometrik kuvvet denir. Judo sporunda yukarıda bahsedilen iki kuvvetin uygulanması, temel hareketlerin içeriğinde bulunmaktadır. Kuvvetini iyi geliştiren sporcuların başarısı, diğer sporculara göre daha uzun vadeli olmaktadır. Kas kuvveti yaşla birlikte artar. Kassal kuvvetteki zirve değerlerine kas kütlelerinde artışın fazla olduğu dönem olan çocukluk sırasında erişilir. Clarke (1971) yaptığı araştırmada 12–13 yaşından sonra kız çocukların kuvvet değerlerinin erkeklere göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. Kas kuvvetinin artışı kilo ve boy artışı ile de yakından ilgilidir. Stolz ve Stolz kuvvetteki en büyük artışın yaklaşık olarak boyda en yüksek hıza ulaşıldıktan 14 ay, kiloda ise 9 ay sonra olduğunu belirtmişlerdir. Carron ve Bailey ise kol ve bacak kuvvetindeki en büyük artışın erkeklerde boy ve kiloda en yüksek hıza ulaşıldıktan bir yıl sonra gerçekleştiğini ortaya koymuşlardır. Kuvvet: Kasların kasılma biçimine göre değerlendirilebilmektedir. (Statik-Dinamik) Kuvvet genelde dinamometre ile ölçülür. Dinamometreler el sıkma kuvveti, bacak kuvveti ve sırt kuvveti şeklinde düzenlenmiştir (Muratlı 2007).

Biyolojik yaklaşımla kuvvet; sporcunun bir kütleyi (kendi vücudu, rakip ya da bir araç olabilir) hareket ettirme, yani bir direnci yenebilme ya da onu kas çalışmasıyla etkileme anlamına gelen bir kavramdır.

Sporda birçok kuvvet sınıflamaları yapılmıştır. Bunlardan dört değişik sınıflama kısaca incelenecektir.

Genel Kuvvet; bir spor türüne özgü olmayan, tüm kas gruplarının çok yönlü (fleksiyonda-Ekstensiyonda/Abdüksiyonda, Abdüksiyon) ürettiği kuvveti anlatır.

Özel Kuvvet; bir spor branşında gerekli olan kuvvet (sıçrama kuvveti, atış kuvveti gibi) anlamına gelir.

Maksimal Kuvvet; kasların yavaş kasılmasıyla ürettiği en büyük kuvvettir.

Çabuk Kuvvet; belirli bir direnci, birim zamanda en sık yenen kuvvettir.(Örnek; 15sn de kaç defa şınav yapabiliyoruz! Sorusunun cevabı çabuk kuvvet düzeyini belirler.

Kuvvette Devamlılık; bir direnci uzun süre yenebilme özelliğidir.

Kuvvette devamlılık. 1. Patlayıcı Kuvvet, 2. Start kuvveti, 3. Çabuk Kuvvette Devamlılık.

Statik Kuvvet; İzometrik kas çalışması sonucu ortaya çıkan kuvvettir.

Dinamik Kuvvet; İzotonik (konsantrik-eksantrik-oksatanik) kas çalışmaları sonucu ortaya çıkan kuvvettir.

Absolut (Mutlak) Kuvvet; tüm kasların ürettiği maksimal kuvvettir.

Relatif (Görelî) Kuvvet; Vücudun kilogramı başına ürettiği kuvvettir.

4.6.1. Maksimal Kuvvet Gelişimi

Kuvvet yaşla birlikte; boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütleindeki artışına bağlı olarak artar. 6–11/12 yaşları arasında vücut yapısındaki değişiklikler sonucunda kuvvet yeteneğinde de gelişim yönünde değişiklikler olmaktadır. Kuvvetteki artış, kaldıraç sisteminin uygun hale gelmesi, hormonal gelişim, merkezi sinir sisteminin amaca uygun çalışır hale gelmesinin, O₂ kullanım kapasitelerinin gelişmesi önemli etkenler olarak görülmektedir. Bu sebeple maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılıkta yaşa bağlı olarak farklı gelişmeler görülmektedir

Maksimal kuvvet artış yapılan bazı çalışmalar sonucunda 35 yaşlarına doğru son bulunduğu belirtilmektedir. Maksimal kuvvetteki gelişimi erkek çocuklar için

özetleyecek olursak; 10–13 yaşları arasında gelişim, önceki döneme göre daha az olurken 13–14 yaşında yeniden hız kazanır. Bu kazanımı; hormonal gelişim ile antrenmanla gelişen hipertrofi etkilemektedir. Kız çocuklarında maksimal gelişimin 3 basamakta olduğu ileri sürülmektedir. Erkeklerle oranla kız çocukların maksimal gelişimi 14 yaşlarında tamamlandığı söylenmektedir. Kız çocukları tamamlanan bu değerleri sistemli antrenman yaparlarsa aşabilmektedirler (Muratlı 2007).

4.6.2. Çabuk Kuvvet Gelişimi

Mümkün olan en büyük kuvvetin bir saniyeden daha kısa sürede sergilendiği sportif hareketlerde, yüksek hızda kuvvet sergilemek diğer bir deyişle büyük miktarda çabuk kuvvet uygulayabilmek başarıyı sınırlayan bir faktördür (Aşçı ve Açıkkada 2004).

Çabuk kuvvet, maksimal kuvvette paralel olarak gelişmemektedir. Çabuk kuvvet kendi içerisinde de türlerine göre (atma, fırlatma..vs) farklı gelişim eğilimi göstermektedir. Çocuklarda sprint kuvvetindeki gelişim; ekstremitelerin büyümesi, kasların gelişimi, adım frekansının amaca uygun artması ile olmaktadır.

Kızlar en iyi çıkış hızına 14–15 yaşlarında en iyi seviyesine çıkmakta, okul dönemi sonunda sprint kuvveti gelişimi durmaktadır. Erkeklerde ise okul döneminin başlangıcından 17–18 yaşına kadar aynı şekilde arttığı, bu yaş döneminden sonra gelişme görülmemektedir. Yatay ve dikey sıçrama kuvvetleri benzerlik göstermektedir. Erkek çocuklarda okul çağının başlarından itibaren düzenli olarak gelişim başlar. 2.okul çağı başında düşüş başlar. Sıçrama kuvvetinde; maksimal kuvvet ve itme kuvvetiyle uyumlu bir gelişme görülür. 12-13 yaşlarında kızlar, dikey ve uzun atlamada erkekler kadar başarılıdırlar. Daha sonra erkeklerin sıçrama kuvveti kızlara oranla daha fazla gelişme göstermektedir. Puberte döneminde kuvvetlerde ki farklılık erkek çocuklar lehine görülmektedir (Muratlı 2007).

4.6.3. Alt ve Üst Ekstremitelerin Kuvvet Gelişimini Sağlayan Judo Eğitsel Oyunları

4.6.3.1. Alt ekstremitelerin kuvvet gelişimini sağlayan judo eğitsel oyunları

4.6.3.1.1. Kanguru sıçrayışı

Amaç: Judokaların kuvvet, çabukluk ve koordinasyonunu geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 4 gruba eşit sayıda ayrılır.
2. Başlangıç çizgisi belirlenir.
3. Başlangıç çizgisinden 6 m mesafeye her gurubun önüne gelecek şekilde sağlık topu konur.
4. Gruplar başla komutu ile 6 m mesafeyi kanguru sıçrayışı ile gider, topun etrafından dönerek 8 m mesafeyi ayı yürüyüşü ile yürüyerek yarışıp başlangıç çizgisine gelir.
5. Başlangıç çizgisinde arkadaşına elini vurunca arkadaşı çıkararak yarışa devam eder.
6. Bu seriyi en kısa sürede bitiren takım oyunu kazanır.



Resim 2.: Kanguru sıçrayışı

4.6.3.1.2. Çekirge sıçrayışı

Amaç: Judokaların kuvvet, çabukluk ve koordinasyonunu geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: sporcular oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 4 gruba eşit sayıda ayrılır.
2. Başlangıç çizgisi belirlenir.
3. Başlangıç çizgisinden 6m mesafeye her gurubun önüne gelecek şekilde sağlık topu konur.
4. Gruplar başla komutu ile 6m mesafeyi çekirge sıçrayışı ile gider, topun etrafından dönerek 8m mesafeyi yengeç yürüyüşü ile yürüyerek yarışıp başlangıç çizgisine gelir.
5. Başlangıç çizgisinde arkadaşına elini vurunca arkadaşı çıkararak yarışa devam eder.
6. Bu seriyi en kısa sürede bitiren takım oyunu kazanır.



Resim 3. Çekirge sıçrayışı



Resim 3.1.. Çekirge sıçrayışı



Resim 3.2. Çekirge sıçrayışı

4.6.3.1.3. Örümcek ağı

Amaç: Judokaların statik denge, koordinasyon ve kuvveti geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar eşit sayıda sporcu sayısına göre gruplara ayrılır.
2. Gruplara judokaların fiziksel olarak birbirine yakın güçte olmasına dikkat edilir.
3. Judokalar sırt sırta dönerek yarım sukut pozisyonunda birbirine yaslanarak dengeyi oluştururlar.
4. Judokalar antrenörün komutuna göre hareket eder.
5. Antrenörün sağ-sol öne ve geriye komutlarına göre gruptaki judokalar aynı anda hareket ederek yer değiştirirler.
6. Yer değiştirme sırasında dengesi bozularak düşen sporcu oyundan çıkar.
7. Her grupta 1 sporcu kalana kadar oyun devam eder.
8. Her grupta kalana tek sporcu oyunu kazanır.



Resim 4.: Örümcek ağı yürüyüşü

4.6.3.2. Üst Ekstremitelerin Kuvvet Gelişimini Sağlayan Judo Eğitsel Oyunları

4.6.3.2.1. Şınav pozisyonunda denge bozma

Amaç: Judokaların statik, dinamik, kuvveti ve çabukluğu geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre, skorbort, judogi.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Oyuna katılan judokalar 2 gruba ayrılır.
2. Her grup karşıdaki gruptan herhangi biriyle eşleşir.
3. Belirlenen alan içinde çiftler sınav pozisyonunda karşılıklı olarak yerlerini alırlar.
4. Antrenörün komutuyla eşler judoginin kollarından herhangi birini çekerek birbirlerinin dengesini bozarak karnının üstüne düşürmeye çalışır.
5. Dengesini koruyan ve eşinin dengesini bozan takımına puan kazanır.
6. Rakibinin dengesini bozanları ayısı sayılır. Çoğunluğu sağlayan takım takımına 1 puan kazandırır.
7. Takımlardan biri toplamda 5 puanı aldığıında oyunu kazanır.



Resim 5.: Şınav pozisyonu



Resim 5.1.: Şınav pozisyonu

4.6.3.2.2. Kırkayak

Amaç: Judokaların statik, dinamik, kol kuvvetini geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Oyuna katılan sporcular 2 gruba ayrılır.
2. Her grupta eşit sayıda ve fiziksel olarak benzer sporculardan gruplar oluşturulur.
1. Gruptaki judokalar arka arkaya bank pozisyonunda sıraya girerler.
2. Gruptaki her judoka ayaklarını arkadaki arkadaşının omzuna koyar.

3. Belirlenen alan içinde gruplar başlangıç çizgisinde yerlerini alırlar.
4. Antrenörün komutuyla elleri üzerinde pozisyonu bozmadan bitiş çizgisini geçmeye çalışır.
5. Komutla birlikte kronometre çalıştırılır.
6. En son yarışmacı bitiş çizgisini geçtiğinde kronometre durdurulur.
7. En kısa sürede mesafeyi geçen grup oyunu kazanır.



Resim 6.: Kırk ayak yürüyüşü



Resim 6.1.: Kırk ayak yürüyüşü



Resim 6.2.: Kırk ayak yürüyüşü

4.6.3.2.3. Teguruma ile taşıma

Amaç: Judokaların dinamik denge, kol ve bacak kuvvetini geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Oyuna katılan judokalar 2 gruba ayrılır.
2. Her grup kendi içinde biriyle eşleşir.
1. Tatami içinde belirlenen alan içindeki başlangıç çizgisinin arkasına gruplar sıraya geçer.

2. Her gruptaki çiftler sırayla belirlenen mesafe içinde Teguruma tekniği ile eşini taşıyacaktır.
3. Antrenörün komutuyla yarışma başlar ve kronometre çalıştırılır.
4. Gruplardan tüm çiftlerden en kısa sürede yarışmayı tamamlayan grup oyunu kazanır



Resim 7. Teguruma ile taşıma



Resim 7.1. Teguruma ile taşıma



Resim 7.2. Teguruma ile taşıma

4.7. Statik Denge

Statik denge ağırlık merkezinin sabit kaldığı hareketleri içerir. Oturma, ayakta durma, tek ayak üzerinde durma, amut vb. hareket becerilerini kapsar. Garcia ve Garcia (1994a) da 2,5 ve 6,0 yaşları arasındaki 64 çocuk üzerinde yaptıkları araştırmada yaşın dengenin en iyi belirleyicisi olduğunu ve statik dengenin yaşla birlikte arttığını belirtmişlerdir. Statik dengenin gelişimi, normal motor gelişimin temel bir karakteristiğidir. Gelişimsel motor testlerin çoğu bir statik denge ölçümünü içerir (Kırıcı 2008).

Çocuğun ağırlık merkezinin sabit kaldığı hareketleri içeren teste ‘Statik Denge Testi’ denir. Bütün hareketlerin temelinde vardır. De Orea, Keogh ve van Slooten Statik dengenin 2 ile 12 yaş arasında yaşla birlikte doğrusal olarak arttığını ortaya koymuşlardır. De Orea yaptığı araştırmada statik dengede cinsiyet farklılığının görülmediğini, 7–8 yaşına kadar kızların erkeklerden daha iyi olduklarını, fakat 8 yaşları civarında her iki cinsiyette de statik denge performansının sabitleştiğini belirtmiştir (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

4.7.1. Statik Dengeyi Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları

4.7.1.1. Kucağa atlamaca

Amaç: Judokaların koordinasyonunu, denge ve kuvvetini geliştirmesi.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre, teyp.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar Judo minderinin içine dağılır.
2. Müzik çalmaya başlayınca sporcular minder ortasında dans ederler.
3. Müzik durunca sporcular koşarak birbirinin kucağına atlar.
4. Müzik başlayana kadar eşler dengeleri korumalar gerekir.
5. Bu süre içinde kucaktaki eşlerden birinin vücudunun herhangi bir bölümü mindere değdiği an eşler oyundan çıkar veya dengesi bozulup düştükleri zaman yine oyundan çıkarlar.

6. Antrenör sporcuların sayısına ve durumuna göre müziği durdurma süresini belirleyerek sporcuların hata yaparak oyundan çıkmasını sağlar.
7. En son kalan 2 sporcu oyunu kazanır.



Resim 8.: Kucağa atlamaca



Resim 8.1.: Kucağa atlamaca

4.7.1.2. Elma, armut, uz.

Amaç: Judokaların statik denge ve kuvvet geliştirmesi.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Belirlenen alana sporcular kısa boylular önde uzun boylular arkada olmak üzere birbirlerini kapatmayacak şekilde dağılarak alanda yerlerini alırlar.
2. Judokalar elma komutunda çift diz çökerek oturur.
3. Armut komutunda elleri bellerinde ayakta durur.
4. Muz komutunda elleri başlarının üstünde birleştirirler.
5. Belirlenen süre sonunda oyunda kalan sporcular oyunu kazanır.



Resim 9. Elma armut muz



Resim 9.1. Elma armut muz



Resim 9.2. Elma armut muz

4.7.1.3. Yuko, Wazari, İppon

Amaç: Judokaların oyun kuralları öğrenmesi, kuvvet, statik denge geliştirmek.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judocuların oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları: Belirlenen alana judocular kısa boylular önde uzun boylular arkada olmak üzere alana birbirlerini kapatmayacak şekilde dağılarak alanda yerlerini alırlar.

1. Judocular koka komutunda sporcular istedikleri kolunu vücutlarının yan tarafında parmak ucu yukarıya bakacak şekilde 90 derece kaldırır.
2. Yuko komutunda sporcular istedikleri kolunu vücutlarının yan tarafında avuç içi yere bakacak şekilde kol 45 derece olacak şekilde uzatır.
3. Wazari komutunda sporcular istedikleri kolunu vücutlarının yan tarafında avuç içi yere bakacak şekilde omuz hizasından biraz yukarıya kaldırır.
4. İppon komutunda sporcular istedikleri kolunu parmak ucu yukarıyı gösterecek şekilde omuzla 180 derece olacak şekilde yukarıya kaldırır.
5. Judocular istenilen komutlarda dışında farklı açılarda kollarını kullandıklarında oyundan çıkar.
6. Belirlenen süre sonunda oyunda kalan judocular oyunu kazanır.



Resim 10. Yuko



Resim 10.1. Wazari



Resim 10.2. İppon

4.8. Dinamik Denge

Tek ayaküstünde sıçrama ‘Dinamik Denge Testi’ni içermektedir. Tek ayaküstünde sıçrama. Dinamik denge; statik denge gibi yaşla birlikte 9 yaş civarında gelişimi yavaşlar. Kızlar 8–9 yaş kadar erkeklerden daha iyi performans gösterirler ve bu yaştan sonra aynı düzeye erişirler (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

4.8.1. Dinamik Dengeyi Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları

4.8.1.1. Moretegarı

Amaç: Judocuların oyun kuralları öğrenmesi, dinamik denge, çeviklik ve çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judocular oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judo yarışma alanı kullanılır.
2. Ebeler belirlenir.
3. Ebeler dizlerinin üstünde ayağa kalkmadan alana dağılan sporcuları devirmeye çalışır.
4. Devrilen her sporcu ebe olur ve sporcu devirmeye çalışır.
5. Judocular karınlarının üstüne düşerlerse ayağa kalkmaya hak kazanırlar.
6. Judocular yuko, wazari ve ipponluk düşerlerse ebe olurlar ve adam devirmeye devam ederler.
7. Belirlenen süre sonunda ayakta kalan sporcu veya sporcular oyunu kazanır.



Resim 11 :yuko



Resim 11.1.puan yok. ...



Resim 11.2. ippon

4.8.1.2. Kemer Kapmaca

Amaç: Judokaların kuvvetinin, dinamik dengesi ve koordinasyonunu geliştirmesi.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami oynanabilir. Judo kemeri.

Uygulama: Judocular oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar kemerlerini 4 de katlayarak arkadan bir ucunu uvağının içine sıkıştırır.
2. Judokalar tatminin ortasında toplanır.
3. Yarışırken müsabaka alanı kullanılır.
4. Her judoka müsabaka alanının dışına çıkmadan bir diğerk arkadaşının kemerini arkadan çekerek çıkartır.
5. Kemerı çıkan judoka oyundan çıkar.
6. En son kalan judoka oyunu kazanır.
7. Başlangıç çizgisi belirlenir.
8. Başlangıç çizgisinden 6 m mesafeye birer top konur.
9. Judokalar çemberi ellerinde çevirerek ip atlar şeklinde içinden geçerek sprint yapar. Topun etrafından döner başlangıç çizgisini geçerken çemberi sıradaki yarışacak takım arkadaşına verir.
10. Her takımdaki judokalar sırayla yarışır.
11. En kısa sürede tüm takım arkadaşları yarışan takım birinci olur.



Resim 12.Kemer kapmaca

4.8.1.3. Çemberin İçinden Atlayarak Sprint

Amaç: Judokaların kuvvetinin, dinamik dengesi ve koordinasyonunu geliştirmesi.

Araç: Her türlü düz alanda ve tatami üzerinde oynanabilir. Kronometre, çember, top.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar eşit sayıda 4 gruba ayrılır.
2. Her gruba aynı boyutta ve farklı renkte çember verilir.
3. Başlangıç çizgisi belirlenir.
4. Başlangıç çizgisinden 6 m mesafeye birer top konur.
5. Judokalar çemberi ellerinde çevirerek ip atlar şeklinde içinden geçerek sprint yapar. Topun etrafından döner başlangıç çizgisini geçerken çemberi sıradaki yarışacak takım arkadaşına verir.
6. Her takımdaki judokalar sırayla yarışır.
7. En kısa sürede tüm takım arkadaşları yarışan takım birinci olur.



Resim 13.: Çemberin içinden atlama



Resim 13.1.: Çemberin içinden atlama

4.9. Çabukluk

Çabukluk kısaca; kişinin pozisyonunu değiştirme hızı ile ilişkilidir. Belirli bir hareketi seri halde yapabilmektir çabukluk. Judo sporu karmaşık motor beceri gerektirdiği için çabukluk parametresi de önem arz etmektedir. Bu testte çocuğun

dikkat süresi ve koordinasyonu hakkında bize bilgi verir (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

4.9.1. Çabukluğu Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları

4.9.1.1. Artı

Amaç: Judokaların çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami üzerinde oynanabilir.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar yarışma alanına dağılır.
2. Antrenör judokalardan biri ebe olarak seçer.
3. Ebe judokaları ebelemek için kovalarken, sporular kendi aralarında + işareti oluşturacak şekilde birbirinin üstüne yatar.
4. Eğer + oluşturmadan judoka ebelenirse ebelik kendisine geçer.
5. Beden ebeye ebelik geçmemektedir.
6. Antrenörün belirlediği süresince oyun devam eder.
7. Başlangıç çizgisindeki sporcular hajime komutu ile koşarak minder sonundaki kartlardan birini alır.
8. Kartlarda yazılı olan hayvanın yürüyüşünü taklit ederek başlangıç çizgisinde bekleyen arkadaşına hızlı bir şekilde ulaşarak eline vurur. Örneğin seçti kartta kanguru resmi varsa kanguru gibi sıçrayarak başlangıç çizgisine ulaşır.
9. Eline vurduğu an sıradaki sporcu koşarak yarışmaya devam eder.
10. Bu şekilde tüm sporcular sırayla yarışır.
11. En kısa sürede yarışmayı bitiren takım oyunu kazanır.



Resim 14.: Artı



Resim 14.1: Artı

4.9.1.2. Dört işlem

Amaç: Judokaların çabukluk(çeviklik) sürat ve algılamasını geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Skorbot levhası, top.

Uygulama: sporcular oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 2 gruba ayrılır .
2. Belirlenen alana judokalar kısa boylular önde uzun boylular arkada olmak üzere birbirlerini kapatmayacak şekilde dağılarak alanda yerlerini alırlar.
3. Belirlenen alanda karşılıklı olarak otururlar.
4. 2 grup arasında 4 m mesafe vardır.
5. Grupların ortasında ve başında antrenör durur.
6. Her 2 gruptaki judokalar karşılıklı olarak aynı sayıyı temsile eder.
7. Antrenör dört işlemleri sorar.



Resim 15. Dört işlem

4.9.1.3. Mavi Beyaz

Amaç: Judokaların çabukluk(çeviklik) geliştirmek.

Araç: Tatami üzerinde oynanabilir.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 2 gruba ayrılır.
2. Her 2 grup karşılıklı olarak eşleşir ve belirlenen alana dağılır.
3. Gruplar sırayla yarışır.
4. Her judoka eşiyile rahat hareket edebilecek şekilde alanda yerini alır.
5. 2. gruptaki judokalar sırt üstü minderde yatar.
6. Grup judokalar, 2.grup judokaların baş tarafında dizlerinin üstünde oturarak komut ekler.
7. Antrenör herkesin görebileceği ve alanı ortalayan yerde yerini alır.
8. Antrenör başla komutunu verince 1. gruptaki sporcular, 2. gruptaki judokaların üstüne kapanarak tutmaya çalışır.
9. Antrenör tutulan judokaların sayısını her 2 grup içinde tespit eder.
10. Gruplardan en çok judokayı tutan grup oyunu kazanır.



Resim 16.:Mavi-beyaz



Resim 16.1.:Mavi-beyaz

4.10. Sürat

Sürat; insanın kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği sürat olarak tanımlanmaktadır (Mengütay 2005). Sürat motor aksiyonları ortamda var olan tüm koşullarda kişinin en kısa zamanda gerçekleştirebilme özelliği, uyarana bağımlı olarak en kısa zamanda tepki gösterebilme (Özkara 2002), bir başka tanımlamada sürat aynı hareketi başarılı ve hızlı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Diğer bir tanımda ise Sürat: herhangi bir motor hareketi, en kısa zaman birimi içerisinde yapabilme yeteneğidir (Coşan ve Demir 2000). Süratin özelliği fizyolojik olarak sinir süreçlerin hareketliliğine bağlıdır.

Sürat 3 parametreden oluşmaktadır.

- Tepki zamanı= reaksiyon zamanı,
- Hareketin frekansı= hareketin tekrarlanma zaman aralık dilimi.
- Hareketin yapılma hızı.

Bu parametreler birbirinden bağımsız olduğu gibi birbiriyle ve sürekli ilişkilerde bulunabilmektedir. Spor uygulamalarında belirttiğimiz bu 3 özelliğe bakılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu küçük yaştaki çocuklarda frekansın çabuk geliştiği ortaya konmuştur. Erkeklerde sürat gelişimi 20 yaşına kadar devam eder. Bundan sonra düşmeye başlar. Kızlarda ise sürat gelişimi 16–17 yaşlarında en üst değere ulaşır (Coşan ve Demir 2000). Spor uygulamalarında süratin gelişiminin, kas gücünün gelişimi ile önemli derecede ilişkili olduğu göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur.

6–9 yaşları arasında sürattin gelişiminde büyük bir hız görülmektedir. Hareketin maksimal frekansının 7–16 yaşları arasında 1 ila 1,5 kat arttığı gözlemlenmiştir. 10–11 yaşları arasında ve daha sonraki yaşlarda artış devam etmektedir. Maksimal adım sayısı kız ve erkek çocuklarda 9–10 yaşlarında arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu yaşlarda reaksiyon süratinde artışın başladığı, adım uzunluğun değerleri düşük olduğu gözlemlenmiştir. 4 yaşındaki çocuk koşabilme yeteneğini %30 oranında geliştirirken, 5 yaşındaki çocuk ise %70–90 oranında geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle sürat yeteneği erken yaşlarda eğitime başlanmalı ve çok yönlü eğitim programları uygulanmalıdır. Portman'a göre sürat koşularına sinir sistemi tam

olgunluğa ulaşmadan önce 7–8 yaşlarında başlanmalıdır. Hahn, 7–10 yaşlarında çocuğun hareket süratinde keskin bir artış olacağını, 10 yaşında doruk noktasına ulaşacağını, 10 yaşında doruk noktasına ulaşacağını ileri sürmekte ve daha sonra gelişenin reaksiyon sürati olduğunu ifade etmektedir. Weineck'e göre ise hareket hızı, 7–13 yaşlarında daha kolay gelişir. 9–11 yaşları arasında kondisyonel ve koordinatif yönden sınırlı sürat eğitimine, 16 yaşından sonra ise kondisyonel ve koordinatif yönden sınırlamanın olmadığı sürat çalışmalarına başlanması uygun olacağı belirtilmiştir (Mengütay 2005).

Jagiello,-W ve arkadaşları 11–17 yaşındaki çocukların düzenli judo antrenmanlarının etkisiyle ontogenez süreçlerinde, motor kapasitelerden sürat ve dayanıklılıklarının aktif yaş göstergeleri konulu çalışmalarında çocuklara uluslar arası fiziksel uygunluk testleri (ICSPFT)_uygulanmışlardır. Genç sporcularda sürat ve dayanıklılıklarının yıllık artışının analitik ve grafiksel verilerin tanımlandığı temel değerlendirmelerin doğrusal olmadığını bu çalışmalarında belirtmişlerdir. Yani dayanıklılık ve sürat doğrusal olarak gelişmemektedir (Jagiello 2001).

4.10.1. Süratin Geliştirilmesi için Judo Eğitsel Oyunları

4.10.1.1. Balonu havada yürüterek sprint

Amaç: Judokaların koordinasyonunu ve süratini geliştirmesi.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre, balon, top.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar eşit sayıda 4 gruba ayrılır.
2. Her gruba aynı boyutta ve farklı renkte balon verilir.
3. Başlangıç çizgisi belirlenir.
4. Başlangıç çizgisinden 6 m mesafeye birer top konur.
5. Judokalar balonu havada ilerleterek topun etrafından dönerek balonla birlikte sprint atarak başlangıç çizgisini geçerken balonu sıradaki yarışacak takım arkadaşına verir.
6. Her takımdaki judokalar sırayla yarışır.
7. En kısa sürede tüm takım arkadaşları yarışan takım birinci olur.



Resim 17.: Balonu havada yürüterek sprint



Resim 17.1.: Balonu havada Yürüterek sprint

4.10.1.2. Havuza havuzdan

Amaç: Judokaların sürat ve çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre

Oyunu kuralları:

1. Başlangıç ve bitiş çizgileri belli olan 4m mesafelik alan oyun alanı olarak belirlenir.
2. Başlangıç noktası havuz, bitiş noktası havuza olarak isimlendirilir.
3. Antrenör havuz dediği zaman judokalar aynı yerlerinde kalırlar.
4. Havuza dendiği zaman havuza olarak isimlendirilen karşı çizgeye koşarak çizgiyi geçerler. Her 2 köşede en son çizgiyi geçen judokalar oyundan çıkar.
5. Belirlenen süre sonunda oyunda kalan judokalar oyunu kazanır.



Resim 18.: Havuza-havuzdan



Resim 18.1.: Havuza-havuzdan



Resim 18.2.:Havuz-havuzdan

4.10.1.3. Karga kartal

Amaç: Judokaların sürat ve çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Belirlenen alanda birbiri arasında 3m mesafe olacak şekilde 3 tane çizgi çiziliyor.
2. 1.ve 2. çizgiler başlangıç çizgisi, ortadaki çizgi takımlar arasındaki sınırı belirleyen çizgi olarak belirtilir.
3. Judokalar 2 gruba ayrılır.
4. Gruplardan birinin adı karga diğeri için adı karta ismi verilir.
5. Gruplar orta çizgide sırt sırta dönerek bekler.
6. Antrenör karta&karga komutunu verdiği zaman, kartalar&kargalar kendi başlangıç çizgisini kartalara&kargalara yakalamadan geçmeye çalışıyor.
7. Yakalanan judokalar oyundan çıkar.
8. Belirlenen süre sonunda sayısal üstünlüğü kazanan karta&karga takımı oyunu kazanır.



Resim 19.:Karga kartal



Resim 19.1.: Karga kartal

4.11. Koordinasyon

Aynı mekanik nokta üzerindeki kas gruplarının hareketleri sinir-kas işbirliği ile bir armoni içinde, belli enerji tasarrufunu sağlayarak yapmasıdır. 7-9 yaşları arasında koordinasyon performansında belirgin bir artış görülür ve 11 yaş sonuna kadar devam eder (Mengütay 2005).

Eğitsel oyunların koordinatif yeteneklerin gelişiminde büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır. Yaş artışına bağlı olarak sportif uygulamalara ve ikili mücadele (Judo Eğitsel oyunları) oyunlarına geçilebilir.

Amaca yönelik bir hareket akışı içerisinde merkezi sinir sistemiyle iskelet kaslarının uyum içerisinde, amaca uygun çalışmasına ‘Koordinasyon’ denir (Muratlı 1997). Performans için yüksek düzeyde koordinasyon gerekmektedir.

Judo sporunda hareketler arasındaki koordinasyon çok önemli yer tutmaktadır. Bundan dolayı çocukların değerlendirilmesinde bu test uygulanmıştır.

4.11.1. Koordinasyon Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları

4.11.1.1. Tırtıl yürüyüşü

Amaç: Judokaların dinamik denge, koordinasyon ve kuvveti geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar eşit sayıda sporcu sayısına göre gruplara ayrılır.
2. Gruplara sporcuların fiziksel olarak birbirine yakın güçte olmasına dikkat edilir.
3. Judokalar ellerinin üstünde ve ayakları birbirinin omuzlarında olacak şekilde ard arda sıraya geçerler.
4. Judokaların yarışacağı mesafe başlangıç ve bitiş çizgileri bantla belirlenir.
5. Judokalar antrenörün komutuyla yarışa başlar.
6. Judokalar başlangıç çizisinden başlayarak belirlenen alanı ellerinin üstünde yürüyerek en son sporcunun da bitiş çizgisini geçen ilk sporcu grubu oyunu kazanır.
7. Judoka gruplarından en kısa sürede yarışma alanını tamamlayan yarışmayı kazanır.



Resim 20.: Tırtıl yürüyüşü



Resim 20.1.: Tırtıl yürüyüşü

4.11.1.2. Örümcek yürüyüşü

Amaç: Judokaların statik, dinamik denge, koordinasyon ve kuvveti geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar eşit sayıda sporcu sayısına göre gruplara ayrılır.
2. Gruplara judokaların fiziksel olarak birbirine yakın güçte olmasına dikkat edilir.

3. Judokalar sırt sırta dönerek yarım sukut pozisyonunda birbirine yaslanarak dengeyi oluştururlar.
4. Judokaların yarışacağı mesafe 2 bant çizgisiyle belirlenir.
5. Judokalar antrenörün komutuna yarışa başlanır.
6. Judoka gruplarından en kısa sürede yarışma alanını tamamlayan yarışmayı kazanır.



Resim 21.: Örümcek yürüyüşü

4.11.1.3. Sayısal grup oluşturma

Amaç: Judokaların koordinasyon, çabukluk geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Müzik çaldığı sürece belirlenen alanda judokalar dans ediyor.
2. Müzik durunca judokalar antrenörün söylemiş olduğu sayı kadar judokadan oluşan gruplar oluşturup hemen yere oturuyorlar.
3. Gruplar söylenen sayıdan az veya çok olursa tüm gruptaki judokalar oyundan çıkıyor.
4. En son iki judoka kalana kadar devam ediyor.
5. En son kalan iki judoka oyunu kazanıyor.



Resim 22. Müzikle Sayısal grup Oluşturma



Resim 22.1. Müzikle Sayısal grup oluşturma



Resim 22.2. Müzikle Sayısal grup oluşturma

4.12. Pençe ve Sırt Kuvveti

18 judocu üzerinde yapılan bir araştırmada vücut ağırlıklarına göre 2 gruba ayrılan judocuların vücut yağ oranları düşük olanlarla, vücut yağ oranları yüksek olan bu iki grup arasında pençe kuvvetleri arasında önemli bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Farmosi 1980).



Resim 23. Göğüs Göğüse

4.12.1. Pençe Kuvvetinin Geliştiren Judo Eğitsel Oyunları

4.12.1.1. Kumikata

Amaç: Judokaların pençe kuvvetini, dinamik dengesini, çabukluk ve çeviklik geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Judo kemeri, kronometre.

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 2 gruba ayrılır.
2. Her iki grup judokaları istedikleri herhangi biriyle eşleşerek belirlenen alan içinde dağılırlar.
3. Her judoka judo kemerini 4 katlayarak arkadan yarısını belinin içinden geçirerek elbisenin içine yerleştirir.
4. Kemer kuyruk şeklinde arkadan sallanmalıdır.
5. Judokalar komutla birlikte arkada sallanan kemeri çıkararak kontrol altına almaya çalışır.
6. Belirlenen süre bitiminde grupların topladıkları kemerler sayılır.
7. En fazla kemeri toplayan grup oyunu kazanır.



Resim 24.: Kumikata



Resim 24.1.: Kumikata

4.12.1.2. Uke taşımaca-1

Amaç: Judokaların kuvvet, koordinasyon ve çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre. judogi

Uygulama: sporcular oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Judokalar 5'li gruplara ayrılır.

2. Sırayla eşlerden biri yere sırt üstü yatar.
3. Diğer eşler yatan kişinin ayak ve ellerinden tutarak belirlenen iki çizgi arasında taşıyarak sprint yaparak yarışı tamamlar.
4. Beş eş sırasıyla yatarak bu yarışı tamamlarlar.
5. İlk bitiren grup oyunu kazanır.



Resim 25.: Uke taşımaca-1

4.12.1.3. Uke taşımaca-2

Amaç: Judokaların kuvvet, koordinasyon ve çabukluğunu geliştirmek.

Araç: Tatami ve her türlü düz alanda oynanabilir. Kronometre. judogi

Uygulama: Judokalar oyun alanına alınır ve oyunun kuralları anlatılır.

Oyunu kuralları:

1. Öğrenciler 5'li gruplara ayrılır.
2. Sırayla eşlerden biri yere sırt üstü yatar.
3. Diğer eşler yatan kişinin ayak ve ellerinden tutarak belirlenen iki çizgi arasında taşıyarak sprint yaparak yarışı tamamlar.
4. Beş eş sırasıyla yatarak bu yarışı tamamlarlar.
5. İlk bitiren grup oyunu kazanır.



Resim 26.: Uke-2



Resim 26.1.: Uke taşımaca-2



Resim 26.2.: Uke taşımaca-2

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma planı, toplam 11 aşamadan meydana geldi.

1. Statik denge, dinamik denge, sürat, çabukluk, top fırlatma, durarak uzun atlama, koordinasyon, Pençe, sırt ve bacak kuvvet testleri için veri toplama formları hazırlandı.
2. Antropometrik ölçüm formları hazırlandı.
3. Araştırmanın yapılması için Edirne ve Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden; il müdürlüğünde çalışan judocu sporcuların gönüllü olarak çalışmaya katılmaları için gerekli izin alındı.
4. Evrende gerekli kriterleri sağlayan uygulama grubunu belirleyip hazırlanan uygulama grubu gözlem formlarının doldurulması ve onlardan aynı kriterlere uygun olanların içinden tesadüfi olarak uygulama grubu seçildi.
5. Çalışmaya 7–12 yaş (Bay-Bayan) arasında değişen 40 uygulama grubu (20 Bay–20 Bayan) ve 40 kontrol gurubu (20 Bay–20 Bayan) olmak üzere toplam n=80 sporcuya uygulamak üzere kişisel bilgi formları oluşturuldu.
6. Çalışma Edirne ve Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde temel judo eğitimi alan 80 (bayan ve bay) judokalara “Denek Bilgi Formu” dolduruldu. Elde edilen veriler incelenerek kriterlere uygun homojen bir grup oluşturuldu.
7. Araştırma kapsamına 7–12 yaş grubundaki 3 yıllık spor yaşı olan bay-bayan judokalar dâhil edildi.
8. Çalışmaya uygulama grubu n=40 ve kontrol grubu n=40 olmak üzere toplam n=80 judoka ile başlanmıştır. 12 aylık çalışma sürecinde çalışmaya katılma kriterlerine uymayan uygulama grubundan 2, kontrol grubundan 9 judoka çalışmadan çıkartılmıştır. Böylece çalışma uygulama grubu n=38, kontrol grubu n=31 judokayla tamamlanmıştır.
9. Tespit edilen uygulama ve kontrol grupları grupları için her birinin statik denge, dinamik denge, sürat, çabukluk, top fırlatma, durarak uzun atlama, koordinasyon, Pençe, sırt ve bacak kuvveti testlerinin ön-test ve son-test olarak ölçümleri alındı.
10. Bunların sonucunda elde edilen datalarla ilgili verilerin toplandı.

11. Elde edilen verilerin analiz edilmesi ve değerlendirilmesi yapıldı.

5.1. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmada verilerin elde edilmesinde saha ölçüm metodu kullanılmıştır.

5.1.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Edirne ve Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde judo eğitimi alan bay-bayan judokalar oluşmaktadır.

Araştırmada örneklem olarak 7–12 yaş (Bay-Bayan) arasında değişen 40 Uygulama grubu (20 Bay-20 Bayan) ve 40 kontrol grubu (20 Bay-20 Bayan) olmak üzere toplam n=80 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. 12 ay süren çalışma sonunda çalışma kriterlerine uymayan çocuklar çalışmadan çıkartılmıştır. Bu nedenle uygulama grubu n=38, kontrol grubu n=31 olarak son test ölçümleri alınmıştır.

5.1.2. Deneklerin Seçimi

Evreni Edirne ve Tekirdağ Gençlik ve Spor İl müdürlüklerinde judo sporu yapan bay-bayan sporcular oluşturmuştur. Örneklem olarak 7–12 yaş (Bay-Bayan) arasında değişen 40 uygulama grubu; 20 Bay–20 Bayan ve 40 kontrol grubu; 20 Bay–20 Bayan olmak üzere toplam n=80 judoka çalışmaya dahil edilmiştir. Bu 80 bay-bayan judoka deneğin her birine çalışmaya katılmadan önce uygulama grubu ve kontrol grubu olarak bilgi formu doldurulmuştur. şartlara ve kriterlere uygun olanlar arasından 7–12 yaş grubundan 40 uygulama grubu ve 40 kontrol grubu seçilmiştir. Bütün katılımcıların ailelerinden gönüllü katılım şartı aranmıştır, çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır.

5.1.3. Çalışmaya Alınma Kriterleri

Bu çalışmada Edirne ve Tekirdağ Gençlik Spor İl Müdürlüklerinde judo eğitimi alan, haftada 3 ya da 4 gün judo antrenmanı yapan, spor yaşı 3 yıl olan, 7–12 yaş grubundaki gönüllü ailelerin çocuklarından bay-bayan judokalardan seçilmiştir.

5.1.4. Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri

Yukarıdaki şartlara uygun olmayan denekler çalışmaya dâhil edilmeyip, örnekleme bozan denekler çalışmadan çıkarılacaktır. Araştırmaya katılan deneklerden düzeni bozabilecek tüm denekler çalışmadan uzaklaştırılacaktır.

5.1.5. Kişisel Bilgi Formu Doldurma

Uygulama ve kontrol grubu çocukların ailelerinden test sonuçlarının kaydedildiği kişisel bilgi formların çocukları için doldurulması istendi. Test neticeleri ise test yöneticisi tarafından bizzat düzenlendi.

Bu amaçla bütün deneklerin aşağıda açıklanan materyal ve yöntemler ile ölçümleri alınmıştır.

5.2. Antropometrik Ölçümler

5.2.1. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı

Ağırlık 0,1 kg hassaslıkta bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla ölçülürken, boy 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletiyle ölçülecek. Ölçümlerde denekler mayo veya şort giyecekler. Denekler ölçümlere yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alınacaklar. Ölçümlerde baş dik, ayak tabanları terazinin üzerine düz

olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik pozisyonda olacaktır (Zorba 2005).

5.2.2. El Uzunluğu (Sağ-Sol)

Edirne Tekirdağ judokaları mezro ile el uzunluğu ölçülecek. Ölçümlerde denekler şort, penye giyecekler. Sırayla sağ ve sol el uzunlukları ölçülecektir.

5.2.3. Ayak Uzunluğu (Sağ-Sol)

Edirne Tekirdağ judokaları mezro ile ayak uzunluğu ölçülecek. Ölçümlerde denekler şort, penye giyecekler. Sırayla sağ ve sol ayak uzunlukları ölçülecektir.

5.2.4. El Bileği Çevresi (Sağ-Sol)

Denek, ayakta, avuç içi yukarıya gelmesi için ön kolu dirsekten hafif bükülü duruyorken; mezura ulna ve radius ön kol kemiklerinin styloid çıkıntısına, ön kolun uzun eksenine dik olarak yerleştirilerek bilek çevresi ölçülür. Ölçüm sonucu 0.1cm hassaslık seviyesinde kaydedilir (Zorba 2005).

Edirne Tekirdağ judokaları mezro ile el bileği çevresi ölçülecek. Ölçümlerde denekler şort, penye giyecekler. Sırayla sağ ve sol ayak uzunlukları ölçülecektir.

5.2.5. Ayak Bileği Çevresi (Sağ-Sol)

Malleollerin üst bölümünden, bileğin en ince yerinden ölçüm alınır (Zorba 2005).

Edirne-Tekirdağ judokaları mezro ile ayak bileği çevresi ölçülecek. Ölçümlerde denekler şort, penye giyecekler. Sırayla sağ ve sol ayak uzunlukları ölçülecektir.

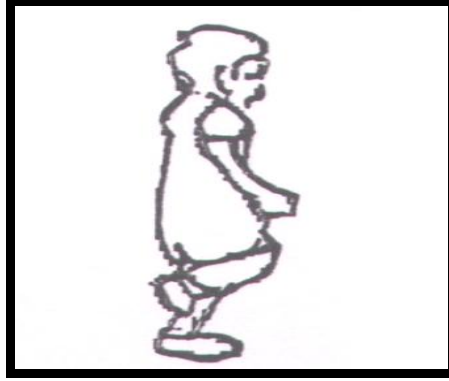
5.3. Motor Test Ölçümleri

5.3.1. Dinamik Denge Testi

Amaç: 100 cm² lik bir alan içinde çocuğun tek ayak üzerinde zıplama sayısı sağ veya sol ayak için kaydedilir.

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğa bazı hareketler öğretileceği, bu nedenle arkadaşını dikkatle izlemesi gerektiği açıklanır. Model olan çocuk belirlenen çocuğun eli veya ayağı yere değdiğinde hareket baştan tekrarlanır. Hareket sağ veya sol ayak için kaydedilir.

Değerlendirme: Çocuğun ayağını yerden kaldırdığı zaman, zıplama sayısı sağ veya sol ayak için kaydedilir. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Özer ve Özer 1998).



Şekil 1. Dinamik denge testi
(Özer ve Özer 1998)

5.3.2. Flamingo Statik Denge Testi (Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma)

Amaç: Çocuğun tercih ettiği ayağın üzerinde durma süresini saptamak.

Araç: Kronometre

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğa bazı hareketler öğretileceği, bu nedenle arkadaşını dikkatle izlemesi gerektiği açıklanır. Kronometre tanıtılarak model çocuktan hareketi arkadaşına göstermesi istenir. Model olan çocuktan terliklerini çıkarır ve 'kaldır' direktifi ile tek ayağını kaldırırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır. "Arkadaşın tek ayağı üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalışıyor, kronometrede bana ne kadar uzun süre durduğunu gösterir" şeklinde açıklama yapılır. Model gösterildikten sonra çocuğun terliklerini çıkarması istenerek

direktif verilir, “Arkadaşım gibi istediğin ayağın üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalış.” Daha sonra “kaldır” direktifi ile çocuğa bir deneme fırsatı verilir. İki kez uygulama yaptırılarak aralarda dinlenmesine izin verilir. Kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme: Kronometre, çocuk ayağını yerden kaldırdığı zaman çalıştırılır, yere eli ya da ayağı ile dokunduğu zaman durdurulur. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Özer ve Özer, 1998).



Şekil 2. Statik denge testi
(Özer ve Özer 1998)

5.3.3. Koordinasyon Testi (Denge Beceri)

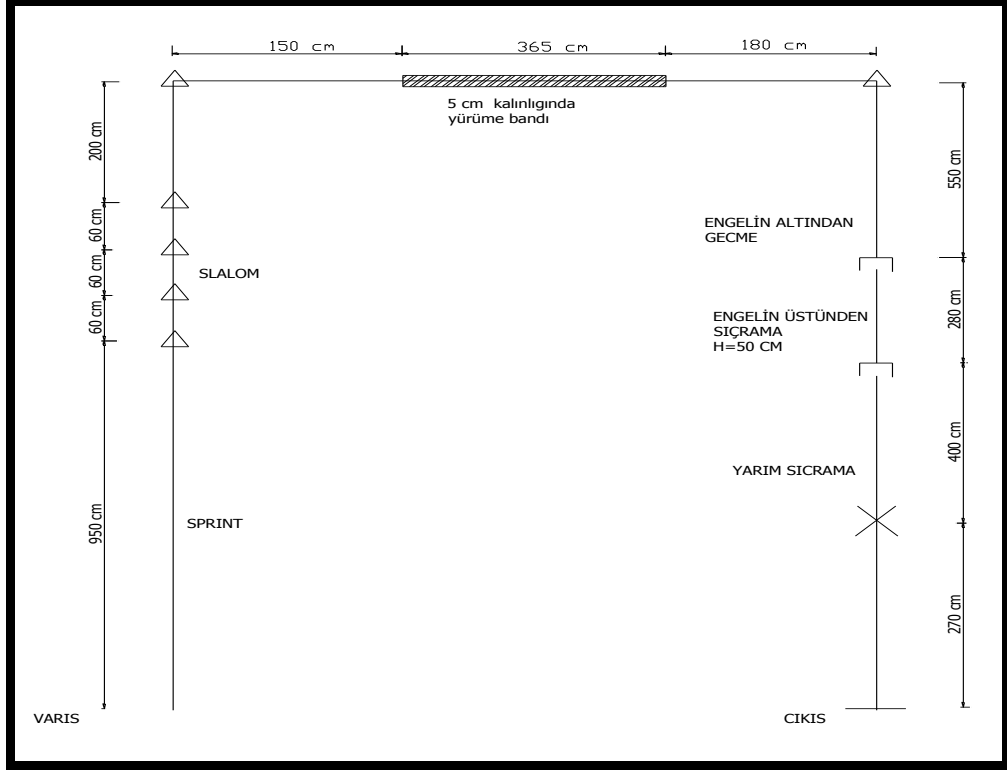
Amaç: Çocuğun koordinasyonunu tespit etmek.

Araç: Kronometre, renkli bant, 6 adet kule, 2 adet engel.

Uygulama: Çocuk, çıkış çizgisinden geçerek;

1. İstasyon: yarım sıçrama (eller yere omuz genişliğinde açık ayaklar gergin pozisyonda açma-kapama ve yukarı sıçrama) yapar.
2. Koşarak 50 cm’lik yükseklikten istediği şekilde (çift veya tek ayak) sıçrar,
3. Koşarak 50 cm lik yükseklikteki engel altından geçer.
4. 5 cm’lik kalın banttıan süratli şekilde yürür,
5. Kulelerin arasında slalom yapar
6. Varış çizgisine kadar sprint yaparak testi bitirir.

Değerlendirme: Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır. (Özer ve Özer 1998)



Şekil 3. Koordinasyon testi
(Demiral 2007)

5.3.4. Çabukluk Testi

Amaç: Çocuğun sırtüstü yatma durumunda, dikey durma geçerek 3 m'lik mesafeyi koşması, tenis topunu alması ve dönerek eski duruma geçmesi arasındaki süreyi ölçmektir. Çocuğun dikkat süresi ve koordinasyonu hakkında bilgi verir.

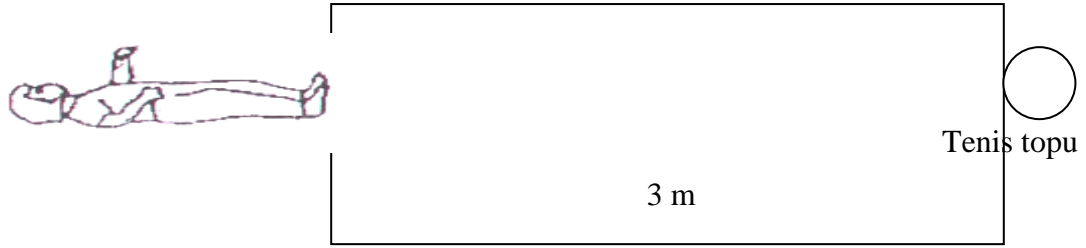
Test ortamının hazırlanması: Birer metre uzunluğunda renkli bant aralarında 3 m mesafe olacak şekilde birbirlerine paralel olarak yapıştırılır. Bantlardan birine tenis topu yerleştirilirken diğer bant çocuğun uygun durum olması için kullanılır.

Araçlar: Kronometre, renkli bant, tenis topu, tebeşir.

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuktan arkadaşına dikkatle izlemesi istenerek daha sonra bu hareket kendisinin de yapacağı söylenir. Model olan çocuk, topa doğru

topukları çizgiye gelecek şekilde sırtüstü yatar “Hazır, başla” komutunu aldığı anda doğrularak topa doğru koşar. Topu alıp, koşarak eski durumuna geçer. Bu hareket yapılırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır ve hareketin çabukluğuna dikkat çekilir. Çocuğun topukları çizgiye gelecek şekilde yatmasına (bacaklar kapalı, kollar vücuda bitişik) yardım edilir. Hareketin mümkün olduğu kadar çabuk yapılması istenerek yukarıda belirtildiği gibi direktif verilir. Bir deneme fırsatı verildikten sonra iki uygulama yaptırılır. Uygulamalar arasında dinlenme fırsatı verilir. Çocuğun hareketi başaramadığı, koşarken düştüğü, topu düşürdüğü, direktiften önce harekete başladığı ya da araştırmacının zamanlamayı ayarlamadığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme: “Başla” direktifi verilirken kronometre çalıştırılır. Çocuk tenis topunu aldıktan sonra ortadaki çizgiyi geçerken durdurulur. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Özer, Özer, 1998).



Şekil 4. Çabukluk testi
(Özer ve Özer 1998)

5.3.5. Durarak Uzun Atlama Testi

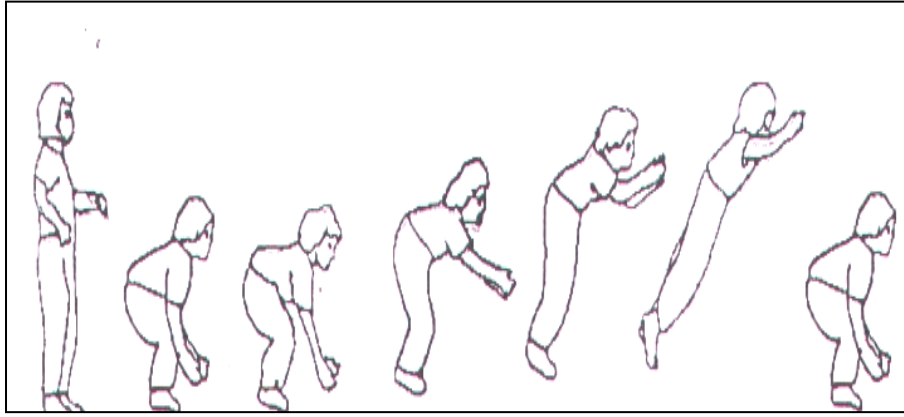
Amaç: Çocuğun 2 ayağını kaldırıp, vücudunu ileriye doğru hareket ettirerek ne kadar uzağa atlaya bildiğini ölçmektir. Aynı zamanda vücudunu iki yönlü koordinasyonu hakkında bilgi verir.

Test ortamının hazırlanması: Yere sınır çizgisinin belirlenmesi için renkli bant yapıştırılır.

Araçlar: 1 adet mezura, 2 Band.

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğun, model arkadaşına dikkatle izlemesi sağlanarak hareket tanımlanır. Daha sonra çocuğa, bacaklarını omuz hizasında açması ve ayakuçlarını bandı geçmeyecek şekilde pozisyon alması için yardım edilir. Dizlerini bükmesi, atlarken kollarını arkaya doğru sallaması için yönlendirilir. “Atla” direktifi ile mümkün olduğu kadar uzağa atlaması ve atladığı yerde hareketsiz kalması istenir. Çocuğa bir kez deneme fırsatı verildikten sonra iki uygulama yaptırılır. Çocuk atlarken düştüğünde ya da atlamadan önce sınır çizgiyi geçtiğinde uygulama tekrarlatılır.

Değerlendirme: Sınır çizgiye en yakın olan ayak topuğundan sınır çizgiye olan mesafeye ölçülür. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Özer ve Özer 1998).



Şekil 5. Durarak uzun atlama
(Özer ve Özer 1998)

5.3.6. Top fırlatma Testi

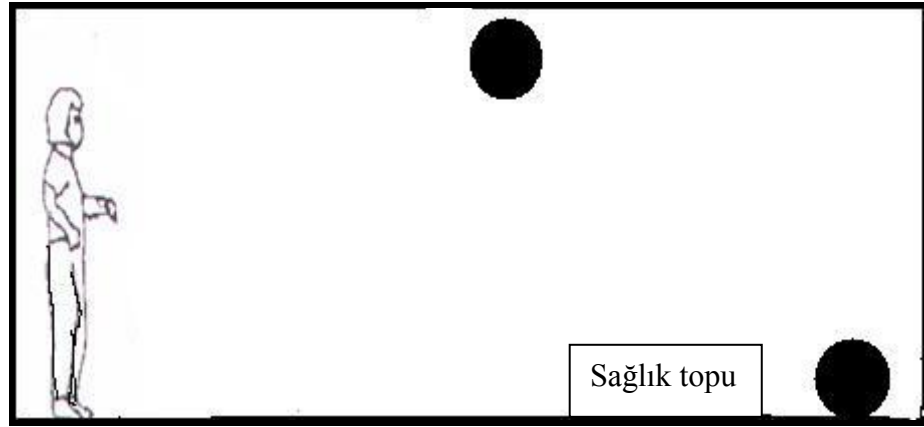
Amaç: Çocuğun 2 ayağı omuz genişliğinde açık yere tabanları tam basacak şekilde iki eliyle sağlık topunu ne kadar uzağa atabildiğini ölçmektir. Çocuğun üst bölge kuvveti hakkında bilgi verir.

Test ortamının hazırlanması: Yere sınır çizgisinin belirlenmesi için renkli bant yapıştırılır.

Araçlar: 1 adet şerit metre, 1 band, 1 adet 2 kg lık sağlık topu.

Uygulama: Çalışma odasına alınan çocuğun, model arkadaşına dikkatle izlemesi sağlanarak hareket tanımlanır. Daha sonra çocuğa, bacaklarını omuz hizasında açması ve ayakuçlarını bandı geçmeyecek şekilde pozisyon alması için yardım edilir. Dizlerini bükmesi, topu atarken vücudunu ve kollarını kullanması için yönlendirilir. “Fırlat” direktifi ile mümkün olduğu kadar uzağa topu fırlatması istenir. Çocuğa bir kez deneme fırsatı verildikten sonra iki uygulama yaptırılır. Çocuk topu fırlatırken sınır çizgiyi geçtiğinde uygulama tekrarlatılır.

Değerlendirme: Sınır çizgisinden topun yere ilk düştüğü noktaya olan mesafeye cm olarak ölçülür. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı 2005).



Ölçülen mesafe
Şekil 6. Durarak topu fırlatma. (Özer ve Özer 1998)

5.3.7. Sürat Testi (Koşu testi)

Amaç: Çocuğun 12,2 m' lik mesafeyi ne kadar hızlı koştuğunu saptamaktır.

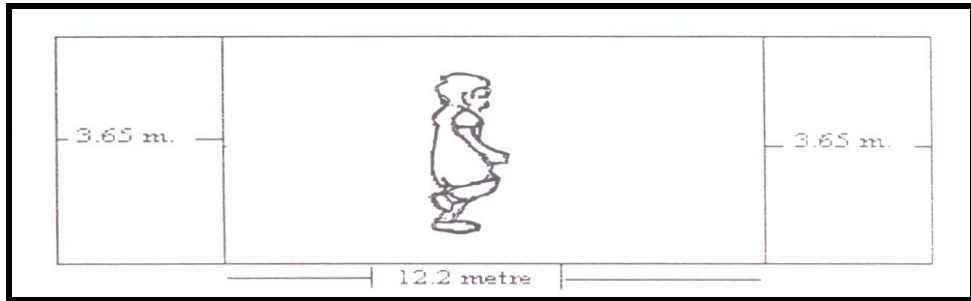
Test Ortamının Hazırlanması: Başlangıç çizgisi, bant yapıştırılarak saptandıktan sonra, 3,65 m' lik mesafe hızlanma yeri olarak, 12,2 m'lik mesafe koşu süresinin değerlendirildiği yer olarak, bundan sonraki 3.65 m' lik mesafe de hem hızın kesilmesi, hem de ikinci uygulamaya başlangıç yeri olarak bant yapıştırılarak belirlenir. Böylece çocuk, ilk uygulamanın sonunda bitiş çizgisine geldiği zaman,

aynı zaman da başlangıç çizgisinde bulunmaktadır. Bu durum, zaman ve enerji kaybını önlemektedir. Başlangıç ve bitiş çizgisine blok yerleştirilmiştir.

Araç: Kronometre, birer metre uzunluğunda 4 adet renkli bant, 2 adet blok.

Uygulama: Çalışma yerine alınan çocuğa model olan arkadaşını dikkatle izlemesi söylenerek hareket tanımlanır. Model olan çocuğun ne kadar hızlı koşarak bloğa dokunduğuna dikkat çekilir. Daha sonra çocuğun sınır çizgiye ayaklarını yerleştirmesi sağlanarak ne yapması istendiği açıkça anlatılır. ‘Başla’ sesini duyar duymaz mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde koşarak bloğa dokun. Kronometre bana, senin bloğun yanına ne kadar çabuk gittiğini gösterecek. “Hazır başla” komutu verilerek çocuğun üç uygulama yapması sağlanır. Uygulamalar arasında dinlenme fırsatı verilir. Çocuğun “başla” komutundan önce çizgiyi geçtiği, deneme sırasında düştüğü, ilgisini kaybedip yavaşladığı ve kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı gibi durumlarda uygulama tekrarlanır.

Değerlendirme: Kronometre, çocuk ikinci bandını geçerken çalıştırılır. Üçüncü bandı geçerken durdurulur. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Özer ve Özer 1998).



Şekil 7. Koşu testi (Özer ve Özer 1998)

5.3.8. Pençe ve sırt kuvveti Test

Amaç: Çocuğun 2 ayağı omuz genişliğinde açık şekilde barfiks önünde pozisyon alır. Barfikte asılı olan judoginin yakalarından iki eli ile dirsekler kırış şekilde asılır. Amaç barfikte asılı kaldığı süreyi ölçmektir. Çocuğun pençe ve sırt kaslarının kuvveti hakkında bilgi verir.

Test ortamının hazırlanması: Geniş bir alanda hazırlanan barfiks.

Araçlar: 1 adet kronometre, barfiks aleti, uvagi.

Uygulama: Çalışma alana alınan çocuğun, model arkadaşına dikkatle izlemesi sağlanarak hareket tanımlanır. Daha sonra çocuğa, bacaklarını omuz hizasında açarak pozisyon alması için yardım edilir. Barfiks üzerinde uvaginın yakalarını tutarak vücudunu havada asılı pozisyonda tutması istenir. Çocuğa bir kez deneme fırsatı verildikten sonra uygulama yaptırılır.

Değerlendirme: Çocuğun barfiksden vücudunu havada asılı pozisyona ilk pozisyonda kronometre başlatılır. Çocuğun barfiks bıraktığı an kronometre durdurularak süre ölçülür. Çocuğun yaptığı iki uygulamadan en iyi performansı alınır (Kızılyaprak 1986).



Resim 27. Pençe ve sırt kuvveti.

5.4. Araştırma Yöntemi

Bu çalışma doğal bir ortamda tesadüfi olarak, uygulama grubu n=40 ve kontrol grubu n=40 judoka seçilerek başlandı. Çalışmanın sonunda, uygulama grubun=38, kontrol grubu n=31 judoka sayısı ile çalışma tamamlandı. Uygulama ve kontrol grubu 12 ay süresince antrenman devam çizelgeleri düzenli olarak takip edildi.

Testlerden önce her uygulama ve kontrol grubundaki çocuklar ve aileleri, yaptığımız çalışma hakkında bilgilendirildi ve yaptığımız çalışmadan sonra çocuklarındaki verilerin değerlendirilmesi hakkında bağlı oldukları çalıştırıcılara bilgilendirme yapılacağı anlatılmıştır. Tüm uygulama ve kontrol grubundaki çocukların ailelerine bu formlar ayrı ayrı okutulup, doldurulup, imzalatıldı.

5.5. Test Yöntemi

Bu testlerin başında uygulama ve kontrol grubundaki çocukların ailelerine test prosedürünü içeren yazılı bir form (Deney Bilgi Formu) okutulup imzalatıldı.

Uygulama ve kontrol grubunun; vücut ağırlığı, boy uzunluğu, sağ-sol el uzunluğu, sol-sağ ayak uzunluğu, sol-sağ el bileği çevresi, sol-sağ ayak bileği çevresi uzunluğu, statik, dinamik denge, sürat, çabukluk, koordinasyon, pençe ve sırt kuvveti, durarak uzun atlama, top fırlatma testlerinin ön-test ölçümleri tespit edilerek kayıt altına alınmıştır.

Çalışma 12 ay yapılmıştır. Haftada 4 gün toplam 480 dk çalışma programı uygulanmaktadır. Bir günlük çalışma programı 120 dk'dan oluşmaktadır. Çalışmanın ilk 10 dk'sı genel kültürfizik egzersizleri, 80 dk'sı temel judo eğitimi, 30 dk'sı eğitsel oyunlardan oluşmaktadır. Çalışmanın %8'ni genel kültürfizik egzersizleri, %67'sini temel judo eğitimi ve %25'ni temel motor becerileri geliştirici judo eğitsel oyunları içerdiği görülmektedir.

12 aylık çalışma programı sonunda uygulama ve kontrol grubunun; vücut ağırlığı, boy uzunluğu, sağ-sol el uzunluğu, sol-sağ ayak uzunluğu, sol-sağ el bileği çevresi, sol-sağ ayak bileği çevresi uzunluğu, statik, dinamik denge, sürat, çabukluk, koordinasyon, pençe ve sırt kuvveti, durarak uzun atlama, top fırlatma testlerinin son-test değerleri alınarak kayıt altına alınmıştır.

Tablo.1: Antrenman ve judo eğitim sürecinin içeriği

Öğrenci Sayısı		Antrenman Süresi (dk)	Haftalık Antrenman Sayısı	Aylık Antrenman Sayısı	Yıllık Antrenman Sayısı
Çalışma başlangıcında; Bay=20, Bayan=20. Çalışma bitiminde; Bay=18, Bayan =20	Uygulama grubu	120 dk	4	16	192
Çalışma başlangıcında; Bay=20, Bayan=20. Çalışma bitiminde; Bay=19, Bayan =12	Kontrol grubu	120 dk	4	16	192

Uygulama ve Kontrol grupları 120 dk'dan haftada 4 gün, aylık 16 ve yıllık 192 adet antrenman yaptıkları görülmektedir (Tablo 1).

5.6. Verilerin Toplanması

Uygulama grubunun antropometrik ve motor testlerinin ön-test ve son-testleri; Edirne Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Judo antrenman salonunda ve basketbol salonunda yapılmıştır.

Kontrol grubunun ölçümleri antropometrik ve motor testlerinin ön-son testleri; Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Judo antrenman ve basketbol salonunda yapılmıştır.

Alınan tüm ölçümler uygulama ve kontrol grubu ön-test ve son-test bilgi formuna işlenmiştir.

5.7. Verilerin Düzenlenmesi ve İstatistiksel Analizler

Toplanan bilgi formlarının ve ölçüm parametrelerinin düzenlenmesi ve gruplandırılmasından sonra tüm veriler SPSS for Windows (Ver. 14.) da analiz edildi. Parametreleri tanımlayıcı istatistikler bulunmuştur (Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma). Daha sonra elde edilen sonuçlar tablo ve grafik haline dönüştürüldü.

Araştırmamızda elde ettiğimiz verilerden uygulama grubu 6n-test ve son-test (Bay-Bayan) karşılaştırması, Kontrol grubu 6n-test ve son-test (Bay-Bayan) karşılaştırması, Uygulama ve Kontrol grubu 6n-test (Bay-Bayan) karşılaştırması, uygulama ve Kontrol grubu son-test (Bay-Bayan) karşılaştırması, Uygulama ve Kontrol grubu 6n-test karşılaştırması ile Uygulama ve Kontrol grubu son-test karşılaştırmaları tek y6nl6 varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır.

Uygulama ve Kontrol grubu parametreleri arasında $p < 0,05$ anlamlı ve $p < 0,01$ çok anlamlı d6zeyinde farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır.

6. BULGULAR

Çalışma Edirne (Uygulama grubu, n=40) ve Tekirdağ (Kontrol grubu, n=40) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde temel judo eğitimi alan 80 (bayan ve bay) judokalara “Denek Bilgi Formu” dolduruldu. Elde edilen veriler incelenerek kriterlere uygun homojen bir grup oluşturuldu. Araştırma kapsamına 7–12 yaş grubundaki 3 yıllık spor yaşı olan bay-bayan judokalar dahil edildi. Çalışmaya uygulama grubu n=40 ve kontrol grubu n=40 olmak üzere toplam n=80 judoka ile başlanmıştır. 12 aylık çalışma sürecinde çalışmaya katılma kriterlerine uymayan uygulama grubundan 2, kontrol grubundan 9 judoka çalışmadan çıkartılmıştır. Böylece çalışma; uygulama grubu n=38, kontrol grubu n=31 judokayla tamamlanmıştır. Çalışma gruplarına basit antropometrik ölçümleri, motor beceri testleri 12 aylık çalışma süresinin öncesinde (Ön-Test) ve sonrasında (Son-Test) uygulanan testlerin istatistiksel sonucu yer almaktadır.

Tablo 2: Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=18		Son-Test n=18	
	X	SS	X	SS
Deneğin Yaşı (yıl)	9.83	.99	10.83	.99
Deneğin Boyu (cm)	136.00	9.04	140.33	8.01
Deneğin Vücut Ağırlığı (kg)	33.39	6.03	37.50	6.95

Araştırmamıza katılan uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları incelendiğinde;

- Yaş ortalaması; ön-test 9.83 ± 0.99 yıl, son-test 10.83 ± 0.99 yıl,
- Boy; ön-test 136.00 ± 9.04 cm, son-test 140.33 ± 8.01 cm,
- Vücut ağırlıkları ön-test 33.39 ± 6.03 kg, son-test 37.50 ± 6.95 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3: Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=20		Son-Test n=20	
	X	SS	X	SS
Deneğin Yaşı (yıl)	10.50	1.28	11.50	1.28
Deneğin Boyu (cm)	139.60	10.18	143.70	10.88
Deneğin Vücut Ağırlığı (kg)	33.75	8.16	38.50	8.38

Araştırmamıza katılan uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları incelendiğinde; yaş ortalaması; ön-test 10.50 ± 1.28 yıl, son-test 11.50 ± 1.28 yıl, boy ön-test 139.60 ± 10.18 cm, son-test 143.70 ± 10.88 cm, vücut ağırlıkları ön-test 33.75 ± 8.16 kg, son-test 38.50 ± 8.38 kg olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4: Kontrol grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=19		Son-Test n=19	
	X	SS	X	SS
Deneğin Yaşı (yıl)	10.58	1.43	11.58	1.43
Deneğin Boyu (cm)	142.53	8.17	147.68	7.91
Deneğin Vücut Ağırlığı (kg)	40.16	11.85	37.63	11.77

Araştırmamıza katılan kontrol grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları incelendiğinde; yaş ortalaması; ön-test 10.58 ± 1.43 yıl, son-test 11.58 ± 1.43 yıl, boy ön-test 142.53 ± 8.17 cm, son-test 147.68 ± 7.91 cm, vücut ağırlıkları ön-test 40.16 ± 11.85 kg, son-test 37.63 ± 11.77 kg olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.)

Tablo 5: Kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=12		Son-Test n=12	
	X	SS	X	SS
Deneğin Yaşı (yıl)	10.50	1.09	11.50	1.09
Deneğin Boyu (cm)	139.50	6.76	143.67	5.45
Deneğin Vücut Ağırlığı (kg)	35.83	7.00	37.58	7.14

Araştırmamıza katılan kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları incelendiğinde; yaş ortalaması; ön-test 10.50 ± 1.09 yıl, son-test 11.50 ± 1.09 yıl, boy ön-test 139.50 ± 6.76 cm, son-test 143.67 ± 5.45 cm, vücut ağırlıkları ön-test 35.83 ± 7.00 kg, son-test 37.58 ± 7.14 kg olarak tespit edilmiştir (Tablo 5).

6.1. Motor Test Ölçümler

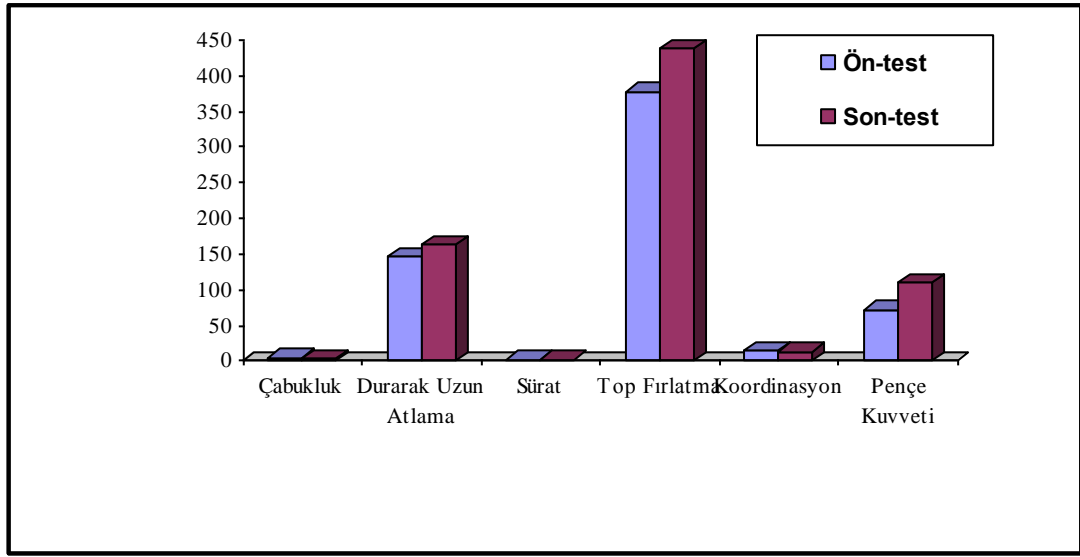
Tablo 6: Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=18		Son-Test n=18		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	01:27.68	01:23.21	03:14.79	02:27.09	7.230	.011**
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	6.39	4.67	8.22	4.58	1.414	.243
Çabukluk (sn,ss)	4.83	.49	4.22	.53	13.222	.001**
Durarak Uzun Atlama (cm)	147.33	15.44	164.00	17.85	8.976	.005*
Top Fırlatma (cm)	377.33	73.76	438.50	96.90	4.541	.040*
Koordinasyon (sn,ss)	15.60	2.23	13.90	1.45	7.392	.010*
Pençe Kuvveti (sn,ss)	71.98	34.77	110.90	36.64	10.689	.002**
Surat (sn,ss)	2.48	.16	2.25	.17	16.637	.000**

**p<0.01 ve *p<0.05

Uygulama grubu bay judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; statik denge testi (F=7.230); ön-test 01:27.68± 01:23.21dk.sn,ss, son-test 03:14.79±02:27.09dk.sn,ss, çabukluk testi (F=13.222); ön-test 4.83±0.49sn,ss, son-test 4.22±0.53sn,ss, pençe kuvveti (F=10.689); ön-test 71.98±34.77sn,ss, son-test 110.90±36.64sn,ss, sürat testi (F=16.637), ön-test 2.48±0.16 sn,ss, son-test 2.25±0.17sn,ss, parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 6).

Edirne ili uygulama grubu bay judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; durarak uzun atlama (F=8.976); ön-test 147.33±15.44cm, son-test 164.00±17.85cm, top fırlatma (F=4.541); ön-test 377.33±73.76cm, son-test 438.50±96.90cm, koordinasyon (F=7.392); ön-test 15.60±2.23sn,ss, son-test 13.90±1.45sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 6).



Şekil 8. Uygulama grubu bay judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, top fırlatma, koordinasyon, peçe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri

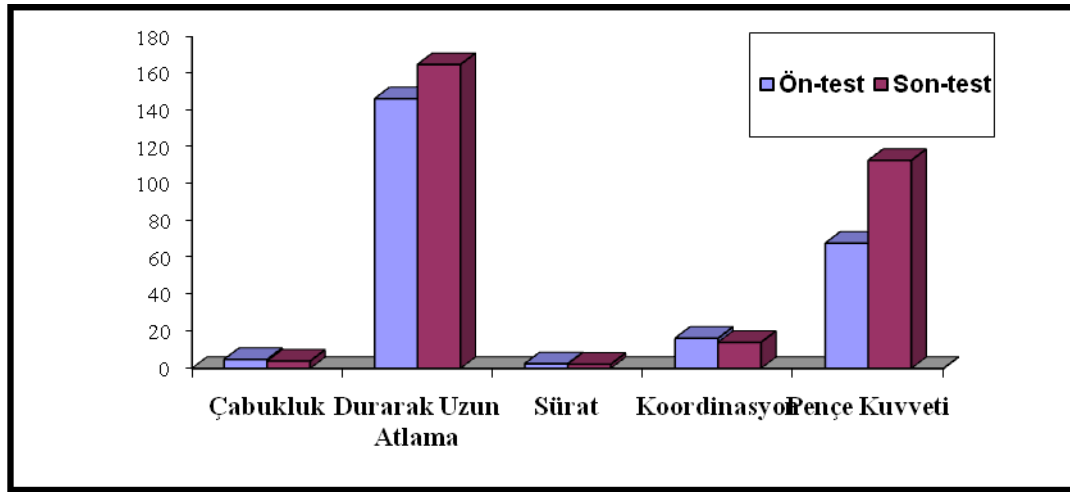
Tablo 7: Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=20		Son-Test n=20		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	02:42.01	02:21.490	05:57.92	03:47.703	10.681	.002**
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	8.00	5.51	10.40	5.91	1.767	.192
Çabukluk (sn,ss)	4.89	.42	3.97	.49	40.468	.000**
Durarak Uzun Atlama (cm)	146.50	19.00	165.10	19.02	9.573	.004**
Top Fırlatma (cm)	383.80	125.09	443.60	116.91	2.440	.127
Koordinasyon (sn,ss)	16.38	1.14	14.17	2.53	12.608	.001**
Peçe Kuvveti (sn,ss)	68.05	30.84	113.02	35.91	18.049	.000**
Surat (sn,ss)	2.54	.19	2.24	.19	26.246	.000**

**p<0.01

Uygulama grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; statik denge testi (F=10.681); ön-test 02:42.01±02:21.490dk.sn,ss, son-test 05:57.92±03:47.703dk.sn,ss, çabukluk testi (F=40.468); ön-test 4.89±0.42sn,ss, son-test 3.97±0.49sn,ss, durarak uzun atlama (F=9.573); ön-test 146.50±19.00cm, son-test 165.10±19.02cm, koordinasyon (F=12.608); ön-test 16.38±1.14sn,ss, son-test 14.17±2.53sn,ss, Peçe kuvveti (F=18.049); ön-test 68.05±30.84sn,ss, son-test 113.02±35.91sn,ss, sürat testi (F=26.246), ön-test 2.54±0.19sn,ss, son-test 2.24±0.19sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar

bulunmuştur (Tablo 7).



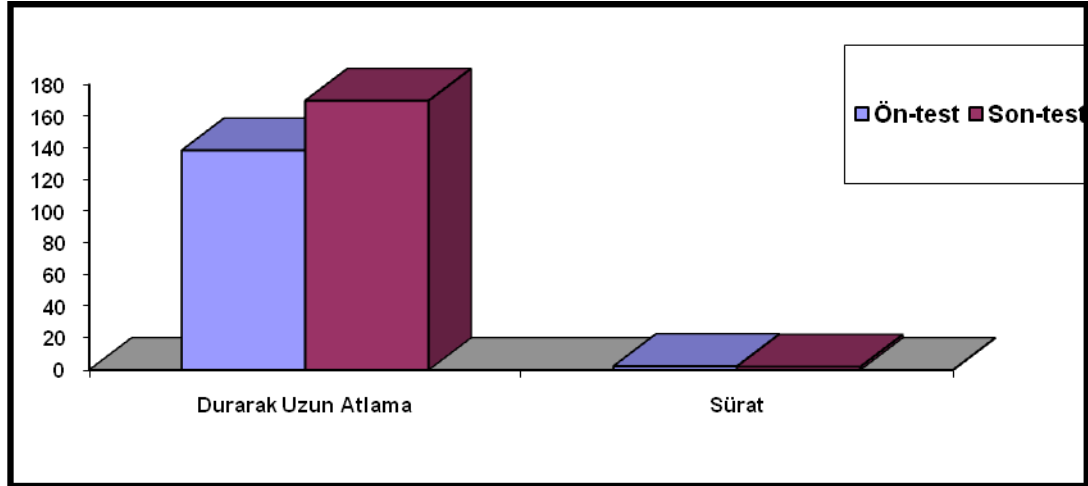
Şekil 9. Uygulama grubu bayan judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, koordinasyon, pençe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 8: Kontrol grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=19		Son-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	01:47.56	01:37.063	02:07.03	01:42.678	.361	.552
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	3.84	2.24	4.63	2.27	1.165	.288
Çabukluk (sn,ss)	4.51	.64	4.24	.67	1.512	.227
Durarak Uzun Atlama (cm)	138.53	21.69	169.84	21.06	20.389	.000**
Top Fırlatma (cm)	422.95	78.86	498.63	98.98	6.795	.013
Koordinasyon (sn,ss)	14.32	1.65	13.94	1.57	.519	.476
Pençe Kuvveti (sn,ss)	45.41	25.17	64.54	39.31	3.190	.082
Surat (sn,ss)	2.40	.27	2.10	.28	11.024	.002**

**p<0.01

Kontrol grubu bay judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; durarak uzun atlama (F=20.389); ön-test 138.53±21.69cm, son-test 169.84±21.06cm, Sürat testi (F=11.024); ön-test 2.40±0.27sn,ss, son-test 2.10±0.28sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 8).



Şekil 10. Kontrol grubu bayan judokaların durarak uzun atlama, sürat Ö-n-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri

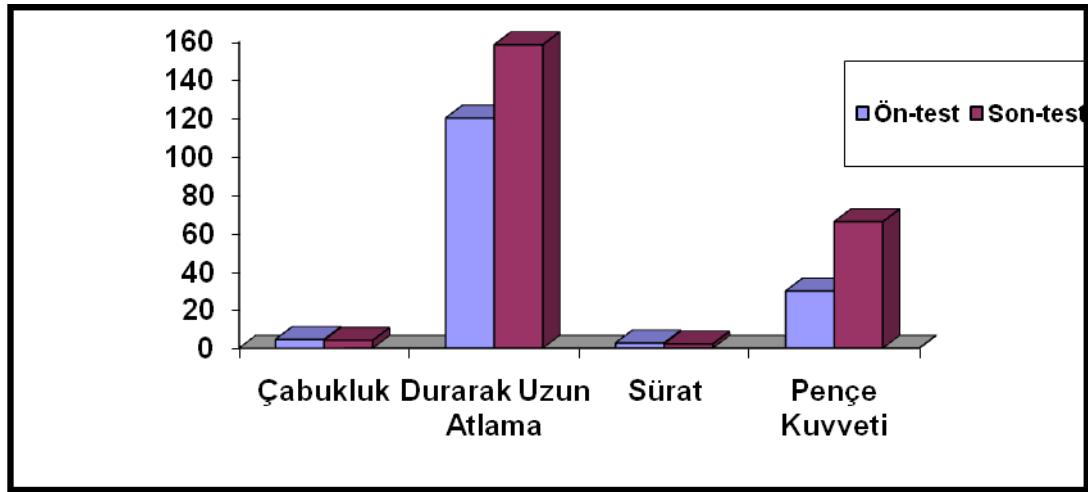
Tablo 9: Kontrol grubu bayan judokaların Ö-n-Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=12		Son-Test n=12		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	02:50.43	02:49.330	03:22.50	02:46.417	.219	.644
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	6.25	3.47	7.08	3.15	.380	.544
Çabukluk (sn,ss)	4.60	.32	4.12	.26	17.044	.000**
Durarak Uzun Atlama (cm)	120.17	11.19	158.50	15.78	47.117	.000**
Top Fırlatma (cm)	340.25	101.76	423.25	117.00	3.438	.077
Koordinasyon (sn,ss)	14.75	1.49	14.37	1.31	.446	.511
Pençe Kuvveti (sn,ss)	29.84	12.56	66.07	26.47	18.339	.000**
Surat (sn,ss)	2.74	.39	2.25	.53	6.625	.017*

**p<0.01 ve *p<0.05

Kontrol grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; çabukluk testi (F=17.044); ön-test 4.60 ± 0.32 sn,ss, son-test 4.12 ± 0.26 sn,ss, durarak uzun atlama (F=47.117); ön-test 120.17 ± 11.19 cm, son-test 158.50 ± 15.78 cm, pençe kuvveti (F=18.339); ön-test 29.84 ± 12.56 sn,ss, son-test 66.07 ± 26.47 sn,ss parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 9).

Kontrol grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları karşılaştırmalarına bakıldığında; sürat (F=6.625); ön-test 2.74 ± 0.39 sn,ss ve son-test 2.25 ± 0.53 sn,ss p<0.05 düzeyinde anlamlılık bulunmuştur (Tablo 9).



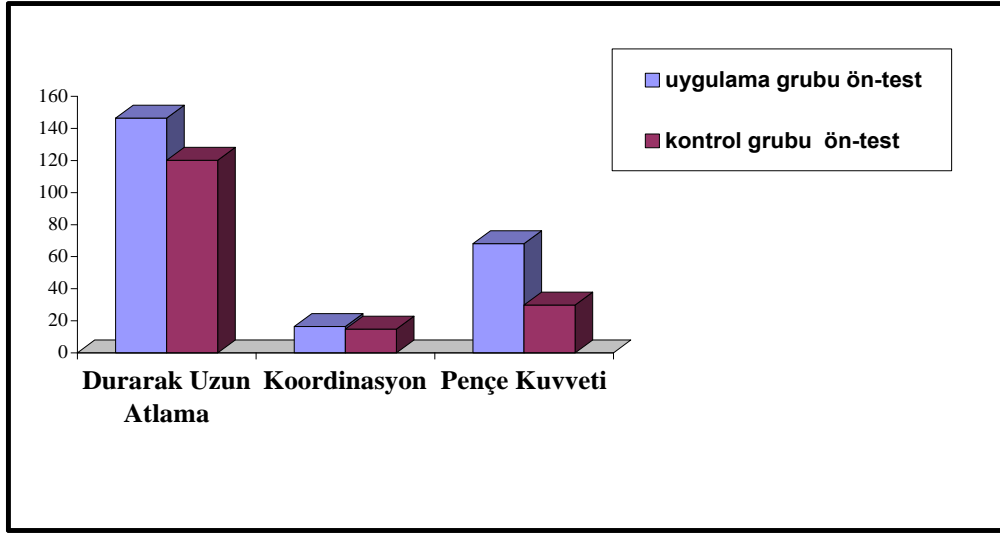
Şekil 11. Kontrol grubu bayan judokaların çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, pençe kuvveti Ön-Son Test sonuçları aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 10: Uygulama ve Kontrol grubu bayan Ön test karşılaştırma

PARAMETRELER	Uygulama grubu On-Test n=20		Kontrol grubu Ön-Test n=12		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	02:42.01	02:21.490	02:50.43	02:49.330	.023	.881
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	8.00	5.51	6.25	3.47	.973	.332
Çabukluk (sn,ss)	4.89	.42	4.60	.32	4.126	.051
Durarak Uzun Atlama (cm)	146.50	19.00	120.17	11.19	18.938	.000**
Top Fırlatma (cm)	383.80	125.09	340.25	101.76	1.038	.316
Koordinasyon (sn,ss)	16.38	1.14	14.75	1.49	12.202	.002**
Pençe Kuvveti (sn,ss)	68.05	30.84	29.84	12.56	16.584	.000**
Surat (sn,ss)	2.54	.19	2.74	.39	3.929	.057

**p<0.01

Uygulama ve Kontrol bayan grupları judokaların Ön test karşılaştırmalarına bakıldığında; durarak uzun atlama (F=18.938); ön-test 146.50±19.00cm, son-test 120.17±11.19cm, koordinasyon (F=12.202); ön-test 16.38±1.14sn,ss, son-test 14.75±01.49sn,ss, pençe kuvveti (F=16.584); ön-test 68.05±30.84sn,ss, son-test 29.84±12.56sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 10).



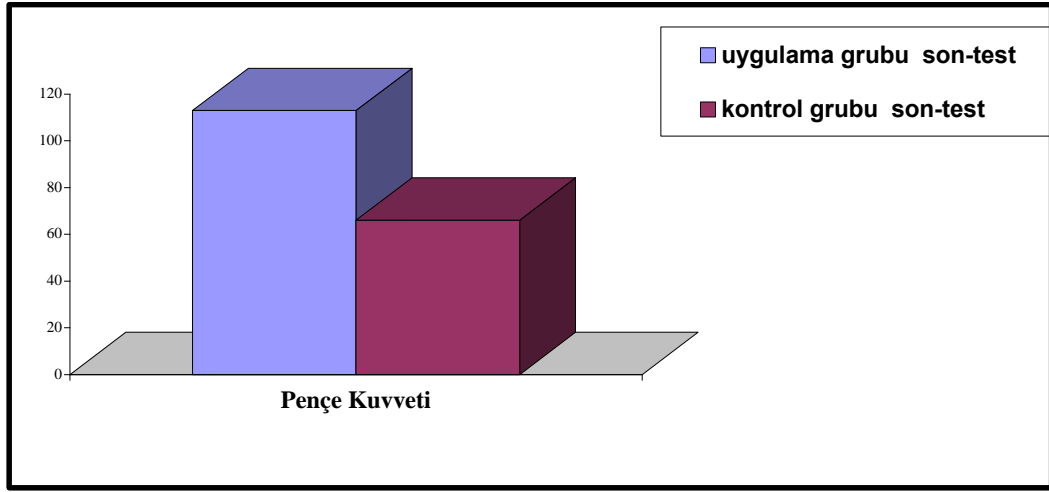
Şekil 12. Uygulama ve Kontrol Grubu Bayan durarak uzun atlama, koordinasyon, peçe kuvveti Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 11: Uygulama ve Kontrol Grubu bayan son-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=20		Kontrol Grubu Son-Test n=12		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	05:57.92	03:47.703	03:22.50	02:46.417	4.214	.049
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	10.40	5.91	7.08	3.15	3.207	.083
Çabukluk (sn,ss)	3.97	.49	4.12	.26	.881	.355
Durarak Uzun Atlama (cm)	165.10	19.02	158.50	15.78	1.020	.321
Top Fırlatma (cm)	443.60	116.91	423.25	117.00	.227	.637
Koordinasyon (sn,ss)	14.17	2.53	14.37	1.31	.063	.803
Peçe Kuvveti (sn,ss)	113.02	35.91	66.07	26.47	15.404	.000**
Surat (sn,ss)	2.24	.19	2.25	.53	.015	.902

**p<0.01

Uygulama ve kontrol bayan grupları judokaların son test karşılaştırmalarına bakıldığında; peçe kuvveti (F=15.404); ön-test 113.02±35.91sn,ss, son-test 66.07±26.47sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 11).



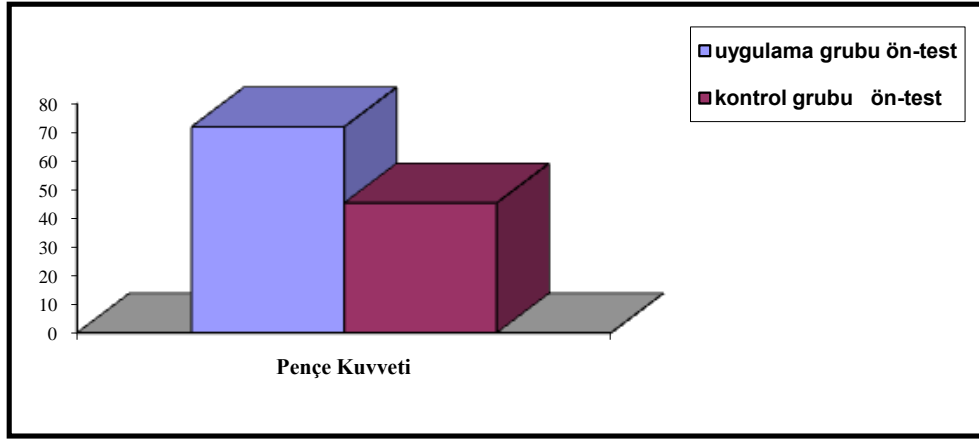
Şekil 13. Uygulama ve Kontrol Grubu Bayan pençe kuvveti Son Test karşılaştırma aritmetik ortalaması (x) değerleri

Tablo 12: Uygulama ve Kontrol Grubu Bay Ön-Test Karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Ön-Test n=18		Kontrol Grubu Ön-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	01:27.68	01:23.21	01:47.56	01:37.063	.445	.509
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	6.39	4.67	3.84	2.24	4.554	.040
Çabukluk (sn,ss)	4.83	.49	4.51	.64	2.981	.093
Durarak Uzun Atlama (cm)	147.33	15.44	138.53	21.69	2.004	.166
Top Fırlatma (cm)	377.33	73.76	422.95	78.86	3.293	.078
Koordinasyon (sn,ss)	15.60	2.23	14.32	1.65	3.985	.054
Pençe Kuvveti (sn,ss)	71.98	34.77	45.41	25.17	7.144	.011*
Surat (sn,ss)	2.48	.16	2.40	.27	1.194	.282

*p<0.05

Uygulama ve Kontrol bay grupları judokaların ön test karşılaştırmalarına bakıldığında; pençe kuvveti (F=7.144); ön-test 71.98±34.77sn,ss, son-test 45.41±25.17sn,ss parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 12).



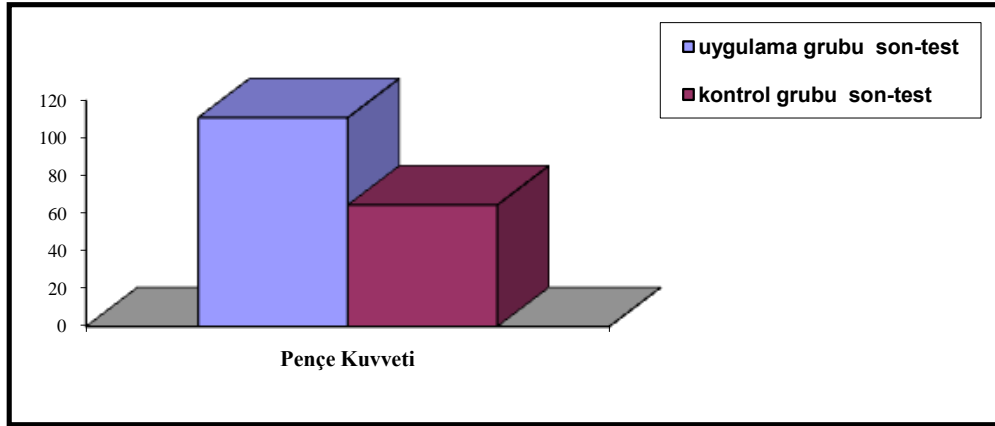
Şekil 14. Uygulama ve Kontrol Grubu Bay pençe kuvveti Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 13: Uygulama ve Kontrol Grubu bay son-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=18		Kontrol Grubu Son-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	03:14.79	02:27.09	02:07.03	01:42.678	2.664	.112
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	8.22	4.58	4.63	2.27	9.278	.004
Çabukluk (sn,ss)	4.22	.53	4.24	.67	.019	.891
Durarak Uzun Atlama (cm)	164.00	17.85	169.84	21.06	.824	.370
Top Fırlatma (cm)	438.50	96.90	498.63	98.98	3.482	.070
Koordinasyon (sn,ss)	13.90	1.45	13.94	1.57	.008	.931
Pençe Kuvveti (sn,ss)	110.90	36.64	64.54	39.31	13.735	.001*
Surat (sn,ss)	2.25	.17	2.10	.28	3.697	.063

*p<0.05

Uygulama ve Kontrol bay grupları judokaların son test karşılaştırmalarına bakıldığında; pençe kuvveti (F=13.735); ön-test 110.90±36.64sn,ss, son-test 64.54±39.31sn,ss parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 13).



Şekil 15. Uygulama ve Kontrol Grubu Bay pençe kuvveti Son Test karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 14: Uygulama ve Kontrol Grubu ön-test genel karşılaştırma

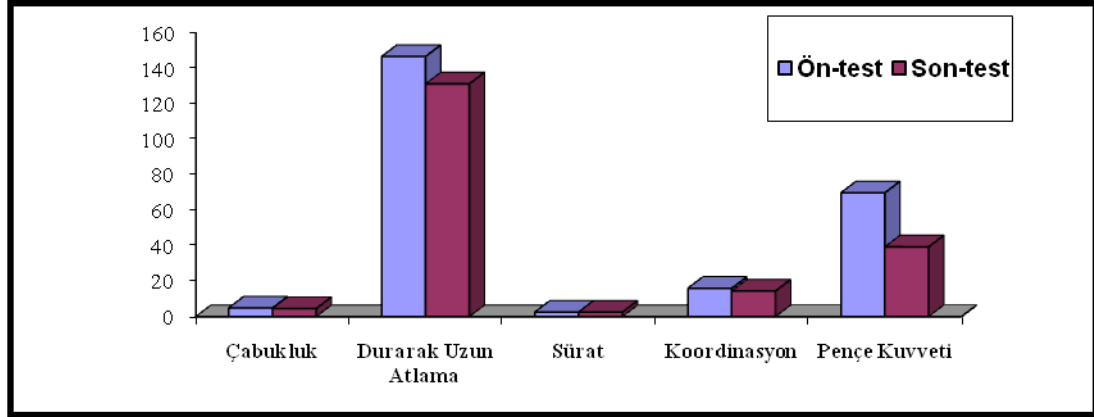
PARAMETRELER	Uygulama Grubu On-Test n=38		Kontrol Grubu Ön-Test n=31		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
Statik Denge (dk.sn,ss)	02:06.80	02:01.967	02:11.90	02:10.902	.028	.868
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	7.24	5.12	4.77	2.97	5.611	.021*
Çabukluk (sn,ss)	4.86	.45	4.55	.53	7.178	.009*
Durarak Uzun Atlama (cm)	146.89	17.18	131.42	20.27	11.785	.001**
Top Fırlatma (cm)	380.74	102.69	390.94	95.94	.179	.674
Koordinasyon (sn,ss)	16.01	1.76	14.48	1.58	14.034	.000**
Pençe Kuvveti (sn,ss)	69.91	32.37	39.38	22.30	19.852	.000**
Surat (sn,ss)	2.51	.18	2.53	.36	.095	.759

**p<0.01 ve *p<0.05

Uygulama ve Kontrol grubu judokaların ön test genel karşılaştırmalarına bakıldığında; durarak uzun atlama testi (F=11.785) ön-test 146.89±17.18cm, son-test 131.42±20.27cm, koordinasyon testi (F=14.034); ön-test 16.01±1.76sn,ss, son-test 14.48±1.58sn,ss, pençe kuvveti testi (F=19.852) ön-test 69.91±32.37sn,ss, son-test 39.38±22.30sn,ss, parametrelerinde p<0.01 düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 14).

Uygulama ve Kontrol grubu judokaların ön test genel karşılaştırmalarına

bakıldığında; dinamik denge (F=5.611); ön-test 7.24±5.12tekrar sayısı, son-test 4.77±2.97 tekrar sayısı, çabukluk testi (F=7.178) ön-test 4.86±0.45sn,ss, son-test 4.55±0.53sn,ss, parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 14).



Şekil 16. Uygulama ve Kontrol Grubu Ön Test çabukluk, durarak uzun atlama, sürat, koordinasyon, pençe kuvveti genel karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri

Tablo 15: Uygulama ve Kontrol grubu son test genel karşılaştırması.

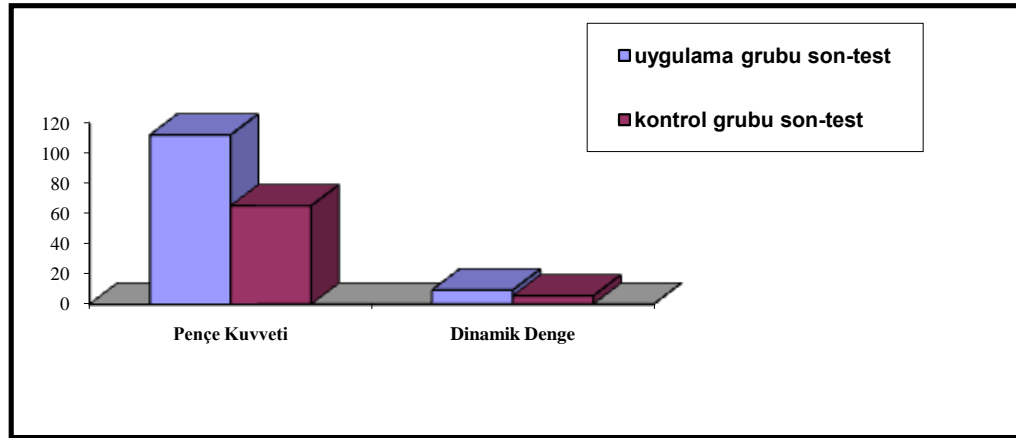
PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=38		Kontrol Grubu Son-Test n=31		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	P
Statik Denge (dk.sn,ss)	04:40.65	03:28.276	02:36.24	02:13.70	8.268	.005*
Dinamik Denge (Tekrar sayısı)	9.37	5.36	5.58	2.86	12.524	.001**
Çabukluk (sn,ss)	4.09	.52	4.19	.55	.681	.412
Durarak Uzun Atlama (cm)	164.58	18.23	165.45	19.72	.036	.849
Top Fırlatma (cm)	441.18	106.49	469.45	110.86	1.160	.285
Koordinasyon (sn,ss)	14.04	2.05	14.10	1.47	.025	.875
Pençe Kuvveti (sn,ss)	112.02	35.78	65.13	34.42	30.336	.000**
Surat (sn,ss)	2.24	.18	2.16	.40	1.336	.252

**p<0.01 ve *p<0.05

Uygulama ve Kontrol grubu judokaların son test genel karşılaştırmalarına bakıldığında; dinamik denge testi (F=12.524) ön-test 9.37±5.36tekrar sayısı, son-test 5.58±2.86 tekrar sayısı, pençe kuvveti testi (F=30.336) ön-test 112.02±35.78sn,ss,

son-test 65.13 ± 34.42 sn,ss, parametrelerinde $p < 0.01$ düzeyinde çok anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 15).

Uygulama ve Kontrol grubu judokaların son test genel karşılaştırmalarına bakıldığında; statik denge ($F=8.268$); ön-test $04:40.65 \pm 03:28.276$ dk,sn,ss, son-test $02:36.26 \pm 02:13.70$ dk,sn,ss, parametrelerinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 15).



Şekil 17. Uygulama ve Kontrol Grubu Son Test pençe kuvvet, dinamik denge, genel karşılaştırma aritmetik ortalama (x) değerleri

6.2. Antropometrik Ölçümler

Tablo 16: Uygulama grubu bay judokaların Ön- Son Test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=18		Son-Test n=18		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.61	1.60	14.71	1.94	3.426	.073
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.53	4.81	14.69	1.90	.019	.892
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.11	1.75	21.84	1.83	1.494	.230
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	21.08	1.88	21.95	2.06	1.741	.196
Ayak Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	19.33	1.43	19.92	2.33	.837	.367
Ayak Bileği Çevresi (Sol) (cm)	19.14	1.70	20.07	2.40	1.806	.188
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.11	1.02	14.81	1.19	3.540	.068
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.06	1.20	14.82	1.17	3.755	.061

Araştırmamıza katılan uygulama grubu erkek judokalarında Ön- Son Test

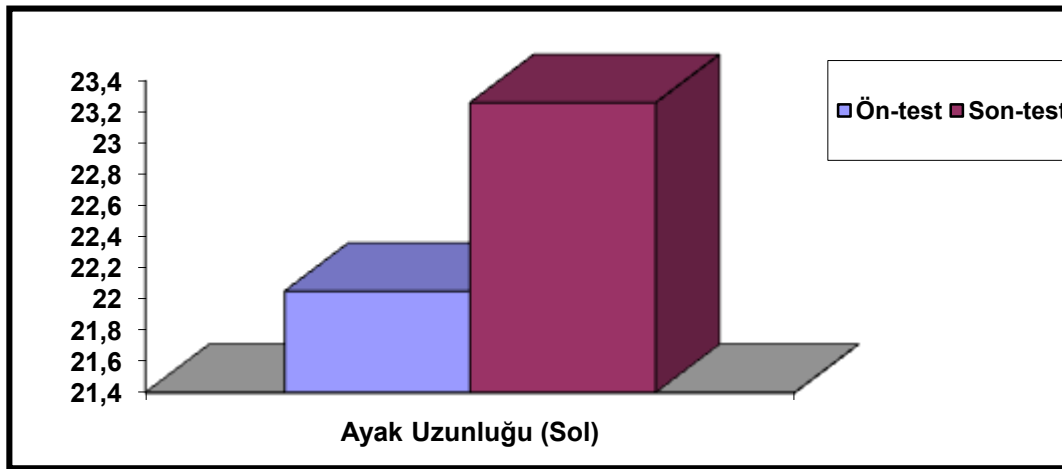
sonuçları el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 16).

Tablo 17: Uygulama grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları.

PARAMETRELER	On-Test n=20		Son-Test n=20		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.49	1.56	14.12	1.48	1.716	.198
El Uzunluğu (Sol) (cm)	13.62	1.55	14.22	1.40	1.672	.204
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.85	1.54	22.84	1.99	3.100	.086
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	22.05	1.64	23.26	1.97	4.485	.041*
Ayak Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	19.89	2.45	20.27	2.07	.281	.599
Ayak Bileği Çevresi (Sol) (cm)	19.93	2.61	20.39	2.31	.349	.558
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	13.80	.91	14.44	1.18	3.675	.063
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	13.95	1.06	14.51	1.04	2.855	.099

*p<0.05

Araştırmamıza katılan uygulama grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları incelendiğinde ayak uzunluğunda (sol) (F=4.485); ön-test 22.05±1.64cm, son-test 23.26±1.97cm parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir (Tablo 17).



Şekil 18. Uygulama grubu bayan judokaların ayak uzunluğu (Sol) Ön-Son test aritmetik ortalama (X) değerleri.

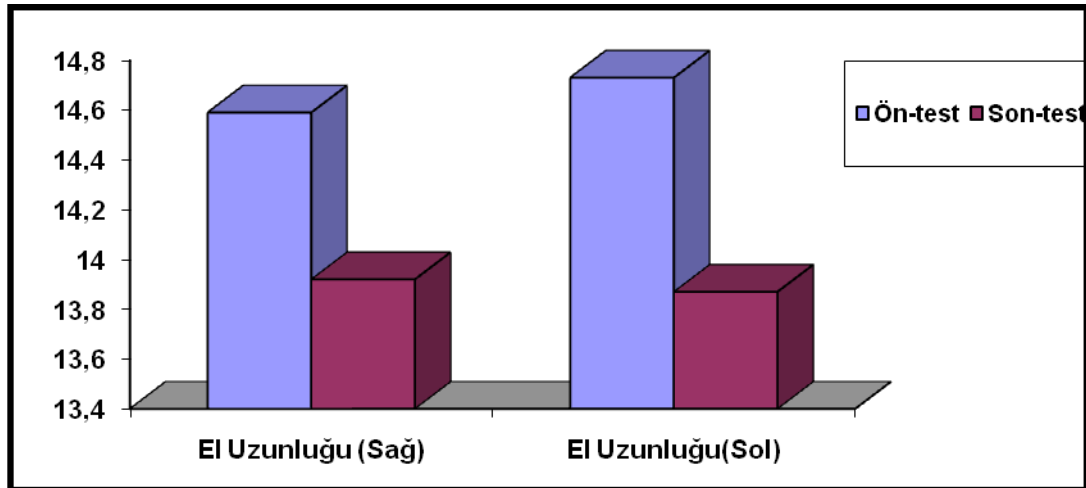
Tablo 18: Kontrol grubu bay judokaların ön-son test sonuçları

PARAMETRELER	On-Test n=19		Son-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	14.59	1.00	13.92	.67	5.970	.020*
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.73	.90	13.87	.72	10.581	.002**
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	22.56	1.20	22.60	1.22	.011	.915
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	22.56	1.20	22.50	1.36	.019	.890
Ayak Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	19.55	2.11	19.68	2.24	.035	.853
Ayak Bileği Çevresi (Sol) (cm)	19.58	2.07	19.58	2.14	.000	1.000
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.82	1.45	14.37	1.53	.861	.360
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.82	1.45	14.47	1.49	.518	.477

**p<0.01 ve *p<0.05

Araştırmamıza katılan kontrol grubu bay judokaların ön-son test sonuçları incelendiğinde; el uzunluğunda (sağ) (F=05.970) ön-test 14.59± 01.00cm, son-test 13.92±0.67cm p<0.05 düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir (Tablo 18).

Araştırmamıza katılan kontrol grubu bay judokaların ön-son test sonuçları incelendiğinde el Uzunluğunda (sol) (F=10.581) ön-test 14.73±0.90cm, son-test 13.87±0.72cm p<0.01 düzeyinde çok anlamlılık tespit edilmiştir (Tablo 18).



Şekil 19. Kontrol grubu bay judokaların el uzunluğu (sağ) ve el uzunluğu (sol) Ön-Son Test aritmetik ortalama (X) değerleri

Tablo 19: Kontrol grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları.

PARAMETRELER	On-Test n=12		Son-Test n=12		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.58	.60	13.83	.78	.780	.387
El Uzunluğu (Sol) (cm)	13.50	.67	13.79	.78	.957	.338
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.71	1.18	21.88	1.21	.117	.735
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	21.83	1.09	21.92	1.14	.033	.857
Ayak Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	18.92	1.83	19.04	1.62	.031	.861
Ayak Bileği Çevresi (Sol) (cm)	19.12	1.73	19.21	1.66	.014	.905
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	12.38	3.22	12.63	3.37	.035	.854
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	13.21	.89	13.42	1.14	.248	.624

Araştırmamıza katılan uygulama grubu bayan judokalarında ön-son test sonuçları el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 19).

Tablo 20: Uygulama ve Kontrol Grubu bayan ön-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu		Kontrol Grubu		ANOVA	
	On-Test n=20		Ön-Test n=12		F	p
	X	SS	X	SS		
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.49	1.56	13.58	.60	.039	.845
El Uzunluğu (Sol) (cm)	13.62	1.55	13.50	.67	.058	.811
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.85	1.54	21.71	1.18	.075	.786
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	22.05	1.64	21.83	1.09	.156	.695
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	19.89	2.45	18.92	1.83	1.414	.244
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	19.93	2.61	19.12	1.73	.888	.354
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	13.80	.91	12.38	3.22	3.521	.070
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	13.95	1.06	13.21	.89	4.046	.053

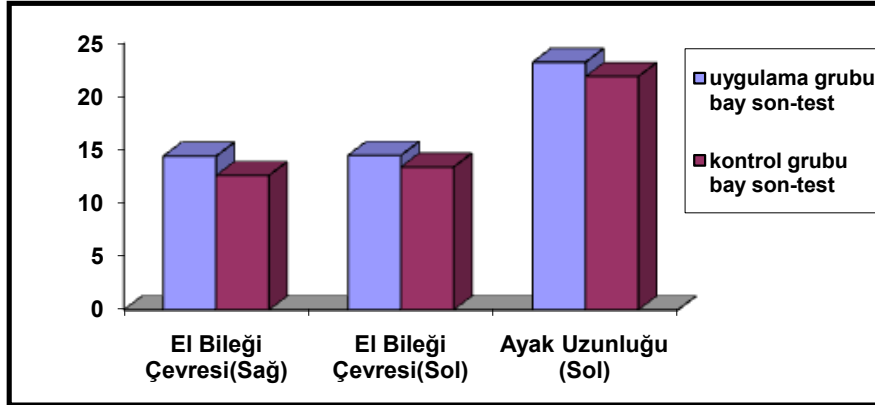
Araştırmamıza katılan uygulama grubu bayan judokalarında ön-test karşılaştırma el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 21).

Tablo 21: Uygulama ve Kontrol Grubu bayan son-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=20		Kontrol Grubu Son-Test n=12		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	14.12	1.48	13.83	.78	.384	.540
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.22	1.40	13.79	.78	.937	.341
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	22.84	1.99	21.88	1.21	2.299	.140
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	23.26	1.97	21.92	1.14	4.604	.040*
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	20.27	2.07	19.04	1.62	3.083	.089
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	20.39	2.31	19.21	1.66	2.368	.134
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.44	1.18	12.63	3.37	4.886	.035*
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.51	1.04	13.42	1.14	7.640	.010*

*p<0.05

Araştırmamıza katılan kontrol grubu bayan judokaların ön-son test sonuçları incelendiğinde; ayak uzunluğunda (sol) (F=0.40); ön-test 23.26±1.97cm, son-test 21.92±1.14cm, el bileği çevresi (sağ) (F=4.886); ön-test 14.44±1.18cm, son-test 12.63±3.37cm, el bileği çevresi (sol) (F=7.640); ön-test 14.51±1.04cm, son-test 13.42±1.14cm p<0.05 düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir (Tablo 21).



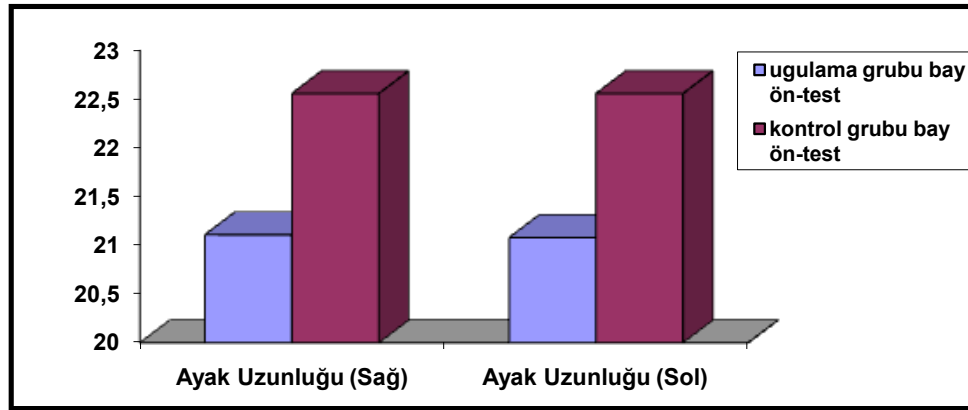
Şekil 20. Uygulama ve Kontrol grubu bayan judokaların el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol), ayak uzunluğu (sol) Son Test karşılaştırma aritmetik ortalama (X) değerleri.

Tablo 22: Uygulama ve Kontrol Grubu bay ön-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu On-Test n=18		Kontrol Grubu Ön-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.61	1.60	14.59	1.00	5.077	.031
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.53	4.81	14.73	.90	.033	.857
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.11	1.75	22.56	1.20	8.701	.006*
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	21.08	1.88	22.56	1.20	8.163	.007*
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	19.33	1.43	19.55	2.11	.135	.715
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	19.14	1.70	19.58	2.07	.495	.486
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.11	1.02	14.82	1.45	2.901	.097
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.06	1.20	14.82	1.45	3.013	.091

*p<0.05

Araştırmamıza katılan Uygulama ve Kontrol grubu bay ön-test karşılaştırma test sonuçları incelendiğinde; ayak uzunluğunda (sağ) (F=8.701); ön-test 21.11±1.75cm, son-test 22.56±1.20cm, ayak uzunluğunda (sol) (F=8.163); ön-test 21.08±1.88cm, son-test 22.56±1.20cm p<0.05 düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir (Tablo22).



Şekil 21. Uygulama ve Kontrol grubu bay judokaların ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol) Ön Test karşılaştırma aritmetik ortalama (X) değerleri

Tablo 23: Uygulama ve Kontrol Grubu bay son-test karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=18		Kontrol Grubu Son-Test n=19		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	14.71	1.94	13.92	.67	2.788	.104
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.69	1.90	13.87	.72	3.109	.087
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.84	1.83	22.60	1.22	2.246	.143
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	21.95	2.06	22.50	1.36	.929	.342
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	19.92	2.33	19.68	2.24	.101	.753
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	20.07	2.40	19.58	2.14	.437	.513
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.81	1.19	14.37	1.53	.939	.339
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.82	1.17	14.47	1.49	.622	.436

Araştırmamıza katılan Uygulama ve Kontrol grubu bay judokaların el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) son test karşılaştırma parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 23).

Tablo 24: Uygulama ve Kontrol Grubu ön-test genel karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu On-Test n=38		Kontrol Grubu Ön-Test n=31		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	13.55	1.56	14.20	.99	4.113	.047
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.05	3.48	14.25	1.01	.103	.749
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	21.50	1.66	22.23	1.25	4.092	.047
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	21.59	1.80	22.28	1.20	3.316	.073
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	19.63	2.02	19.31	2.00	.430	.514
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	19.55	2.23	19.40	1.93	.086	.770
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	13.95	.96	13.87	2.55	.029	.865
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.00	1.12	14.19	1.48	.395	.532

Araştırmamıza katılan Uygulama ve Kontrol grubu judokaları el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) ön test

genel karşılaştırma parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 24).

Tablo 25: Uygulama ve Kontrol Grubu son-test genel karşılaştırması.

PARAMETRELER	Uygulama Grubu Son-Test n=38		Kontrol Grubu Son-Test n=31		ANOVA	
	X	SS	X	SS	F	p
El Uzunluğu (Sağ) (cm)	14.40	1.72	13.89	.70	2.427	.124
El Uzunluğu (Sol) (cm)	14.44	1.65	13.84	.73	3.584	.063
Ayak Uzunluğu (Sağ) (cm)	22.37	1.95	22.32	1.25	.013	.909
Ayak Uzunluğu (Sol) (cm)	22.64	2.09	22.27	1.30	.719	.400
Ayak Bilek Çevre (Sağ) (cm)	20.11	2.17	19.44	2.02	1.731	.193
Ayak Bileği Çevre (Sol) (cm)	20.24	2.33	19.44	1.94	2.341	.131
El Bileği Çevresi (Sağ) (cm)	14.61	1.18	13.69	2.51	4.011	.049
El Bileği Çevresi (Sol) (cm)	14.66	1.10	14.06	1.44	3.732	.058

Araştırmamıza katılan Uygulama ve Kontrol grubu judokaların el uzunluğu (sağ), el uzunluğu (sol), ayak uzunluğu (sağ), ayak uzunluğu (sol), ayak bileği çevresi (sağ), ayak bileği çevresi (sol), el bileği çevresi (sağ), el bileği çevresi (sol) son test genel karşılaştırma parametrelerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 25).

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor ya da spor eğitimi salt beden eğitimi ya da spor dallarının her tür egzersizin mekanik basamakların öğrenmek değil, insanın bütünsel eğitimi içerisinde gerekli araç ve eylemdir (Demirhan 2005).

Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Duyarlı yaş devrelerinde uygun eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı bilinmektedir.

Oysa günümüzde toplumlar modernleştikçe fiziksel aktivite azalmaktadır. Çocukların büyüme sürecinde normal büyüme ve gelişmeyi devam ettirmek için, fiziksel aktivite dikkate alınması gereken önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Kudaş ve ark. 2005).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; sportif katılımların etkileri ile bireylerde psikolojik gelişmeler gözlemlenmiştir. Bu gelişimlerin gözlemlendiği en iyi sporlardan biride judo sporu olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Yiannakis 1976).

Oyun oynama, okul öncesi çocukların çeşitli yetenekleri edinmeleri açısından mükemmel bir yoldur. Oyunlar çocuğun hem bilişsel hem de fiziksel gelişimlerini sağlar. Bu nedenle çocuklar için temel eğitim metotlarından biri olarak oyunun işlevselliğinden faydalanarak judo eğitsel oyunları çocukların motor gelişimi için kullanılmıştır.

Motor gelişim alanında yapılan çalışmalarda son yıllarda araştırmacılar motor gelişme düzeyini artırmaya yönelik program geliştirme çabaları üzerinde yoğunlaşmışları, sporun bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araç olması ve duyarlı yaş devrelerinde uygun eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı bilindiği göz önünde bulundurularak; buradan hareketle, bu çalışmada

Judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (Bay-Bayan) Judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisi araştırılmıştır.

Bu amaçla 12 ay süresince haftada 4 gün 120 dk'lık antrenman süreci içerisinde yer alan judo eğitsel oyunları oynatılarak, judo eğitsel oyunlarının motor gelişimlerine etkisi gözlemlenmiştir. Eğitim süreci içerisinde toplam 24 oyun oynatılmıştır. Oynatılan judo eğitsel oyunları; judonun temel motor becerilerini içeren; statik-dinamik denge, koordinasyon, çabukluk, durarak uzun atlama, top fırlatma, sürat, pençe ve sırt kuvvetlerini geliştirmesine katkı sağlayacağı düşünülen oyunlardır. Bu eğitsel judo oyunlarının çocukların gelişimleri üzerindeki antropometrik ve motor becerilerine etkileri gözlemlenmiştir.

7.1. Antropometrik Ölçümler

Çalışmamızda ön-son test parametreler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; uygulama ve kontrol grubunun bay ön-son test parametrelerinden sol ayak uzunluğunda, uygulama ve kontrol grubu bayan son test parametrelerinden sol ayak uzunluğu ve sağ-sol el bileği çevresinde, uygulama ve kontrol grubu bay ön- test parametrelerinden sol-sağ ayak uzunluğunda, kontrol grubu erkek ön-son test sağ el uzunluğunda $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Kontrol grubu ön-son test sol el uzunluğu parametresinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlılık bulunmuştur.

Beden ölçüsü, beden yapısı ve kompozisyonu, kuvvet ve performansı etkileyen önemli faktörlerdir. Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine bağlıdır. İnsanların fiziksel yapıları birbirinden farklıdır. Uzun çalışmalar sonucunda insan yapısının değişik tipleri, yaşam ve diğer faktörlere bağlı olmayan kalıcı karakteristiklerine göre sınıflandırılmış ve somatotipler ile motor yetenek ve psişik yapı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırmalarda mukavemet, çabuk kuvvet, kuvvet, hız gibi performans testleriyle mezomorfi puanının pozitif, endomorfi puanının ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir(Ayan 2009).

Kuvvet antrenmanının vücut kompozisyonu ve bazı hormonlar üzerine etkisi üzerine yapılan çalışmada; kuvvet çalışmalarının hormonal değişimler yoluyla anabolik süreçte önemli rol oynadığını ve kas kütlesinin artmasında pozitif bir etki sağladığını düşündürmektedir. Bu çalışma doku büyümesi ve yeniden yapılanmasında, hormon konsantrasyonundaki kronik bir değişimden ziyade akut hormonal yanıtların daha olduğunu ortaya koymaktadırlar (Harbili ve ark. 2005).

Aktif yaşamın faydaları bilinmesine rağmen, ABD başta olmak üzere birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hem yetişkinlerin hem de çocukların fiziksel aktivite oranları gün geçtikçe düşmekte ve BKİ'leri artmaktadır ilköğretim öğrencilerinin aerobik kapasiteleri (20m mekik koşusu testi) ile Beden Kitle İndeksleri (BKİ) arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla 8–12 yaş arası çocukların BKİ'leri ile aerobik kapasiteleri arasındaki ilişki 20 metre mekik koşu testi kullanılarak açıklanabileceğini ancak düşük korelasyon ve regresyon düzeyinin olduğu bu durumda buna benzer başka çalışmaların da yapılması gerektiğini önemle işaret etmektedir (Ağbuğa 2007).

Varşova'da 5. sınıf spor okulu öğrencilerinden (233 erkek, 194 kız çocuğa) modern pentatlon, futbol, jimnastik, masa tenisi, kano, eskrim ve judocu çocuklarına 16 antropometrik özellik ölçülmüştür. Modern pentatlon, futbol ve judocu çocukların boyları kontrol grubunda aritmetiğe yakın bulunmaktaydı. Yüksek performanslı cimnastik, masa tenisi, kano, eskrim sınıflarında eğitimsiz grupta aritmetik ortalamanın altında olduğunu belirtmişlerdir (Lewandowska et al. 1989).

Bu makalede görme sorunlu 18 çocuktan oluşan bir grubun eğitiminde bir judo antrenörünün deneyimleri ile ilgilidir. Antrenör öğrencilerinin ihtiyaçları için geliştirilmiş ekipman ve özel egzersizleri açıklamaktadır. Programın amacı sadece bir spor öğretmek değil, ayrıca depresyonla mücadelenin sağlanması ve kendine özgüveni inşa etmektir. Amaca ek olarak Noel turnuvası esnasında çocukların mükemmel şekilde başarılı olması, sorunsuz entegre edilmesi judonun bu problemlili çocukların entegresindeki önemli rolünü açıklamaktadır (Loetje 1981)

Yaşadığımız bu dönemde gelişim özelliklerinin (ruhsal, fiziksel ve zihinsel) sağlıklı bir biçimde kazanılmasının önemi bilinmektedir. Zamanında ve sağlıklı

olarak kazanılan gelişim özellikleri bireylerin toplumda en iyi şekilde görev ve sorumluluk almalarını sağlayacaktır. Birbirinden ayrılamayan bu gelişim özelliklerinde fiziksel gelişime çeşitli destekler verilebilir. Bunlardan bir tanesi eğitsel oyunlardır. Bu çalışmada oyunun fiziksel gelişme katkısı araştırılmıştır Orhan ve arkadaşları yaptıkları bu çalışmada; ip grubu (n=12) ve Ağırlıklı ip grubu (n=12) sporcularına, 1 hafta hazırlayıcı ip antrenmanından sonra, 8 hafta süresince haftada 3 gün ip ve ağırlık ipi ile ip atlama çalışmalarını içeren antrenman programı ile beraber teknik antrenman uygulandı. Kontrol Grubu (n=12) sporcularına ise 8 hafta boyunca haftada 3 gün yalnız teknik antrenman uygulandı. Sonuç olarak deney gruplarında boy, aerobik güç, anaerobik peak ve ortalama güç, dikey ve yatay sıçrama, sağlık topunu çift el atma ile sağlık topunu sağ ve sol el itme değerlerinde anlamlı artışlar, vücut yağ yüzdesi (VY %), hexagon çabukluk ve 10m. sürat değerlerinde anlamlı azalmalar kaydedilirken; istirahat kalp atım sayısı (İKAS), anaerobik ortalama güç, sağlık topunu çift el atma, sağlık topunu sağ ve sol el itme ve 10m. sürat değerlerinde ağırlıklı ip grubunda daha fazla gelişme tespit edilmiştir. Kontrol grubunda boy, anaerobik peak güç, sağlık topunu çift el atma ve hexagon çabukluk değerlerinde anlamlı gelişme olurken; vücut ağırlığı, esneklik ve 30m. sürat değerlerindeki gelişmeler deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığını belirtmişlerdir (Orhan ve ark. 2006).

Uzun bir sağlık eğitiminden sonra yunan okullarında egzersiz ve fiziksel aktivite davranış ve tutumları çalışmasında; çocuklarda uzun süreli yapılan fiziksel aktivitelerin yunan nüfusunda sağlık problemlerinin büyük çoğunluğunu önlediği ve doğrudan sağlık maliyetlerini azaltıp, yaşam kalitesinin arttığı belirtilmiştir (Farahbod 2004).

10 ile 14 yaşları arasında bulunan 87 bayan, 65 erkek olmak üzere toplam 152 taekwondocu gönüllü olarak katıldığı ve düzenli olarak taekwondo antrenmanları yapan adolesanların, fiziksel ve motor gelişimlerinin incelenen çalışmanın sonucunda müsabık olmayan ve Türkiye Şampiyonasında derece yapmış ve derece yapamamış sporcular arasında karşılaştırılan fiziksel ve motorik parametreleri arasındaki müsabık sporcular lehine çıkan anlamlı farkın oluşma nedeninin, müsabık sporcuların düzenli antrenman yapmış olmaları ve yapılan bu düzenli antrenmanların

hem fiziksel hem motorik ölçümlerine olumlu yönde etki etmiş olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Satılmış 2009).

Judo sporunda başarıyı belirleyici antropolojik faktörlerin belirlenmesi için deneysel çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu konuda ekisliği Krstulovic ve arkadaşları başarıyı etkileyen antropometrik etkenler üzerine bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmayı hırvatistanda 15-16 yaşlarındaki judocular üzerinde 12 motor dayanıklılık değişkeni ve 14 antropometrik test üzerinde yapmışlardır. Yapılan ulusal şampiyona da bu kriterler karşılaştırılıp, son başarılarına göre kriterler tanımlamışlardır. Analiz faktörleri ve standart ayrılık analizi (DISCRA) antropometrik durum değişkenleri ve motor dayanıklılığında ayrı ayrı hesaplamışlardır. DISCRA dayanıklılık durumunu ve güçte baskın judocuların daha başarılı olduklarını, daha az başarılı olan sporcular arasında antropometric boyutlarda hiç bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir (Krstulovic, Sekulic and Sertic 2005).

Oyunun en büyük işlevlerinden biride eğitim amaçlı kullanılmasıdır. Bu nedenle zihinsel engelli çocuklarda oyunla fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerine katkı sağlaması amacıyla birçok çalışmalar yapılmış ve gelişmeler incelenmiştir. Sportif etkinlikler yoluyla zihinsel engelliler toplum içinde iş birliği, paylaşım ve kişiler arası ilişkilerin kurallarını öğrenmektedirler. Sportif aktiviteler, engelli bireylerin hem yaşam kalitesini yükseltmekte hem de kendilerini gerçekleştirebilecekleri sosyal ortam yaratmaktadır (Bayazıt 2006).

Sharp ve Koutedakis yapmış olduğu çalışmada üst düzey jimnastik, judocu ve kürek sporcularının anerobik güç ve kapasitesinin ve vücut yağ oranlarının ölçülerek karşılaştırılması sonucunda kürek sporcularının yağ oranlarının judo ve cimnastik sporcularından daha yüksek olduğunun belirlendiğini belirtmişlerdir (Sharp and Koutedakis 1987).

7.2. Motor Test Ölçümleri

Uygulama grubu bay judokaların Ön-Son test sonuçlarında; statik denge, çabukluk, pençe kuvveti, sürat parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlı ve durarak uzun atlama, top fırlatma, koordinasyon parametrelerinden ise $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur (Tablo 6). Kontrol grubu bay judokaların Ön-Son Test sonuçlarında; durarak uzun atlama, sürat parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlılık bulunmuştur. Uygulama ve kontrol grubu bay judokaların Ön-Son test sonuçlarından durarak uzun atlama ve sürat parametrelerine bakıldığında (Tablo 6, 8.) iki grupta da gelişme kaydedildiğini ama kontrol grubunun daha çok gelişme kaydettiği görülmektedir. Bu gelişme temel eğitimde bacaklara yönelik judo tekniklerinin daha çok öğretilirken antrenman esnasında kullanılmasından veya judokaların genetik yapısından kaynaklanabilir.

Bu parametreler kendi içinde karşılaştırılarak incelendiğinde (Tablo 6, 8.) uygulama grubu bay judokaların parametrelerinin anlamlılık düzeyinde daha çok gelişme görülmektedir. Tablo 6, 8'de statik, çabukluk, top fırlatma, koordinasyon, pençe kuvveti parametrelerinin gelişimine judo eğitsel oyunlarının etkisinin olduğu söylenebilir. Her iki grupta dinamik dengenin gelişmemesi ise bu alanda oynanan eğitsel oyunların gelişimi etkileme yönünde zayıf kaldığını göstermektedir.

Uygulama grubu bayan judokaların Ön-Son test sonuçlarında; statik denge, çabukluk, durarak uzun atlama, koordinasyon, pençe kuvveti, sürat parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlılık bulunmuştur. Kontrol grubu bayan judokaların Ön-Son test sonuçlarında; çabukluk, durarak uzun atlama, pençe kuvveti parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlı farklılık, sürat parametresinde $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu parametreler kendi içinde incelendiğinde (Tablo 7, 9.) uygulama grubu bayan judokaların parametrelerinin anlamlılık düzeyinde daha çok gelişme görülmektedir. Tablo 7,9'de statik, çabukluk, durarak uzun atlama, koordinasyon, pençe kuvveti, sürat parametrelerinin gelişiminde judo eğitsel oyunlarının etkisinin olduğu söylenebilir.

Uygulama ve kontrol grubu Ön test genel karşılaştırmalarına bakıldığında durarak uzun atlama, koordinasyon, pençe kuvveti parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlı farklılık ve dinamik denge, çabukluk parametrelerinde (Tablo 14.) ise $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Uygulama ve kontrol grubu son test genel karşılaştırmasına bakıldığında (Tablo15.) dinamik denge, pençe kuvveti parametrelerinde $p<0.01$ düzeyinde çok anlamlı farklılık ile statik denge parametrelerinde $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu parametreler kendi içinde incelendiğinde (Tablo 14, 15.) Uygulama ve kontrol gruplarının ortak olarak statik ve dinamik denge ile pençe kuvvetinde ortak bir gelişme kaydettikleri görülmektedir.

Savucu'ya (2001) göre Pliyometrik antrenmanlar sonucunda sürat ve durarak uzun atlama değerlerinde artış olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle patlayıcı kuvvetin geliştirilmesine hedeflenen judo eğitsel oyunları deney grubu judokularına oynatılmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışma sonucunda son-test değerleri incelendiğinde sürat ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Psikotik çocuklarda kompleks motor becerileri konulu bu makale, psikotik çocuklarda ve ergenlerde davranış değişiklikleri sırasında yer alan eş zamanlı karmaşık mekanizmaların tanımlamaya çalışılmıştır. Judo'nun spor pratiği içinde, bu durumda motor becerilerin öğrenimi sorgulanmıştır. Karmaşık motor beceriler, amaçlanan fiziksel aktivitelerin psikozlarla eşyapılı olmasıyla, psikotik konularla elde edilebilir. Gelişmenin farklı aşamaları farklı düzeylerdeki yapılar toplumsal boşluk olarak dikkat çekilmektedir. Sorgu gelişimsel açıdan psişik mekanizmaları ve motor davranış arasındaki bağlantı süreçlerini judo sporundaki kompleks hareketlerle ilişkilendirilmiştir. Eğitim mekanizması olarak kullanılabileceği belirtilmiştir (Therme 1992).

12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi konulu çalışmada 16 hafta süre ile uygulanan egzersiz programı sonucunda boy, anaerobik dayanıklılık ve mekik şınav denge 30m değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Vücut ağırlığı ve aerobik

güç değerlerinde istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmişlerdir (İri, Sevinç ve Süel 2009)

Epilepsi ve kombine bozukluklarda yetişkin, genç ve ergenlerde fiziksel koordinasyon ve bedensel bozukluklar üzerinde judo antrenmanlarının etkisinin incelendiği bu çalışmada; psikomotor fonksiyonlar ve vücut sallanması, fiziksel koordinasyonda judo eğitiminin etkileri kontrol edilmiştir. Denge ve koordinasyonda gelişmeler hedeflenmiştir. Çalışmada yaşları 13–25 yaş arası 12 tanesi epilepsi, 14 kişilik çoklu rahatsızlığı olan judo grup oluşturulmuş. Yaş ortalaması 16,9 ile 25,9 olan 9'u epilepsi hastası olan 19 kişilik bir kontrol grubu oluşturuldu. Judo grubu haftada 1 kez düzenli olarak uyarlanmış bir judo eğitimi aldı, kontrol grubu hiç judo eğitimi almadı. Fiziksel koordinasyon testi, reaksiyon testlerine göre motor performans testleriyle motor fonksiyonları değerlendirildi. Katılımcılar 6 ve 12 aydan sonra judo eğitiminin başlaması için önceden araştırıldı. Çok değişkenli varyans analiz sonuçları kontrol grubunun aksine judo grubu reaksiyon süresinde ve motor fonksiyonlarda judo eğitiminin belirgin olmayan etkiler gözlemlendi, vücut sallanmasında ve fiziksel dengede gelişme görüldüğü belirtmişlerdir (May et al. 2001).

Kriegel (1998) çocuklukta bronşiyal astımın ayakta rehabilitasyonunda judo eğitiminin 6 yaşındakilere etkileri ve sonuçlarını incelemiştir. Birkaç yıllık judo eğitimi sonrası metodolojik tesisler ve bir kaç öğretici spor müsabakaların önemsenmesiyle bu sorunlar cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Judoyla eğitimin bir kaç yılı göstermiştir ki, ayakta rehabilitasyon düzenlemeleri, bronşiyal astımlı okul çocuklarında gereksinimdir. Bütünsel eğitim yaklaşımı, aralıklı ve gerilim profili ışığında, Judo hastalıkların uzun süreli rehabilite edilmesinde, büyüme ve karakteristik kişilik değerlerine katkıları olması dolasıyla sosyal toplumda entegrasyonu kolaylaştırmak için biçilmiş kaftandır demiştir (Kriegel 1998).

İşitme kayıplı çocuklarda motor gelişim ve fiziksel uygunluğu araştırmak amacıyla Kalan (2007) yaptığı bu çalışmaya 7–14 yaş arası, ileri derecede sensörinöral işitme teşhisi konulmuş 15 işitme engelli olgu ve 15 normal işiten olgu dâhil edilmiştir. Bu çalışma sonucunda işitme kayıplı çocuklarda fiziksel uygunluk, denge ve motor becerilerin kontrol grubuna göre daha düşük değerler elde edildiğini

bu nedenle bu gruptaki çocuklar için fiziksel uygunluk, denge ve motor becerilerin geliştirilmesinin önemli olduğu belirtmiştir (Kalan 2007).

Çocuklarda ince motor becerileri üzerinde eğitsel oyunun etkisi üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde 4–6 yaşlarında çocuklara 2 ay süresince eğitsel oyun programı uygulanmış alınan ön-son testlerin karşılaştırması sonucunda denek ve kontrol grupları arasında sol, sağ el becerilerinde 2 grup arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmiştir (Farahbod 2004).

7–9 yaşlardaki erkek çocukların temel motor beceri gelişiminde geleneksel oyunların etkisi incelendiğinde; geleneksel oyunların temel motor becerileri, lokal motor becerileri ve nesne kontrol becerileri gelişiminde günlük aktivitelere göre daha etkili olduğunu görülmüştür. Bu nedenle geleneksel oyun programı temel motor becerilerin geliştirilmesinde uygun olduğu söylenebilir (Akbari ve ark. 2009).

Okulöncesi çocuklarda motor gelişimi üzerine yapılan bir çalışmada; okul öncesi çocuklarda motor beceri performansı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çocuklarda oturarak yapılan hafif, orta, şiddetli fiziksel aktivitede harcanan zamanın yüzdesi incelenmiştir. Fiziksel aktivitedeki grup orta ve en düşük olan gruptaki çocuklardan daha çok zaman harcadı. Lokomotor sayıları en yüksek gruptaki çocuklar oturarak aktivite yapan başka gruptaki çocuklardan daha az zaman harcadığı görülmüştür. Düşük motor beceri performanslı çocuklar daha iyi motor becerili çocuklardan daha az aktiftirler. Bu motor beceri performans ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki çocuğun sağlığı özellikle obeziteyi önlemesi açısından önemli olabilir. Klinik hekimleri çocukların motor beceri performansını ilerletmek, aktivitede bulunması için cesaretlendirmeleri bakımından aileler ile çalışması gerekir (Williams et al. 2008).

Okul öncesi eğitimde çocukların; kişisel-sosyal, ince motor, dil ve kaba motor gelişim düzeylerinin ailelerin korumacılık tutumları ile karşılaştırılması üzerine yapılan çalışmada; çocuk doğduğunda kundak sargısı yapan velilerin çocuklarında kaba motor, ince motor ve dil gelişimi alanlarında az da olsa olumsuz etkilenme tespit edilmiştir. Korumacılık tutum sergileyen ailelerin çocuklarında kişisel-sosyal, dil, ince motor ve kaba motor hareket gelişiminde bir geriliğin olduğu tespit edilmiştir. Okulöncesi eğitime çocuklarını gönderen ailelerin büyük çoğunluğunun

eğitim düzeyinin yüksek olduğunun tespit edildiğini belirtmiştir. Sonuç olarak 0–6 yaş döneminde aile ve eğitim kurumlarında bilinçli ve programlı bir şekilde eğitilmeleri gerektiği, aksi takdirde gelişim alanlarının olumsuz etkileneceği belirtmiştir (Demirci 2007).

Özel okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocuklara yönelik uygulanan 8 haftalık hareket eğitiminin çocukların motor performanslarını etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Çalışmada Sosyal Hizmetler ve ocuk Esirgeme Kurumu'na bağlı rasgele seçilmiş sekiz (8) zel okulöncesi eğitim kurumuna devam eden 240 ğrenci katılmıştır. Hareket eğitimi uygulayan grup ve hareket eğitimi uygulamayan grup ailelerinin ve devam ettikleri eğitim kurumlarının izniyle gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. Çalışmada veri toplama yöntemi olarak okulöncesi çocukların motor performanslarını ölçmek amacıyla motor performans test protokolü kullanılmıştır. Test protokolü; çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşuşu ve yakalama olmak üzere 6 unsurdan oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda hareket eğitimi uygulayan grubun tüm değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve hareket eğitimi uygulamayan grubun ise tenis topu fırlatma performansı dışındaki performans değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmiştir. Sonuçta hareket eğitimi 4–6 yaş çocukların motor performanslarını pozitif yönde artırdığını belirtilmiştir (Kırıcı 2008).

Basketbol da özelleştirilmiş modern pliyoimetrik antrenmanın motor gelişim üzerine etkisinin incelenmesi, çalışmasının amacı elit basketbolcularda klasik antrenmana eklenen modern pliyoimetrik çalışmaların salt klasik basketbol antrenmanına karşı etkilerinin incelenmesidir. Sporcular toplam beş aylık (haftada 2 modern pliyoimetrik çalışma) antrenman programına tabi tutulmuştur. İki grup ta her bir aylık programı tamamlandığında 20m. sprint, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve adım olarak dikey sıçrama testlerine tabi tutulmuştur. pliyoimetrik çalışmalarla birleştirilen basketbol antrenmanının bağımlı değişkenlerimizin tamamı üzerinde olumlu etkiler yaptđını ve bu etkilerin özellikle 20m. sprint performansı ve adım olarak dikey sıçrama değerlerinde ortaya ıktđını göstermiştir (Güneş 2008).

Jagiello ve arkadaşları gençler ve çocukların büyüme süreçlerinde kuvvetler yeteneklerindeki gelişimlerinin incelendiği çalışmada; 11–17 yaş grubunda 224 judokalar üzerinde çalışmışlardır. Bu judokalara özel ve sistemli antrenman programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda genç sporcular test egzersizleri sonuçlarında önemli ölçüde gelişim kayıt edildiğini, sporcu gelişimi ve motor gelişim oranı, yaşa ilişkilendirildiğinde mukavemet dayanıklılık normlarının detaylı bir rehber olmasında değişken tiplerin mikro döngülerinde eğitim işlemlerini kontrol etmek için, yeni başlayan sporcuların kuvvetlendirilmesinde eğitim uygulamalarında kullanılabileceğini belirtmişlerdir (Jagiello, Kalina and Tkaczuk 2004).

Dissertação de Mestrado (2007) yaptığı çalışmada; Judo ve jiu-jitsu sporunun çocukların psikomotor gelişiminde katkı sağladığı ve özel olarak eğitim kurumlarında bu projenin geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

5-6 Yaş Grubu Piyano Eğitimi Gören ve Piyano Eğitimi Görmeyen Çocukların Motor Becerilerinin Karşılaştırılması içerikli çalışmada çocuklara hem motor becerileri ölçmeye yönelik Bruininks-Oseretsky Motor Beceri Testi'nin uygulanması sonucunda piyano eğitiminin motor becerilerin gelişimi bakımından olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara dayanarak; 5-6 yaş grubu okul öncesi dönemdeki çocukların piyano eğitimi almalarını sağlayacak kurumsal alt yapı; donanım (müzik odası, piyano vb.), konusunda uzmanlaşmış eğitimci personel ve program geliştirme yönlerinden ele alınması, Eğitim Fakültelerinin Güzel sanatlar eğitimi anabilim dalları bünyesinde okul öncesi müzik öğretmenliği ve çalgı pedagojisi bilim dalları açılması sağlanması, okul öncesi genel müzik eğitimi içerisinde piyano eğitiminin yer alacağı programların geliştirilmesi ve okul öncesi dönemi kapsayan yaşlarda çalgı eğitimine başlanması bilinci ailelere kazandırılması önerilerinde bulunulmuştur (Özçelebi 2008).

Görme engeli çocukların genel beden eğitimi deneyimlerini geliştirmek için programlar uygulanmıştır. Bu program kapsamında hayat boyu aktivite olarak judo sporu programda kullanılmıştır. Buradaki çalışmada görme engelli çocukların potansiyel varlıklarını normal çocuklar gibi motor öğrenme düzeyini aynı hale getirilmeye çalışılmıştır. Çalışmada ebeveynlere, öğretmenlere yüksek eğitimi

mümkün kılan çocuklar haline getirebileceği gösterilmiştir (Lieberman, Robinson and Rollheiser 2006).

Kanada sağlık örgütüne; beden eğitimi ve rekreasyon kalite programını müfredatında uygulanması Judo'nun teori ve pratik uygulanması sunulmuştur (Jackson and Turkington 1981).

Dokuz yaş çocuklarının psiko-motor gelişmelerinde oyunun etkisi konulu araştırmada Sevimay'ın 3 -6 yaşlarında 205 çocuk üzerinde uyguladığı motor performans testi uygulanmış olup, çocukların atma, tutma, sıçrama, koşma, durma, becerileri ölçülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakacak olursak; deney ve kontrol gruplarının ön-test verilerinin yansızlık karşılaştırma sonuçlarına göre koşma, top atma, top tutma, ileri sıçrama, yukarı sıçrama, kilo ve boylarının arasında anlamlı farklılıklar olmadığı yani bu becerilerde çocukların herhangi bir avantajının olmadığı; sadece durma becerisinde anlamlı farklılığın ortaya çıktığı bu sonuç da gruplar arasında bu beceriye özel olarak homojen bir dağılım olmadığının göstergesidir (Kuru 2009).

Sağlıklı bebeklerde düzenli bebek masajının bebeğin büyüme masajının bebeğin büyüme ve mental-motor gelişimine Etkisi çalışmasında İnal bebeklere masajı uygulamasının sağlıklı tartı alımı ve mental-motor gelişimlerini arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda bebek masajının bebeklerin tartı alımı ve mental-motor gelişimlerine etkisinin kalıcı olup olmadığının anlaşılması için uzun süreli izlenimlerin yapılmasına, ayrıca bebeklerin salıgını geliştirmenin kolay bir yolu olan bebek masajı uygulamasının anne eğitiminde hemşireler tarafından yaygın olarak kullanılması önerilmektedir (İnal 2003).

Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisinin incelendiği çalışmada ise; uzun süreli düzenli olarak uygulanan hareket eğitimi programları 10-12 yaş çocuklarında fiziksel uygunluk özelliklerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Saygın, Polat ve Karacabey 2005).

Baltacı çok daha farklı düşünmektedir. Çocuk ve gençleri birçok farklı spor dalları için uyarmak en doğru yol olmalıdır. Böylece hızlı büyümenin en yüksek hızda olduğu zaman kızlarda 9,5-15 yaş, erkeklere de 11-17 yaş sonuna kadar

çocuklar zevk alarak ve korkmadan spor yapacaklardır. Ayrıca bu dönem sonuna kadar tek bir spor dalına konsantre olmayacaklardır. Yüksek şiddette ve yoğunlukta yapılan antrenmanların hızlı büyüme ve menarş zamanı üzerine etkisi halen tartışma konusudur. Yapılan bir çalışmada, birçok sporcuda yoğun egzersiz çalışmalarının büyüme ve gelişim üzerine etkisi olmadığı belirtilmektedir. (Baltacı 2008).

Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarının elde edilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan gelişmiş ülkelerin dikkatleri çocukluk çağı spor faaliyetleri üzerine odaklanmıştır. Çünkü çocuk antrenmanlarının kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır (Ayan, Mülazimoğlu 2008).

Bu çalışmalar göz önünde bulundurularak yapılan çalışma aşağıdaki sonuçlar ve öneriler çıkartılmıştır.

7.3. Sonuçlar

Judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi konulu çalışmamızın 12 aylık çalışma süreci sonunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkartılmıştır.

1. Uygulama grubu bayan judokaların, kontrol grubu ön-son test karşılaştırması sonucunda, Uygulama grubu bayan judokaların statik denge (dk,sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların statik denge (dk,sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu çalışmada Judo eğitsel oyunlarının 7-12 yaş grubu (bay-bayan) judo eğitimi alan çocuklarda statik dengenin gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle statik denge gelişiminin amaçlandığı judo çalışma programları içerisinde statik dengenin gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunlarına yer verilebilir.

2. Uygulama grubu bayan judokaların dinamik denge (sıçrama sayısı) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre anlamlı bir gelişme kaydedilmemiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların dinamik denge (sıçrama sayısı) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu çalışmada Judo eğitsel oyunlarının 7-12 yaş grubu (bay-bayan) judo eğitimi alan çocuklarda dinamik dengenin gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle dinamik denge gelişiminin amaçlandığı judo çalışma programları içerisinde statik dengenin gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunlarına yer verilebilir.
3. Uygulama grubu bayan judokaların çabukluk (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların çabukluk (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu çalışmada Judo eğitsel oyunlarının 7-12 yaş grubu (bay-bayan) judo eğitimi alan çocuklarda çabukluğun gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle çabuklukta gelişimin amaçlandığı judo çalışma programları içerisinde çabukluk gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunlarına yer verilebilir.
4. Uygulama grubu bayan judokaların durarak uzun atlama (cm) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların durarak uzun atlama (cm) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmemiştir (Tablo 6, 8). Uygulama grubu bayan judokaların top fırlatma (cm) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre anlamlı bir gelişme kaydedilmemiştir (Tablo 7, 9). Bu nedenle durarak uzun atlama judo eğitsel oyunlarının gelişime etkisi olmadığı söylenebilir.
5. Uygulama grubu bay judokaların top fırlatma (cm) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda kontrol grubuna göre anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Kontrol grubu uygulama grubuna göre çok daha iyi gelişme

kaydetmiştir. Bu judokaların genetik kas yapısı ve judo çalışmalarında özel tekniklerin tewaza teknik grubundan olması gelişimi daha çok etkilemiş olabileceği söylenebilir. Bu nedenle top fırlatma judo eğitsel oyunlarının gelişime etkisi olmadığı söylenebilir.

6. Uygulama grubu bayan judokaların pençe ve sırt kuvveti (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir fiziksel gelişim süreci içerisinde olan her iki grup judokaların pençe kuvvetinde anlamlı gelişme belirlenmiştir. Uygulama grubu judokaların gelişimlerinin daha hızlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle judo eğitsel oyunlarının katkı sağladığı düşünülebilir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların pençe ve sırt kuvveti (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu çalışmada Judo eğitsel oyunlarının 7–12 yaş grubu (bay-bayan) judo eğitimi alan çocuklarda pençe ve sırt kuvvetinin gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle pençe ve sırt kuvvetinin gelişiminin amaçlandığı judo çalışma programları içerisinde pençe ve sırt kuvvetinin gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunlarına yer verilebilir.
7. Uygulama grubu bayan judokaların koordinasyon (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların koordinasyon (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu nedenle koordinasyon gelişiminin amaçlandığı judo çalışma programları içerisinde koordinasyon gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunlarına yer verilebilir.
8. Uygulama grubu bayan judokaların sürat (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 7, 9). Uygulama grubu bay judokaların sürat (sn,ss) değerlerinde yapılan çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre çok anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir (Tablo 6, 8). Bu çalışmada Judo eğitsel oyunlarının 7–12 yaş grubu (bay-bayan) judo eğitimi alan çocuklarda süratin gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle sürat gelişiminin amaçlandığı judo

çalışma programları içerisinde süratin gelişimine katkı sağlayan Judo eğitsel oyunların yer verilebilir.

Bununla birlikte bulgulardan, araştırma gözlemlerinden ve bu güne kadar yapılan yerli ve yabancı araştırmalardan yola çıkarak şu sonuçlarda söylenebilir:

7.4. Öneriler

- 1) Bu çalışmanın aynısı üst düzey sporcularda uygulanarak motor becerilerin gelişimine antrenman yüklenmeleri dışında etkisi incelenebilir.
- 2) Antrenman yüklenmeleri ile Judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimleri karşılaştırıldığı çalışma yapılabilir.
- 3) Farklı antrenman yöntemleri içerisinde Judo eğitsel oyunları kullanılarak motor becerilerin gelişimine katkısı incelenebilir.
- 4) Çocukların hızlı gelişme süreci içerisinde oldukları 7-12 yaş döneminde yapılan antrenman sistemleri içinde oyun formlarının kullanılması önerilir. Bu süreçteki temel motor becerilerin gelişimlerini hızlandırıcı Judo eğitsel oyunlarının antrenman içerisinde düzenlenerek kullanılması önerilebilir.
- 5) Judo eğitsel oyunları ile antrenman yöntemlerinin motor becerinin gelişimleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması araştırılabilir.
- 6) Judo eğitsel oyunları, problemlili bireylerin eğitiminde kullanılarak, bu bireylerin topluma uyumunu kolaylaştırıcı davranış biçimlerine etkisi üzerinde çalışmalar yapılabilir.
- 7) Judo eğitsel oyunları engelli bireylerin motor gelişimleri üzerine etkisi incelenebilir. Okulöncesi dönemde özellikle bu alanda yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Judo eğitsel oyunları okulöncesi eğitimde engelli çocukların fizyolojik, psikolojik ve bilişsel olarak gelişimlerini destekleyici bir formda kullanılması önerilebilir.
- 8) Judo eğitsel oyunları ile antrenman yüklenmeleri daha eğlenceli hale getirilerek sporcuların hormonal değerleri değişiklikleri üzerinde araştırma yapılabilir.
- 9) Temel hareketler ve hareketlerde uzmanlaşma döneminde judokaların temel motor becerilerinin geliştirilmesini yönelik antrenörlere, beden

eğitimi öğretmenlerine el kitabı olarak sunulabilir ve illere dağıtılabilir.

- 10) ocuklar öğrenirken aynı zamanda eğlenmek ister. Bu alışma; çocuklara oynatılan oyunlardan en çok eğlendikleri oyunlar alınarak oluşturulmaya çalışılmıştır. Öğrenirken eğlenme, haz alma gđdülerinin kullanıldığı bu çalışmalar, judo eğitim sistemi içerisinde Judo sporcu potansiyelinin artırılmasında bir araç olarak kullanılabilir.
- 11) Judo eğitsel oyunları çocukların motor becerilerinin gelişimine katkı sağladığı için tđm temel eğitim veren judo antrenörlerine önerilene bilinir. Kitapçık haline getirilerek, antrenörlere dağıtılabilir.
- 12) Judo'nun tanıtım program etkinliklerinde; ilköğretimde okuyan öğrenciler üzerinde kullanılabilir. Sporcu potansiyelinin artırılmasına katkı da bulunacağı söylenbilir.

8. EKLER

DENEY BİLGİ FORMU

(Veli İçin)

JUDO ÇALIŞAN 7–12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA (BAY-BAYAN) JUDO EĞİTSEL OYUNLARININ MOTOR GELİŞİME ETKİSİNİN İNCELENMESİ.

Genel Bilgi

Son yıllarda oyuna yönelik araştırmaların hızlı bir biçimde artığı görülmektedir. Çocukların oyunları ve gelişimlerdeki rolleriyle ilgili çalışmalara artan bir ilginin olduğu da ayrıca görülmektedir. Oyun ocuğun hayatının önemli bir kısmını oluşturur. Oyunla ocuk fiziksel, bilişsel, duyuusal ve sosyal gelişimini sağlar. ocuk ve oyun üzerine yapılan çalışmaların birçoğunda çocukların ruhsal ve bedensel gelişiminin paralel olması üzerine dikkat çekilmektedir. Çocuğun bedensel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan en önemli faktörlerden biride spordur.

Çocukların bilişsel, duyuusal ve motor gelişimlerinin sağlandığı sporlardan biriside JUDO spordur. Judo; oldukça büyük zihinsel ve bedensel hünerin gerektirdiği ve muazzam bir canlı mücadele spor dalıdır. Judonun kelime olarak anlamı ise JU: yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, eviklik, DO: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamlarına gelir .

Judo st düzeyde beceriyi gerektiren bir spordur. Çözümleyici işlevlerinin geliştirilmesi ve yarışmanın sürekli değişen koşullarında hızlı bir biçimde algılama ve hareket etme niteliği bu sporla uğraşan sporcularda olması beklenen belirli özelliklerdir. Buna ek olarak, sporcuların karmaşık bir oyun durumunda verdikleri kararlar, onların dış uyaranları algılama niteliklerine bağlıdır. abuk düşünme ve yorumlama düzeyleri, rakibin başarılı taktiksel bir davranış yapmasını önlemede ya da kendi takımının başarılı hareket etmesine yardımcı olan etmenlerdir.

Amaç

Judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin inceleyerek ortaya çıkarmaktır.

Materyal ve Metot

Denek sporcuların; antropometrik ölçüm değerleri ve motor becer testlerinin ön- test değerleri ile 12 aylık çalışma programı sonunda son-test değerleri kaydedilecek. Haftada 3 ya da 4 gün judo antrenmanı yaptırılacak.

Tablo 27.: Haftalık antrenman programı

GÜN VE SAATLER	ÖĞ LEDEN SONRA	EGZERSİZ PROGRAMI
SALI	16:00---18:00	10dk genel kültüf fizik hareketleri, 80 dk temel judo eğitimi, 30 dk judo eğitsel oyunları, 10 dk stretching
PERŞEMBE	16:00---18:00	10dk genel kültüf fizik hareketleri, 80 dk temel judo eğitimi, 30 dk judo eğitsel oyunları, 10 dk stretching
CUMATRTEŞİ	14:00---16:00	10dk genel kültüf fizik hareketleri, 80 dk temel judo eğitimi, 30 dk judo eğitsel oyunları, 10 dk stretching
PAZAR	14:00---16:00	10dk genel kültüf fizik hareketleri, 80 dk temel judo eğitimi, 30 dk judo eğitsel oyunları, 10 dk stretching

Çalışmanın uygulanacağı 12 aylık süreçte; haftada 4 gün toplam 480 dk çalışma programı uygulanmaktadır. Bir günlük çalışma programı 120 dk'dan oluşmaktadır. Çalışmanın ilk 10 dk'sı genel kültüf fizik egzersizleri, 80 dk'sı temel judo eğitimi, 30 dk'sı eğitsel oyunlardan oluşmaktadır. Çalışmanın %8'ni genel kültüf fizik egzersizleri, %67'sini temel judo eğitimi ve %25'ni temel motor becerileri geliştirici judo eğitsel oyunları içerdiği görülmektedir.

Teşekkürler

Bu çalışmaya katılımlarınızdan dolayı sizlere çok teşekkür ederiz.

Adı Soyadı

Tarih

İmza

Doktor:

DENEK VELİ İZİN FORMU

Bu formun ekindeki “Judo alışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor gelişime etkisinin incelenmesi” araştırmasını tamamen okudum ve anladım.

Bana verilen bilgiler işığında bu araştırmanın tamamen tehlikesiz ve güvenli olduğunu, tüm güvenlik ve koruyucu önlemlerin alındığına ikna oldum. Bunun yanında çalışmanın sonucunda olabilecek tıbbi masraflardan ve fiziksel rahatsızlıktan araştırmacının sorumlu olmadığını belirtirim. Bu bilgiler doğrultusunda herhangi bir baskıya maruz kalmadan tamamen kendi isteğimle ekte belirtilen projeye ocuğumun gönüllü olarak katılmasını kabul ettim.

Bu araştırmada elde edilebilecek bilgilerin tamamı gizli kalacak kimseye gösterilmeyecektir. Bu kâğıda imza atmak ile ocuğumun legal olan haklarının hiç birini araştırmacıya bırakmıyorum.

Ben bu çalışmaya ocuğumun gönüllü olarak katılmasını kabul ediyorum/etmiyorum. Bu izin formunun bir kopyası da bende bulunmaktadır.

Adı Soyadı

Tarih

İmza

DENEK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki bilgiler “judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi” adlı araştırmada kullanılmak içindir. Bu bilgilerin tamamı gizli kalacaktır.

Tarih: 01/.01/2009

Denek adı :

Cinsiyet :

Mesleği :

Yaş :

Adres :

Telefon :

İZİN BELGESİ 1:

EDİRNE GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda, Spor Yönetimi üzerine doktora yapmaktayım. “judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi” adlı doktora tez çalışmamda Edirne Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde judo eğitimi alan judokalardan bazılarını denek olarak çalışmama dahil etmek istiyorum.

Gereğini bilgilerinize saygılarımla arz ederim. 02/12/2008

Şengül DEMİRAL

Ek: 1 Adet Öğrenci İsim Listesi

DENEK İSİM LİSTESİ

Çalışmamıza katılan denekler Edirne ve Tekirdağ gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde judo eğitimi alan 7-12 yaş grubu bay-bayan judokalardan oluşmaktadır.

ADI SOYADI	İLİ	CİNSİYETİ
B Ö.	Edirne	Erkek
O Z.	Edirne	Erkek
A S.	Edirne	Erkek
O C.	Edirne	Erkek
O T	Edirne	Erkek
E A.	Edirne	Erkek
M B.	Edirne	Erkek
B E.	Edirne	Erkek
Ş D.	Edirne	Erkek
G B.	Edirne	Erkek
T F.	Edirne	Erkek
S G.	Edirne	Erkek
F K.	Edirne	Erkek
B Y.	Edirne	Erkek
E H.	Edirne	Erkek
M A A.	Edirne	Erkek
T M.	Edirne	Erkek
Y E A.	Edirne	Erkek
B A.	Edirne	Bayan
K T.	Edirne	Bayan
T K.	Edirne	Bayan
G Ş.	Edirne	Bayan
D B.	Edirne	Bayan
A D.	Edirne	Bayan
M T.	Edirne	Bayan
M E.	Edirne	Bayan
S I T.	Edirne	Bayan
Ç B.	Edirne	Bayan
M D.	Edirne	Bayan
E Y.	Edirne	Bayan
S D.	Edirne	Bayan
A K.	Edirne	Bayan
A B.	Edirne	Bayan
A C.	Edirne	Bayan
K Z.	Edirne	Bayan
S Ş.	Edirne	Bayan
Ü A.	Edirne	Bayan
D T.	Edirne	Bayan

İZİN BELGESİ 2:

TEKİRDAĞ GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda, Spor Yönetimi üzerine doktora yapmaktayım. “judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi” adlı doktora tez çalışmamda Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde judo eğitimi alan judokalardan bazılarımı denek olarak çalışmama dahil etmek istiyorum.

Gereğini bilgilerinize saygılarımla arz ederim. 02/12/2008

Şengül DEMİRAL

Ek: 1 Adet Öğrenci İsim Listesi

DENEK İSİM LİSTESİ

Çalışmamıza katılan denekler Edirne ve Tekirdağ gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde judo eğitimi alan 7-12 yaş grubu bay-bayan judokalardan oluşmaktadır.

ADI SOYADI	İLİ	CİNSİYETİ
G D.	Tekirdağ	Erkek
A K.	Tekirdağ	Erkek
İ D.	Tekirdağ	Erkek
MM K.	Tekirdağ	Erkek
NC U.	Tekirdağ	Erkek
H Y.	Tekirdağ	Erkek
E Ç.	Tekirdağ	Erkek
E Ç.	Tekirdağ	Erkek
EA Ç.	Tekirdağ	Erkek
F K.	Tekirdağ	Erkek
A T.	Tekirdağ	Erkek
MA S.	Tekirdağ	Erkek
A S.	Tekirdağ	Erkek
O A.	Tekirdağ	Erkek
YC D.	Tekirdağ	Erkek
A Ş.	Tekirdağ	Erkek
MC Ö.	Tekirdağ	Erkek
Y A.	Tekirdağ	Erkek
S U.	Tekirdağ	Erkek
AHI A.	Tekirdağ	Bayan
E G.	Tekirdağ	Bayan
İ Y.	Tekirdağ	Bayan
TN Ö.	Tekirdağ	Bayan
A G.	Tekirdağ	Bayan
B U.	Tekirdağ	Bayan
F G.	Tekirdağ	Bayan
ZS Y.	Tekirdağ	Bayan
M Ö.	Tekirdağ	Bayan
E T.	Tekirdağ	Bayan
E Ö.	Tekirdağ	Bayan
İ K.	Tekirdağ	Bayan

9. KAYNAKLAR

- Adrian JM, Cooper JM. (1995). Biomechanics of human movement. Ed: Spoolman S, s.93-100,189-191, 2.press, USA,1995.
- Altınkök M. (2006). Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitim Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması, M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Sinal).
- Amtmann J, Cotton A. (2005). Strength and Conditioning for Judo, National Strength and Conditioning Association, Volume 27, Number 2, pages 26–31.
- Arslan F. (2000). 1–3 Yaş dönemindeki çocuğun oyun ve oyuncak özelliklerinin gelişim kuramları ile açıklanması, *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2000, 4 (2).
- Akbari H, Abdoli B, Shafizadeh M, Khalaji H, Hajhosseini S, Ziaee V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7–9 year old boys, *Iranian Journal of Pediatrics*, Volume 19 (Number 2), June 2009, Pages: 123129.
- Ataman A. (2004). Gelişim ve Öğrenme Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 3.Baskı, Ankara.
- Aracı H. (2006). Öğretmenler ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
- Aydın A. (2006). Sembolik Oyun Testi'nin Türkçeye Uyarlanması ve Okul Öncesi Dönemdeki Normal, Otistik ve Zihinsel Engelli Çocukların Sembolik Oyun Davranışlarının Karşılaştırılması, M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Y Güven).
- Ayan V, Mülazimoğlu O. (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği), *F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.*2009: 23 (3): 113-118.
- Aşçı A, Açıkkada C. (2004). Farklı Spor Dallarında Benc Pres Hareketiyle Çabuk Kuvvet Bileşenlerinin Analizi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2004, 15 (1), 1–24.
- Ağbuğa B, Konukman F, Yılmaz İ, Köklü Y, Alemdaroğlu U. (2007). 8–12 Yaş Arası Çocukların Aerobik Kapasiteleri ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences*, 2007, 18 (3), 137–146.

- Baltacı G. (2008). Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Klasmat Matbaacılık Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, ISBN: 978-975-590-246-3.
- Ballı Mülazımoğlu Ö. (2006). Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi'nin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Cimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi, A.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. F Gürsoy).
- Bayazıt B. (2006). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Eğlenceli Atletizm Antrenmanı Programının Psikomotor Özelliklere Etkisi, K.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli, (Danışman Yrd. Doç. Dr. B Meriç).
- Brosse M, Matsumoto D. (1999). Judo A Sport And A Way Of Life, Interational Judo Federation.
- Bompa TO. (2007). Antrenman Kuramı ve Yöntemi'Dönemleme', spor Yayınevi, 2007, Ankara.
- Barlar A. (2001). Judo Stratejisi, Kapital Dergisi, 1.Ağustos.2001.
- Coşan F, Demir A. (2000). İçinde: Türk Çocuklarının fiziki Uygunluk Normları, Mart matbaacılık, İstanbul.
- Demir A. (1991). Türk Judo Federasyonunun Yeniden Yapılanması, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. K Uslu).
- Demiral Ş. (2007). Bayan Judocularında Yetenek Seçimi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A Demir).
- Demirci E. (2007). Okulöncesi Eğitimde Psikomotor Gelişim, K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kars, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. O Engin)
- Demirhan G. (2005). Beden Eğitimi; Bir Gelenek mi, Gereksinim mi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Spor Sciences*, 2005, 16 (1),39-49.
- Farahbod M. (2004). The Impact of Education Play on Fine Motor Skills of Children, *Middle East Journal of Family Medicine*, 2004, Vol. 6 (6).
- Farmosi I.(1980). Body-composition, somatotype and some motor performance of judoists, *Journal of sports medicine and physical fitness* 20(4), Dec 1980, 431-434.
- Fleisher SJ . (1995). Evaluation of a Judo/Community Organization Program to treat predelinquent hispanic immigrant early adolescents, *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, v17 n2 p237-48 May 1995, *Journal Articles*, ISSN-0739-9863.
- Gillian W. (1995). A Child is Not a Little Adult: Modified Approaches to Sport for Australian Children. ERIC: ED220432.

- Güneş T.D. (2008). Basketbol da Özelleştirilmiş Modern Pliometrik Antrenmanın Motor Gelişim Üzerine Etkisinin İncelenmesi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. S Pınar).
- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı (2005). Olimpiyatlar için Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirme Projesi, Ankara, 2005, yayın-no: 170, s:52.
- Göde O, Susar F. (1997). Okul Öncesi Eğitimin Önemi ile Bu Eğitimde Oyunun ve Bedensel Etkinliklerin Rolü, *PAÜ. Eğitim Fak. Dergisi. 1997, Sayı: 2*
- Görücü A. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Okuyan Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Durumlarının Belirlenmesi, S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman Yrd. Doç. Dr. Ş Berber)
- Gökmen H, Karagül T, Aşçı FH. (1995). Psikomotor Gelişim, T.C. Başbakanlık ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara, Yayın No=139.
- Harbili S, Hazır T, Hazır S, Şahin Z, Harbili E, Açıkkada C. (2008). Çocuk ve Genç atletlerde Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi: Karşılaştırma Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 2008, 19 (3), 181–202.*
- Hui-Tzu W. (2003). The Effects of a Creative Movement Program on Motor Creativity and Gross Motor Skills of Preschool Children, Doctor of Education, The University of South Dakota, UMI Number: 3085448, USA, 2003, s:1).
- İnal S. (2003). Sağlıklı Bebeklerde Düzenli Bebek Masajının Bebeğin Büyüme Masajının Bebeğin Büyüme ve Mental-Motor Gelişimine Etkisi, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. S Yıldız).
- Jackson JJ. Ed.: Turkington HD, Ed. (1981). Quality programming in H.P.E.R. selected papers presented at the convention of the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (British Columbia, Canada, June 10–13, 1981). *Physical Education Series Number 2. 1981–06–00, ERIC: ED219386.*
- Jagiello W, Kalina R.M, Tkaczuk W. (2001). Age Peculiarities of Speed and Endurance Development in Young Judo Athletes, *Biology-of-sport-(Warsaw) 18(4), 2001, 281–295*
- Jagiello W, Kalina RM, Tkaczuk W. (2004). Development of Strength Abilities In Children and Youths, *Biology of sport 21(4), 2004, 351–368.*
- Karu Ü, Koruç Z, Aslan A. (2002). Çocuklarda Çeşitli Görsel Geri Bildirim Gecikmesi Sürelerinin Motor Beceri Edinimi ve Hatırlamaya Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences, 2002,13 (3), 2–13.*

- Kerem M, Livanelioğlu A, Meriç A, Ataş A. (2001). Serebral paralizili çocuklarda fizyoterapist tarafından yürütölen rehabilitasyonla ev egzersiz programına dayalı rehabilitasyonun motor gelişim seviyesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması, *T Klin J PM & R* 2001, 1.
- Kerkez F. (2006). Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Cihan).
- Kızılyaprak, A.(2008). Judo Federasyonu Büyük ve Genç Bayanlar Teknik Direktörü.
- Kılıçoğlu M. (2006). Anasınıfı Hazırlık ve ilköğretim Birinci Sınıflarda Okuyan Görme Engelli Öğrencilerin Oyunlarının Değerlendirilmesi Karşılaştırmalı Bir Araştırma, S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Sarı).
- Kırıcı HM. (2008). Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Özkan).
- Koç S. (2006). Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi, Morpa Yayıncılık, İstanbul.
- Krstulovic S, Sekulic D, Sertic H. (2005). Anthropological determinants of success in young judoists. *Coll Antropol*; 29(2):697–703.
- Kalan P. (2007). İşitme Kayıplı Çocuklarda Motor Gelişme ve Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. E Belgin).
- Ketchar RS. (2005). Practical Philosophy of Sport and Physical Activity, Second Edition, Penn State Üniversitesi, *Human Kinetics*, ISBN 0–7360–0141–7.
- Kişioğlu Ş. (2007). Gelişimsel Dil Bozukluğu Olan Çocuklarda Duyu Bütünlüğu ve İnce Motor Becerinin Değerlendirmesi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman Yrd. Doç. Dr. E Özcebe).
- Kriegel VG (1998). Experiences and effects with 6 years of judo training in ambulatory rehabilitation of bronchial asthma in childhood. *Rehabilitation*, 1998 Feb;37(1) pp 36–43.
- Kerkez F. (2004). Geliştirilmiş Oyun-Egzersiz Programının Anaokulu Çocuklarında Lokomotor Becerilere Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Sport Sciences*, 2004, 15 (2) , 76–90.

- Kerkez F. (2006). Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması, K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon, (Danışman Yrd. Doç. Dr. H Cihan).
- Kuru O.(2009). Dokuz Yaş Çocuklarının Psiko-Motor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Elazığ, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. B Köksalan).
- Kudaş S, Ülkar B, Erdoğan A, Çırçı E. (2005), Ankara ili 11–12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı beslenme Alışkanlıkları, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Spor Sciences*, 2005, 16 (1), 19–29.
- Loetje, R, (1981). Judo with children suffering from defective vision and blindness. *Praxis der psychomotorik*; Nov; 6(4); pp. 108–113.
- Lieberman LJ, Robinson BL, Rollheiser H. (2006). Youth with visual impairments: experiences in general physical education, 2006–00–00, *ERIC: EJ767231, ISSN–0899–1510*.
- Lewandowska J, Laska-MT; Piechaczek H; Skibinska, A. (1989). Anthropological estimation of children selection for sport's schools. *Wychowanie fizyczne i sport* 33(1), 1989, 3–20.
- Matsumoto D. (2004). The Psychological and Behavioral Effects The USJF Development Committee of Judo, United States Judo Federation.
- Mengütay S, Demir A, Coşan F. (2002). Olimpiyatlar için sporcu Kaynağı Desteği Temel spor eğitimi, Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları, Yayın No:1, İstanbul.
- May TW, Baumann C, Worms L, Koring W, Aring R (2001). Effects of judo training on physical coordination and body sway in adolescents and young adults with multiple impairments and epilepsy. *Deutsche Zeitschrift fuer Sportmedizin* 52(9), Sept 2001, 245–251.
- Mangı M, Aktaş Y. (1993). Çocuğun Gelişiminde Oyunun Önemi, *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, Sayı:26.
- Mestrado D. (2007). Judo E Jiu-Jitsu E O Desenvolvimento Integral De Crianças, Emseries Escolares Iniciais, São Leopoldo.
- Mengütay S.(2006). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Menzer K. (1985). Judo as a Part of the General Physical Education Program. *Sportunterricht, Schorndorf*, 34(8),pp. 303–307.

- Muratlı S (1997). Çocuk ve Spor, Kültür Matbaası, Ankara.
- Muratlı S. (2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor,2. Basım, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Özçelebi B. (2008). 5–6 Yaş Grubu Piyano Eğitimi Gören ve Piyano Eğitimi Görmeyen Çocukların Motor Becerilerin Karşılaştırılması, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. N Ercan).
- Özdoğan B. (2004). Çocuk ve Oyun, An Yayıncılık, Ankara.
- Öztürk D. (2007). Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Bilişsel ve Duyusal Gelişimleri Üzerine Etkisi İncelenmesi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Doç. Dr. E Altun.)
- Özkara A. (2002). Futbolda Testler, İlksan Matbaacılık, Ankara, s.189,
- Özer S, K Özer. (1998). Çocuklarda Motor Gelişimi.
- Reynes E, Lorant J. (2003). Judo, aggressiveness and self-control: longitudinal study among eight years old children. *Reveu des sciences et techniques des activities physiques et sportives*; 24(60); pp. 93–105.
- Savucu Y. (2001). Özel Düzenlenmiş Plyometrik antrenmanların Genç Basketbolcuların (15-17Yaş) Anaerobik Güçlerine Etkisi, F.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, (Danışman Doç. Dr. M Kutlu).
- Satılmış N. (2009). Adolesan Taekwondocuların Fiziksel ve Motor Gelişmelerinin İncelenmesi, E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y Polat).
- Sharp NCC, Koutedakis Y. (1987). Anaerobic power and capacity measurements of the upper body in elite judo players, gymnasts and rowers, *Australian journal of science and medicine in sport* 19(3), Sept 1987, 9–13.
- Sarı ÇS. (2005). Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi, *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 6,62.
- Sel R. (2005). Beden Eğitimi ve Öğretimi, M.E. B yayınları:226, İstanbul.
- Sevinç M. (2004). Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun, Morpa Yayınları. İstanbul.
- Sırrı, S. (1932). Beden Terbiyesi, İstanbul D. Mat., s: 145-148.
- Stewart D, Ellis K. (2005). Sports and the Deaf Child, *American Annals of the Deaf*, 2005, Washington.150,59.

- Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi* 2005, 19(3), 205–212.
- Şahin İ, Akan İ, Özbar N, Süel E, Gelen E. (2002). Askeri Lise Öğrencilerinin Anaerobik Güç Tespiti, Pilot Çalışma, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Tüfekçioğlu E. (2008). Okul Öncesi 4-6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi, *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5 Sayı: 2.
- Therme P (1992). Development of Complex Motor Skills in Psychotic Children. *Perceptual and Motor Skills* 1992 Dec;75(3 Pt 2):1043-50.
- Tınazcı C, Emiroğlu O, Burgul N. (2004). KKTC 7–11 Yaş Kız ve Erkek İlkokul Öğrencilerinin EUROFIT Test Bataryası Değerlendirilmesi, Y. D. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Y.O. KKTC, 8. *Spor Bilimleri Kongresi, Antalya*.
- Ünal Gürocak S. (2007). Anasınıfına Devam eden 60–72 Ay Çocukların Dil Gelişimi ve İnce Motor Gelişimi Açısından Değerlendirmesi, A.İ.B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Bolu, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F Yıldızbaş).
- Ünal M. (2009). The Place and Importance of Playgrounds in Child Development, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt. 10, Sayı:2.
- Washington RL. (2001) Organized Sports For Children and Preadolescent, *Pediatrics* Jun; 107 (6) : 1459–62.
- Williams HG, A Karin, Feiffer P, O'Neill J.R, Dowda M., McIver K.L., Brown WH.and Pate RR (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children, Received 9.October.2007; Accepted 11.February.2008, (*Published online*) 3.April.2008.
- Yiannakis A. (1975). Birth Order and Preference for Dangerous Sports Among Males, *ERIC: ED107628*.
- Zorba E. (2005). Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. Morpa Kültür Yayınları ltd. Ş., İstanbul, s. 121, 112,113.

10.ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	ŞENGÜL	Soyadı	DEMİRAL
Doğum Yeri	ANKARA	Doğum Tarihi	08.05.1969
Uyruğu	T.C	Tel	0538 2098936 İŞ: 02842 212 03 13
E-mail	www.judo_edirne22@hotmail.com	www.sengul.demiral@mno.org.tr	

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yöneticiliği	2010
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yöneticiliği	2007
Lisans	Trakya Üniversitesi Makine Mühendisliği	1991
Lise	Sakarya Alidilmen Lisesi (Matematik Bölümü.)	1986

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayım)

	Görevi	<i>Kurum</i>	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Yüksek Performans Planlama Projesi Koordinatörü	Judo ve Kuraş Federasyonu	6 ay
2.	Genç Bayanlar Millî Takım Antrenörü	Judo ve Kuraş Federasyonu	17 ay
3.	' Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi' ders hocası.	Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okulöncesi Anabilim Dalı	2
4.	Judo Antrenörü.	Edirne Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü.	23
5.	Genç Bayanlar ve Büyük Bayanlar Millî takım Antrenörlüğü	Judo ve Kuraş Federasyonu	3

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İNGİLİZCE	ÇOK İYİ	İYİ	ORTA

* Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Yabancı Dil Sınav Notu #								
KPDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
	54,970							

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
LES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
WORD	ÇOK İYİ
EXCEL	ÇOK İYİ
SPSS	ORTA



MARMARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

SAYI: B.30.2.MAR.0.01.02/AEK/113
İLGİ:

27.02.2009

Sayın : Doç.Dr. Ali DEMİR

MAR-YÇ-2009-0038 protokol nolu " Judo çabaları 7-12 yaş grubu çocuklarda judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi" isimli projeniz Fakültemiz Araştırma Etik Kurulu tarafından inceleneceği değerlendirilmiştir.

Prof. Dr. Haner DİRESKENELİ
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Araştırma Etik Kurul Başkanı

T.C
TEKİRDAĞ VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı :B02.1.GSM.4.59.00.03/ 3 7
Konusu .Şengül DEMİRAL

05/01/2009

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Edirne Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde sözleşmeli antrenör olarak görev yapan Şengül DEMİRAL tez ve araştırma esnasında, İl müdürlüğümüz bünyesindeki judo çalışmalarına katılan sporculardan denek olarak yararlanabilir.
Bilgilerinize arz ederim.


Şevket DEMİRKAYA
Gençlik ve Spor İl Müdürü

T.C
EDİRNE VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

SAYI: B.02.1.GSM.4.22.00.03/3347
KONU: Şengül DEMİRAL

EDİRNE
02.12.2008

MARAMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA
İSTANBUL

İl Müdürlüğümüzde sözleşmeli judo antrenörü olarak görev yapan Şengül DEMİRAL tez ve araştırma çalışmaları esnasında, İl Müdürlüğümüz bünyesindeki judo çalışmalarına katılan sporculardan denek olarak yararlanabilir.

Bilgilerinize arz ederim.


Emin KÜÇÜK
Gençlik ve Spor İl Müdürü