



6-7 YAŞ GURUBU ERKEK ÇOCUKLARDA

12 HAFTALIK TEMEL CİMNASTİK

EĞİTİMİNİN FİZİKSEL

UYGUNLUKLARI ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Metehan KARATAŞ

2017

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**6-7 YAŞ GURUBU ERKEK ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK TEMEL
CİMNASTİK EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARI ÜZERİNE
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Metehan KARATAŞ

2017

ONAY SAYFASI

Fırat Ünversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.


Prof. Dr. Cengiz ARSLAN
Rektör Yardımcısı / Fen Bilimleri Dalı Başkanı

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


Doç. Dr. Yütsel SAVUCU

Danışman

Yüksek Lisans/Doktora Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Alper Karadağ A. Karadağ
Yrd. Doç. Dr. Mustafa Karadağ M. Karadağ
Doç. Dr. Yütsel Savucu Y. Savucu

.....
.....



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Metehan KARATAS

11.10.2017

İmza

Danışman
Anabilim Dalı
ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez konumun belirlenmesinden sonuçlandırılmasına kadar ki geçen süreçte araştırmamın bütün aşamalarını büyük bir titizlikle takip eden, yorumları ve önerileriyle beni yönlendiren, manevi ve akademik desteğini hiç esirgemeyen ve akademik titizliğiyle bana örnek olan danışman hocam Doç. Dr. Yüksel SAVUCU' ya çok teşekkür ederim. Tez sürecinde manevi destekleriyle beni her zaman cesaretlendiren sevgili anneme ve babama, eşime, oğluma desteklerinden ve sabırlarından ötürü teşekkür ederim.

Ölçeklerin salonda uygulanmasında yardımcı olan tüm Gençlik personeline, antrenörlerine ve sporculara teşekkür ederim

Metehan KARATAŞ

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
1. ÖZET.....	xv
2. ABSTRACT.....	xvi
3. GİRİŞ	1
3.1. Cimnastiğin doğuşu ve tarihsel gelişimi	4
3.2. İlköğretim çağında ritim, beden ve hareket eğitiminin önemi	6
3.3. Çocuklarda psikomotor gelişim evreleri	7
3.3.1. 6-7 Yaş temel hareketler dönemi.....	8
3.3.2. Sporla ilgili hareketler dönemi	8
3.4. Artistik cimnastik alet sıralaması ve ölçüleri	10
3.4.1. Yer cimnastiği	11
3.4.2. Kulplu beygir.....	11
3.4.3. Halka	11
3.4.4. Atlama masası	11
3.4.5. Paralel.....	12
3.4.6. Barfiks	12
3.5. Artistik cimnastikte yetenek seçiminde dikkat edilecek antropometrik özellikler.....	12
3.6. Cimnastikçi de var olması gereken özellikler	13
3.7 Artistik cimnastikte yetenek seçiminin aşamaları.....	13

3.7.1. Ön seçim.....	13
3.7.2. Ara seçim.....	14
3.7.3. Son seçim	14
3.8. Takım organizesi	14
3.8.1. Takım organizesi için üç aşamalı bir eğitim yapılır	14
3.8.1.1. I. Aşama.....	14
3.8.1.2. II. Aşama	14
3.8.1.3. III. Aşama	14
3.9. Enerji	14
3.9.1. Enerji sistemleri.....	15
3.9.1.1. Aerobik yol	15
3.9.1.2. Anaerobik yol	15
3.10. Biyomotor yetiler	17
3.10.1. Temel biyomotor yetiler (kondisyonel yetiler).....	17
3.10.1.1. Sürat.....	17
3.10.1.2. Süratin antrenman biliminde sistematik olarak sınıflaması.....	18
3.10.1.3. Reaksiyon sürat.....	18
3.10.1.4. Özel sürat.....	18
3.10.1.5. Süratte devamlılık.....	18
3.10.1.6. Dayanıklılık	19
3.10.2. Yardımcı biyomotor yetiler (koordinatif yetiler)	19
3.11. Artistik cimnastikte motorsal özelliklerin dağılımı.....	19
3.11.1. Artistik cimnastikte kuvvet.....	21

3.11.1.1. Artistik cimnastikte yapılan hareketlerin ana şekillerine göre kuvvet sınıflaması	21
3.11.1.1.1. Salınım kuvveti	21
3.11.1.1.2. Dinamik kuvvet.....	21
3.11.1.1.3. Tutuş kuvveti	22
3.11.1.1.4. Maksimal kuvvet.....	22
3.11.1.1.5. Çabuk kuvvet	22
3.11.1.1.6. Kuvvette devamlılık.....	23
3.11.1.1.6.1. Genel kuvvet	23
3.11.1.1.6.2. Özel Kuvvet	23
3.11.2. Artistik cimnastikte dayanıklılık	25
3.11.2.1. Spor dalı açısından.....	26
3.11.2.2. Kas enerji metabolizması açısından	26
3.11.2.3. Eforun süresi açısından.....	27
3.11.2.4. Eforun uygulanış biçimi açısından	27
3.11.3. Artistik cimnastikte koordinasyon.....	27
3.11.3.1. Koordinasyon genel ve özel olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmıştır	28
3.11.3.1.1. Genel koordinasyon	28
3.11.3.1.2. Özel koordinasyon	28
3.11.4. Esneklik	29
3.12. Zihinsel beceri çalışmalarının, cimnastik antrenmanlarıyla bütünleştirilmesi	30
3.12.1. Antrenman için mental hazırlık	31

3.12.2. Konsantrasyonu geliştirme anlamında gerdirme	34
3.12.3. Antrenmanda kendini kontrol etme	37
3.12.4. Antrenmanda stres yönetimi.....	38
3.12.4.1. Güçlkle başa çıkma.....	38
3.12.4.2. Güçlkle başa çıkmada altı – adım yaklaşımı	39
3.12.4.3. İki dakikalık alıştırma.....	39
3.12.5. Antrenmanda baskı yaratan durum canlandırma işlemi	40
3.13. Sosyalleşme ve spor ilişkisi.....	41
3.14. Sporun kişilik üzerine etkileri	44
3.15. Psiko-sosyal gelişim ve spor	47
3.16. Artistik cimnastikte fiziksel hazırlık	51
3.17. Antrenmanın iki esas temel dayanağı.....	521
3.17.1. Değerlilik.....	52
3.18. Cimnastikte kuvvetlerin organize edilmesi	53
3.18.1. Kütlesel kuvvet - denge - (impuls)	54
3.18.2. Kinetik zincir	55
3.18.3. Değişik itmeler	55
3.18.4. Dönüşüm devamı.....	57
3.18.5. Hareketlerin yönü: uçuşların parabolü - açısız hız	59
3.18.6. Statik ve dinamik denge	59
3.18.7. Burgular.....	60
3.18.8. İç kuvvet	61
3.18.9. İleri yön değişimleri	62
3.18.10. Dış kuvvet fonksiyonunda vücudun yeri ve önemi	62

4. GEREÇ VE YÖNTEM	643
4.1. Araştırma deseni.....	643
4.2. Çalışma grubu	65
4.2.1. Çalışma grubu fiziksel parametreleri sayısal verileri	66
4.2.1.1. Kuvvet	66
4.2.1.2. Dayanıklılık	67
4.2.1.3. Esneklik	68
4.2.1.4. Sıçrama kuvveti	69
4.2.1.5. Sürat testi	70
4.3. Parametreler	71
4.3.1. Kuvvet testi.....	71
4.3.2. Dayanıklılık testi	71
4.3.3. Esneklik testi	71
4.3.4. Sıçrama testi	71
4.3.5. Sürat testi	71
4.3.6. Denge testi	72
4.4. Deneysel işlem materyalleri (öğretme durumları)	74
4.4. Deneysel işlemler	74
4.5. Veri toplama aracı	74
4.6. Verilerin analizi.....	75
5. BULGULAR	76
TARTIŞMA	86
KAYNAKLAR	93

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Artistik Cimnastikte Enerji Gereksinimi, Büyük Oranda Anaerobik Enerji Metabolizması Tarafından Sağlanır. (32)	15
Tablo 2. Artistik Cimnastikte Alet Sıralarına Göre Kullanılan Enerji Sistemleri.	16
Tablo 3. Cimnastik İçin Geliştirilmesi Gereken Kuvvet Tipleri.....	25
Tablo 4. Değişik Durumlarda Esneklik Yeteneğindeki Değişimler (38).....	30
Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Deney Deseni	64
Tablo 6. Çalışma Grubu ile İlgili Bilgiler	65
Tablo 7. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Dağılımı	76
Tablo 8. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı	76
Tablo 9. Öğrencilerin İlk Ölçümlerinin Yaşa Göre t Testi Sonuçları	77
Tablo 10. Öğrencilerin Son Ölçümlerinin Yaşa göre t Testi Sonuçları	80
Tablo 11. Çalışma Gurubunun İlk ve Son Değerlerinin Ortalamalarının t Testi Sonuçları	83

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Gallahue'nin Piramit Modeli (1982).....	8
Şekil 2. Artistik Cimnastik Olimpik Alet Sıralaması.....	11
Şekil 3. Biyomotor Yetiler	20
Şekil 4. Günün Bölümlerine Bağlı Olarak Esnekliteki Değişim	30
Şekil 5. Beygir Atlayışı Sırasında Ellerin Konum Durumu	54
Şekil 6. Vücut Ağırlığının Taşıma Pozisyonunda Ellerin Konum Durumu ve İtme Esnasında Ellerin Durumu.....	55
Şekil 7. Serbest Vücutta Flikflak Hareketi.....	55
Şekil 8. Dik Olmayan Bir İtme ile Cimnastikçinin Dik Uzaniş.....	57
Şekil 9. Dikmede Dışarıya Çıkan İtme ile Kipe Vuruşu Yapımı.....	57
Şekil 10. Halka Yaprak Kipesi Ön Vuruşunda Vücut Tuşunun Bloke Edilişi ile Üst Tarafa Yükseliş.....	58
Şekil 11. cimnastikçinin Kendi Etrafında Yaklaşık Birden Dörtbuçuğa Kadar Hızlarla Dönmesi	59
Şekil 12. Cimnastikçinin Barı Bırakma Anında Bırakıldıktan Sonra Dönüş Noktasında veya Sahasında Vücut Kütesini Uzaklaştırması ve Yakınlaştırması	58
Şekil 13. Statik Hareketlerde Kuvvet Hareketleri.....	59
Şekil 14. Paralelde Alt Saltoda Tutuş Noktasına Göre Barlar Üzerindeki Hareketler.....	59
Şekil 15. Halkada Vücut Salınım Çeşitleri	61
Şekil 16. Paralelde Stutzgerd Tutuşunda Vücut Alt Kısmının Gerginliği, Sıklığının Uzunlamasına Gösterilişi	62

Şekil 17. Cimnastikçinin Omuz Kısımlarını Şahane Hareketlilik İle Açık Olarak
Kullanarak Maksimum Uzanmaya Geçmesi 63



1. ÖZET

Cimnastik, çocukların gelişimi için oldukça önemli olan geniş bir lokomotor hareket, denge ve vücut kontrol hareketleri gerektirir. Bu çalışmada 6-7 yaş gurubu erkek çocuklarda 12 haftalık temel cimnastik eğitiminin fiziksel uygunlukları üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın alt problemlerini test etmek için öntest-sontest model deseni kullanılmış ve random yoluyla çalışma grubu belirlenmiştir. Malatya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tesislerinde cimnastiğe yeni başlayan 6-7 yaş gurubundaki toplam 30 erkek çocuk çalışma grubumuzu oluşturmuştur. Araştırmacı tarafından haftada 3 gün olmak üzere 12 hafta boyunca temel cimnastik eğitimi ve cimnastik temel hareketlerine yönelik 30 dakikalık ısınma programı uygulanmıştır. Çalışmada; cimnastikçilerin bazı fiziksel parametreleri (yaş, spor yaşı, vücut kitle indeksi (VKİ), boy ve kilo), performans özellikleri ve grupların kaydedilen değerleri arasında anlamlı farklılıklar araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Science) istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Gruplar arasında ilişkiyi belirlemek için eşleştirilmiş t testi ve ilişkisiz örneklem için bağımsız t testi kullanılmıştır. Ayrıca aritmetik ortalama, frekans ve yüzde kullanılmış, anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak deney grubu ilk ve son ölçümler arasındaki anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Deney grubunda branşa yönelik ısınma evresinin her antrenmanda yapılması ile birlikte özellikle cimnastik sporunda antrenman süresi ve hareket sayısının fazlalığının da etkisiyle birlikte branşa yönelik ısınma evresinin sporcunun performansını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Fiziksel Uygunluk, Cimnastik, Isınma.

2. ABSTRACT

Effect of 12-Week Basic Gymnastic Training on Physical Fitness in 6 to 7 Year-Old Boys

Gymnastics requires a great range of locomotive, stability and body control movements which are highly important for the development of children. In this study, it was aimed the effect of 12-week basic gymnastic training on physical fitness in 6 to 7 year-old boys.

Pre-test and post-test with controlled group were used to test the sub-problems of the study and experimental group was determined by randomly. 30 boys in 6-7 year-old participated to the study as an experimental group, which has just begun to be gymnastic in Malatya Youth Services and Sports Provincial Directorate. The researcher applied a 30-minute warm-up program based on gymnastic basic movements as well as gymnastics training for 12 weeks, 3 days in a week. In the study; we investigated that significant differences between some physical parameters (age, sports age, Body Mass Index (BMI), height and weight), performance characteristics and recorded values of groups

The data are evaluated by using the SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Science) statistical program. Paired Sample t Test and Independent Samples t Test were used to determine the relationship between groups. In addition, arithmetic mean, significance and percentage were used and significance level was determined as 0.05.

As a result, there has been a significant differences between pre and post measurements in the experimental group. It has been a factor affecting especially in the gymnastics that the athlete's performance positively in the experimental

group, the warm-up phase in each training session, together with the number of training duration and the number of movements.

Key Words: Child, Physical Fitness, Gymnastics, Warm-up



3. GİRİŞ

Cimnastik sporu kendine özgü yarışma aletlerinde belirli kurallar çerçevesinde yöntemli, ölçülü ve düzenli alıştırımları zekâ ve cesaretle uygulama yeteneğine bağlı bir spor dalıdır. Kendi içinde artistik, ritmik ve genel olmak üzere çeşitli dallara ayrılrsa da antrenmanlar; atlama, sıçrama, dönüş, amut, bacak ve kol savuruşu, uçuş, statik duruş gibi pek çok hareket ve hareket grubundan oluşmaktadır (1). Bu hareket ve hareket gruplarının çeşitli kombinasyon ve tekrarlarından oluşan antrenmanlar, sporcuların anatomik eklem açı aralığının sınırlarında yapılmaktadır. Tüm bu özellikler ele alındığında, cimnastik oldukça yüksek düzeyde kuvvet, esneklik, sürat, koordinasyon ve bununla birlikte kassal kardiyovasküler dayanıklılığı da içine alan bir spor dalı olarak tanımlanır. Bu spor dalında sporcunun başarısı, ele alınan bu motorik becerileri müsabakada sergileyeceği seri için belirlenen zaman diliminde ne kadar doğrulukla yaptığına göre belirlenir. Sporcunun sergileyeceği bu seri, Uluslararası Cimnastik Federasyonuna (FIG) ait puanlama ölçeğine göre değerlendirilir. Müsabakalarda rekabet ile artan sporsal performans sonucu bu kurallar düzenli olarak her dört yılda bir tekrar düzenlenir ve puanlama ölçeği yenilenir. Bu düzenleme sporcuların ilerleyen zamanlarda yer alacakları yarışmalarda serilerini daha ustalıkla yerine getirmelerini gerektirecek ve istenilen sporsal performans düzeyini daha da arttıracaktır. (2,3)

Küçük yaşlarda başlanan Cimnastik sporunda cimnastikçiler 12-14 yaş arasında elit düzeye ulaşmaktadırlar. 12-14 yaş erkeklerde yıldızlar kategorisine

denk gelirken, kızlarda 12 yaş yıldızlar kategorisine,13-14 yaş ise gençler kategorisine karşılık gelmektedir. (4)

Aletlerde asılma ve dönüşlü beceriler yapılırken el kavrama kuvveti önemlidir. Vücut asılıştan geçerken hem kendi ağırlığının hem de değişen ivmeli hareketlerden kaynaklanan kuvvetin etkisi altındadır. Bu kuvvetler sporcunun aletten kurtulmasına neden olan etkilerdir. Aletten kurtulmamak için el ve ön kol kaslar büyük miktarda kuvvet üretmek zorunda kalır. El kavrama kuvveti, esas olarak el kavrama performansında el ve ön kol kasları tarafından meydana getirilebilen maksimal izometrik kuvvete dayanır (5). Bundan dolayı maksimal izometrik kuvvetin fiziksel uygunluğu değerlendirmek için çok büyük önem taşıdığı (6), ayrıca genel fiziksel kuvvet, sağlık beslenme durumunu da yansıttığı belirtilmektedir (7,8,9). El kavrama kuvveti, genel sağlığın ölçülmesinde ve genellikle normal hareket fonksiyonlarının düzeyi için belirleyici özelliklerdir.

Cimnastik becerileri, biyomekanik açıdan bütün oynar eklemlerde hareket alanının mümkün olan en verimli açılarda yapılmasını gerektirdiği için kas, tendon, ligament ve eklem kapsülleri yeterince esnekliğe sahip olmalıdır. Pope ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışma, esnekliğin sportif performansı iyileştirdiği, sakatlanma tehlikesi ve egzersiz sonrası sızıyı azalttığı ya da önlediği ve koordinasyonu geliştirdiği ile ilgili yararları hakkında kanıtların arttığını göstermektedir. (10) Esneklik kavramı göz önüne alındığında cinsler arasındaki farklılıklar göze çarpmaktadır. Malina ve arkadaşlarının (2004) belirttiğine göre adolesan dönemde eklemlerdeki anatomik ve fonksiyonel değişiklikler esnekliği etkiler. (11) Kızlar tüm yaşlarda yaşlıları olan erkeklere göre daha esnek iken erkeklerin bel bölgesi esnekliği 5 yaşından 12 yaşına kadar giderek azalır ve daha

sonra 18 yaşına kadar giderek artar. Cinsiyetler arasındaki bu farklılıklar adolesan dönemdeki büyüme atağı ve cinsel olgunlaşma sırasında en büyük durumdadır. Bu durum müsabakalardaki puanlama ölçeğine de dolaylı olarak yansımaktadır. Ortalama puanlar kızlarda 5 yaşından 11 yaşına kadar sabittir ve daha sonra adolesan dönemde 15 yaşına kadar belirgin şekilde artar.

Erkeklerde kulplu beygir, halka, paralel ve barfiks aletlerinde yarışma serisi yaklaşık 35 saniyede sonlanmaktadır. Süresi en uzun olan yer aletinde yarışma serisi 70 sn'dir. Atlama masasında atlama süresi yaklaşık 6 sn'dir. Cimnastik branşında 1980'lerden itibaren antrenman kapsamında artış gözlenmektedir.1990'lardan günümüze her olimpiyat oyunları sonrasında resmi oyun becerilerin zorluk değerleri arttırıldığından, antrenmanlarda kapsamın yanı sıra antrenman şiddeti de artmıştır. Bu yüzden ki sporcu ve antrenör sürekli kendini geliştirmesi ve değişen yani zorluğu artan yarışma kurallarına karşı hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Yüksek şiddetli ve kısa süreli yarışma serilerinden dolayı cimnastik yapılırken enerji ihtiyacı esas olarak anaerobiktir.

(12)

Artistik Cimnastik antrenmanları 1970'li yıllarda haftada 15 saat, 1980'lerde 20 saat, son yıllarda ise genellikle 26-28 saat aralığında yapılmaktadır.

(13) Cimnastikçiler, sürat ve koordinasyonla birlikte çok yüksek düzeyde kuvvet, esneklik ve kassal dayanıklılığa sahiptirler. (2) Atlama masası aletinde yaklaşma koşusunun sürati ve alınacak puan arasında pozitif bir ilişki vardır. Daha süratli bir koşu fazla puan almayı kolaylaştırır. (14) Pubertenin başlamasıyla özellikle erkeklerde sprint performansı artar. Bu durum değişen hormon düzeyine bağlı kondisyonel gelişmelerle açıklanabilir. Sürat, 13-14 yaşında artar, ergenlikte ise

değişmez. (14) Temel sürat, sinirsel kontrol, düzenleme süreci (zaman programları) ve kaslar arası koordinasyon tarafından belirlenir.

Bu yaş dönemindeki sporcular için planlanmış özel standart testler olmaması nedeni ile cimnastikçilerin aerobik ve anaerobik bileşenlerini incelemede standartlaştırılmış genel testler uygulanmaktadır. (12) 13 yaşına kadar cinsiyetler arasında aerobik uygunluk (fitnes) anlamlı farklılıklar yoktur. Erkek çocuklarda aerobik uygunlukta en büyük artışlar 14-16 yaşlarında meydana gelir ve maksimal değerlere 18 ya da 19 yaşında erişilir. Kızlarda ise aerobik uygunlukta en büyük artışlara 11-13 yaşlarında, maksimal değerlere ise 14-15 yaşlarında erişilir.(15)

3.1. Cimnastiğin doğuşu ve tarihsel gelişimi

Cimnastik eski Yunan, Mısır ve İndus Uygarlıkları'na kadar uzanan köklü bir geçmişe sahip bir spor dalıdır. İnsanlar yeryüzünde topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk çağlardan beri, tanrılar ile iyi geçinmek için törenler yaparlar, adaklar sunarlardı. İşte cimnastiğin ilk örnekleri, bu dini törenlerde görüldü. Bunlar bir çeşit dini danslar olup, tüm kabile fertleri bu danslara katılır; kıvrak el, kol, omuz ve bel hareketleri ile oyunlarının müzik eşliğinde yaparak dans ederlerdi. cimnastiğin ilk örneklerini gördüğümüz bu ilkel toplum kabilelerinin dansları, yalnız dinsel törenler için değil aynı zamanda avın başlangıç ve bitişlerinde de yapılırdı. Bugün bile Güney Amerika, Avustralya ve Afrika 'da bulunan kabilelerde bunun örnekleri görülmektedir. (16)

cimnastiğin bir fiziksel egzersiz olarak uygulanması Yunan Uygarlığı'nda görüldü. Yunanlılarda günlük iş hayatı ve edinilen tecrübeler, çalışan, eğitilmiş bir vücudun kendisini iyi hissedebileceği, hareketsizlik ve tembelliğin ise vücudu

uyuşturacağı ve çirkinleştireceği kanısını doğrulamıştır. Giyim tarzları yarı çıplak denilebilecek kadar sade ve basit olan Yunanlılarda vücutların çirkin ve çarpık olması hiç de istenilen bir durum olmamıştır. İşte bütün bu faktörlerin bir araya gelmesiyle vücudun işletilmesi zorunluluğunu ortaya koymuştur. Ancak bu tür fiziksel çalışmalar, yalnızca soylu sınıfın çocuklarına aitti. Böylece bu sınıf çocuklarının sağlıklı bedensel gelişimleri sağlanıyordu. Bu tür uygulama daha sonraları Roma Uygarlığı'nda benimsenip, cimnastiğe yönetici soylu sınıfların çocuklarının eğitildiği okullarda büyük önem verildi. Yunan ve Roma Çağları'ndan sonra ise akrobatlar, profesyonel savaşçılar ve dansçılar dışında pek az kimse cimnastikle ilgilenmiştir. Orta Çağ'da bu spor neredeyse unutulmuştur. Cimnastiğin yeniden doğuşu 18. ve 19. yüzyıllarda olmuştur. Avrupa büyük profesyonel ordular kurmaya başlayınca, beden eğitimi yeniden önem kazanmıştır. Bu dönemle yaşamış olan iki eğitimcinin modern cimnastik üzerinde büyük etkileri vardır. İsveçli Pehr Henrik Ling (1776-1839) ve Alman Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852). Ling, beden eğitiminin üzerinde dururken, John, günümüzde kullanılan cimnastik aletlerini biçimlendirmiş; halka, beygir, paralel, barfiks. (17)

Cimnastiğin uluslararası bir boyut kazanmasıyla 1881 yılında merkezi İsviçre'de bulunan Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) kuruldu. 1986'da modern olimpiyatlar başlarken seçilen yedi spor dalından biri de cimnastikti. Ama yarışmalara yalnızca erkekler katıldı. Bayan cimnastikçiler ilk olarak 1928 Olimpiyat Oyunlarında yarıştılar. (17)

1949 yılında Uluslararası Yarışma Kuralları ilk şekliyle uygulanmaya başlanmış ve FIG tarafından resmen tanınan ilk dünya cimnastik şampiyonası

1950 yılında yapıldı. 1960 yılında televizyon yayınlarının yaygınlaşmasıyla cimmastik tüm dünya da sevilen bir spor haline gelmiş ve yaygınlaşmıştır. 1983 yılında ise ritmik cimmastik olimpiyatlara kabul edildi. (16) Modern anlamda cimmastiğin ülkemizde ilk uygulama kaynağı, Galatasaray Mektebi Sultaniyesi'dir ve okulun kuruluşuyla başlar. 1868 yılında okul tamamen batılı programla faaliyete geçerken, Fransa'dan getirilen öğretim kadrosu içinde bulunan beden eğitimi öğretmeni Monsieur Curel modern cimmastiği Türkiye'ye getiren kişi olmuştur. (18)

Türkiye Cimmastik Federasyonu ise 1957 yılında kurulmuş, 1960 yılında FIG' in üyeliğine kabul edilmiştir. 1957 yılından itibaren bölgelerarası yarışmalar organize edilmiş, 1960 yılından itibaren cimmastikçilerimiz uluslararası yarışmalara katılmaya başlamıştır. Türkiye Cimmastik Federasyonunun bünyesinde Artistik Cimmastik, Ritmik Cimmastik, Aerobik Cimmastik, Trambolin ve Genel Cimmastik adları altında 5 disiplin bulunmaktadır. (19)

3.2. İlköğretim çağında ritim, beden ve hareket eğitiminin önemi

Ritime fiziksel tepki verme düşüncesini bir sisteme dönüştüren kişi Jacques Dalcroze'dir (1865-1950). Dalcroze sisteminin temel hedefi, ritim aracılığıyla beyin ve vücut arasında hızlı ve düzenli iletişim yaratmak ve ritmin hissedilmesini fiziksel bir anlayış biçimi haline getirmektir. Bu nedenle ritim eğitiminin hedefi, beyin, vücut ve duygular arasında denge ve uyumu oluşturulmasıdır. (20)

Ritim eğitimi, bedeni doğru kullanabilme ve bu sayede çocuğun ruhsal gelişimini olumlu yönde etkilemesi açısından da çok önemlidir. Çocuklarda öz güven, denge, rahatlık sağlayan ritim eğitimi, anaokulları ve ilköğretimin birinci

kademesinde (1. 2. 3. sınıflar) eğitimin önemli amaçlarından biri olarak kabul edilebilir. (21)

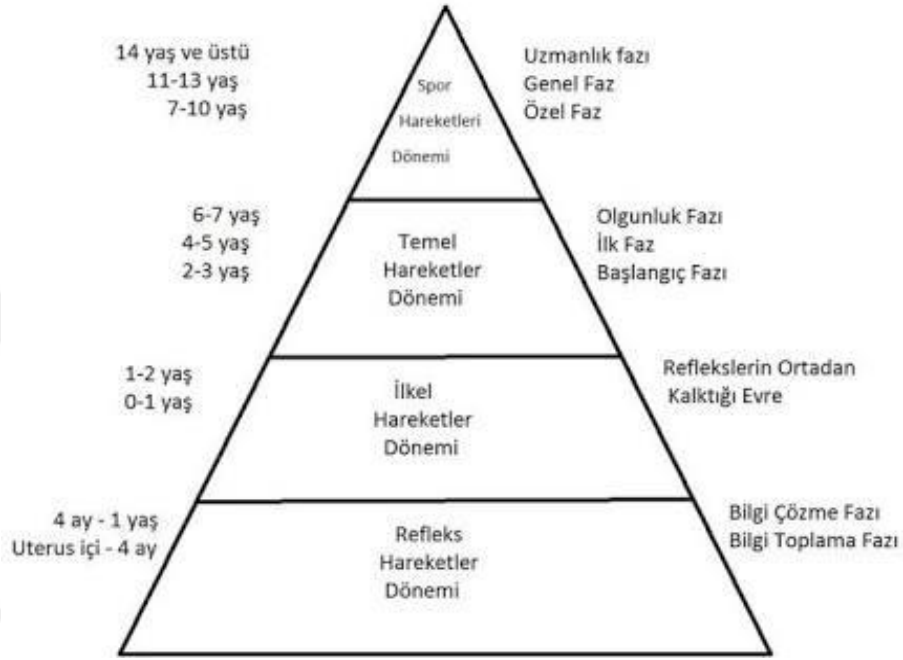
Hareket, Beden Eğitimi ve Spora ilişkin istendik motor davranışları istenen sayıda ve kalitede gerçekleştirebilmek sadece kassal bir çıktıdan ibaret değildir. Kassal çıktı sadece bir ürün yani sonuçtur. (22)

Beden eğitimi ve spor derslerinde amaç her çocuğun aynı seviyede yetiştirilmesi değil, her birinin kendi yeteneklerine göre gelişip büyümesinin sağlanmasıdır. Beden eğitimi derslerinde yaptırılacak hareketler şu veya bu metodun ilkelerine göre değil, çocukların beden ve ruh ihtiyaçlarına, ilgi ve yeteneklerine göre ayarlanmalıdır. Amaçlı biçimde düzenlenen temel hareket eğitimi programları, çocuğun duygusal, bilişsel, toplumsal ve psikosomatik yönlerini etkiler. Hareket kavramı, spor, oyun, dans ve keşfedici hareketleri kapsar. Hareketler yolu ile elde edilen bu kazanımlar kendi başlarına bir amaç değil büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir. (23)

3.3. Çocuklarda psikomotor gelişim evreleri

Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden ‘motor’ becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir. Söz konusu olan davranışlar; duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışması ile ortaya çıkar. (24) Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır. Motor gelişim farklı değişikliklere uğrasa da bireyin tüm yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Motor gelişim, düzenli bir sıra izler. (25) Yeni psikomotor davranışlar öğrenilmesi için geç kalınmamalı ancak, zamanından önce de yeni

davranışlar için çocuklar zorlanmamalıdır. Bunun için birincil koşul, motor gelişim dönemlerini bilmenin yanında öğrencilerin olgunluk ve hazır bulunuşluklarını izleyerek onların ön öğrenme davranışlarını gözlemlemektir. (26)



Şekil 1. Gallahue'nin Piramit Modeli (1982)

3.3.1. 6-7 Yaş temel hareketler dönemi

Okul öncesi çocuğu, artık kendi bedeni üzerinde denetim yapabilecek duruma gelmiştir. 6-7 yaşından başlayarak hemen tüm duyu organları gelişmiş olan çocuk, okulda yapılacak eğitim-öğretim etkinliklerini izleyebilecek bir olgunluğa erişmiştir. Vücuttaki organlarının eş güdüm içinde çalışmaması, tepki hızı, güç-kuvvet, denge ve esneklik gibi yönlerden çocuğun gelişiminde hareket ve oyun eğitimi konuları derslerinde büyük katkılar sağlayabilir. Gerek okul öncesi gerekse temel eğitim-çığında oyun, çocuğun yalnız devimsel gelişimi için

değil; zihinsel, duygusal, toplumsal gelişimi gibi yönlerden de değerli bir eğitim aracıdır. (27)

3.3.2. Sporla ilgili hareketler dönemi

Bu dönem, genelde 7 yaş ve yukarısını kapsar. İlkokul çocukları, yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Yedi yaşından on yaşına kadar olgunlaşmış olan temel becerilerini birleştirerek sporla ilgili beceriler de kullanma başlar. Hareketler giderek daha karmaşık ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. Hareket becerilerinde uzmanlaşma, temel hareketler döneminin sonucudur. Bu dönem, temel dengeleme, lokomotor ve manipülatif becerilerin aşamalı olarak incelik ve estetik kazandığı bir dönemdir. Bu yaşlardaki çocukların motor gelişim düzeyleri “Özel Hareket Becerileri Evresi” olarak tanımlanan evrededir. Bu yaş döneminde açık beceri formunda çok sayıda hareket alıştırmalarının öğrenilmesi ve pekiştirilmesi mümkündür. Kız çocuklardaki motor öğrenme yeteneği en üst düzeydedir. Erkeklerde ise bu dönemin sonlarına doğru bir değişim ve sıçrama söz konusudur. (28)

Beceri, bir tür manipülatif verim olup organize edilmiş koordineli hareketler dizisidir. Aynı zamanda edinilmeye çalışılan hareket amaca yönelik ve içinde bulunulan şartlarla uyumlu olmalıdır. Beceri, minimum enerji ve zaman harcayarak maksimum kesinlikte sonuçların önceden belirlenebilmesi yeteneğidir. (29)

Psikomotor Beceri ise bireyin büyük ve küçük kasların kullanılmasını içermektedir. Büyük kas becerileri olan; yürüme, koşma, denge, dönme, eğilme, salınım, küçük kas becerileri olan; eli ve ayağı kullanma becerilerini ve nesne

kontrol becerilerini kapsamaktadır. Bireyin fiziksel yapısında ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsayan faktörde psikomotor beceriler olarak adlandırılmaktadır. Psikomotor beceriler, bireyin becerilerinin kazanılması ve becerilerde azalma gibi tüm fiziksel becerilerle ilgilidir. (30)

Gallahue ve Ozmun'a göre bir beceri, acemice, başlangıç ve olgun seviyelerde yapılır. Vücut hareketlerinin tamamı parçalara bölünür ve kolun, başın ayakların pozisyonu üç farklı seviyede tarif edilir. Örnek olarak sek sek hareketi 3 yaşında bir çocuk için acemi seviyede, 5–6 yaşındaki bir çocuk için başlangıç seviyesinde ve 7 yaşında bir çocuk için ise olgun seviyede değerlendirilebilir. Yapılan beceri çocuğun yaşına göre değil, seviyesine göre değerlendirilir. Böylece çocuğun temel bir hareketi yaptığı ustalık derecesi belirlenir. (31)

3.4. Artistik cimnastik alet sıralaması ve ölçüleri

Artistik Cimnastik

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ➤ Erkekler | ➤ Bayanlar |
| • Yer | • Atlama masası |
| • Kulplu beygir | • Kız paraleli |
| • Halka | • Denge |
| • Atlama masası | • Yer |
| • Paralel | |
| • Barfiks | |

Şekil 2. Artistik Cimnastik Olimpik Alet Sıralaması

3.4.1. Yer cimnastiği

12X12 Ölçülerde öne, geri, yana vb. akrobatik elementler yapılır.

3.4.2. Kulplu beygir

Sabit ayaklar ve zincir yardımıyla yere sıkıca tutturulmuş, deriyle kaplı bir alettir. Ortasında birbirinden 41-44 cm uzaklıkta paralel iki kulp bulunur. Sporcu, aletin kulplarını ve iki ucunu kullanarak hem denge, hem de güç gerektiren vücut ve bacak hareketleri yapar. Bu hareketleri yaparken, yönünü ve kulpu tutuş biçimini sürekli olarak değiştirir ve bir hareketten diğerine ara vermeden geçer.

3.4.3. Halka

Yukarıdan sarkan tellere asılı iki halkadan oluşur. İki eliyle halkalara asılan sporcu amut, yatay duruş ve salınım hareketleri yaptıktan sonra, salto ya da benzeri bir figürle yere iner. Duruşlar sırasında halkaların sallanmaması gereklidir.

3.4.4. Atlama masası

Kulplu beygirle aynı ölçülerdedir ama yerden yüksekliği farklıdır ve kulpları yoktur. Erkek yarışmalarında uzunlamasına kullanıldığı için uzun beygir adıyla da bilinir. Aletin yakın ya da uzak ucuna ellerini koyarak havaya sıçrayan sporcu, havada kaldığı kısa süre içinde öne ve arkaya salto, takla, burgu gibi figürler yapar. Bütün bu hareketler birkaç saniyede olup bittiğinden bu üstün beceri gerektiren bir cimnastik aletidir.

3.4.5. Paralel

Bar ya da kısaca paralel, ikişer ayak üzerinde duran, yerden 1,75 metre yükseklikte yatay durumda ve birbirine paralel iki esnek çubuktan oluşur. Yarışmacı paralel barda asılma, sallanma, takla, tek ya da çift el üzerinde amuda kalkma gibi hareketler yapar.

3.4.6. Barfiks

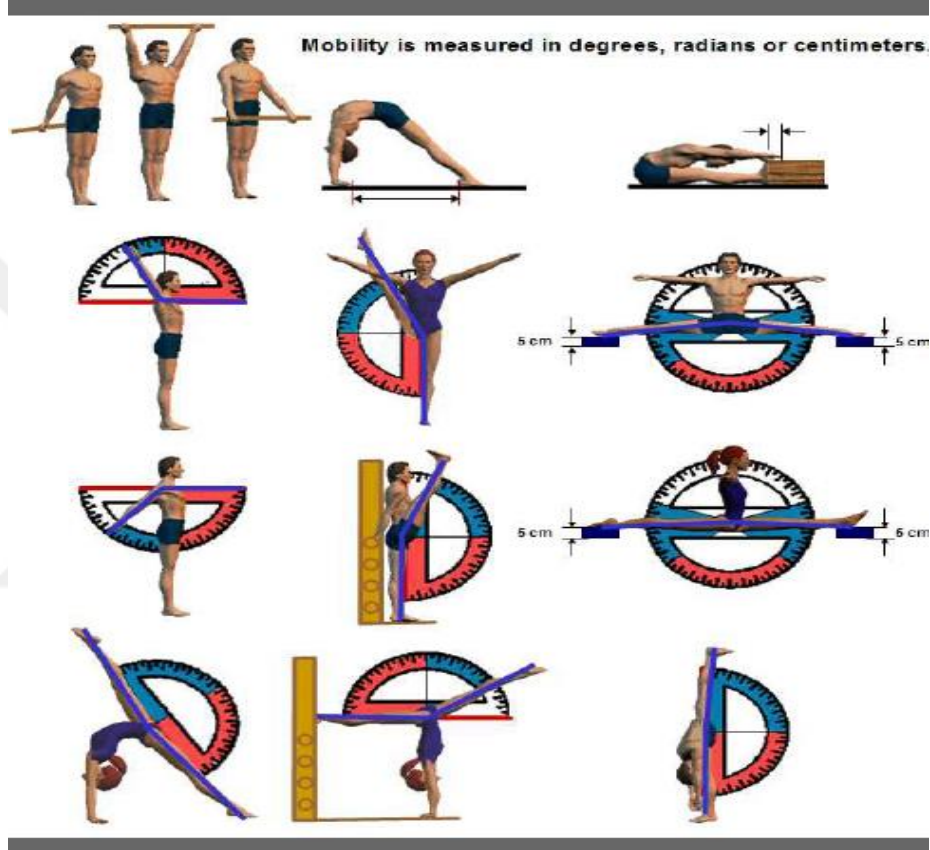
Hareketleri iki ayak üzerine yere paralel durumda yerleştirilmiş, yerden 2,55 metre yükseklikte ve 2,40 metre uzunlukta esnek bir çelik çubuk üzerinde yapılır. Özel bir eldiven giyen yarışmacı, iki eliyle kavradığı barfiks çevresinde döner (32).

3.5. Artistik cimnastikte yetenek seçiminde dikkat edilecek antropometrik özellikler

- Genelde okullarda uygulanan ilk seçimdir
- İri bacaklı, cansız görünümlü, donuk yüzlü ve vücudu orantısız olanlar seçilmez. Seçilen çocuklar sempatik görünümlü olmalıdır.
- Seçilecek çocuk kısa boylu, darkalçalı, ince yapılı olmalıdır.
- Bacaklar, üst vücuda oranla uzun olmalıdır.
- Bacaklar topuklara doğru incelmelidir.
- Omurgada; kifoz, lordoz, skolyoz ya da tortikollis gibi patalojiler olmamalıdır.
- Diz ekleminde genu varum (O bacak), genu valgum (X bacak) ve Swayback diz olmamalıdır.

3.6. Cimnastikçi de var olması gereken özellikler

- Olabildiğince esnek olmalıdır.
- Çok kuvvetli olmak, kassal dayanıklılığa sahip olmak.
- Çabuk ve dengeli olmak.



3.7 Artistik cimnastikte yetenek seçiminin aşamaları

3.7.1. Ön seçim

Kısa boylu oldukça az ağırlıklı olmalıdır. İnce bir vücut yapısının olmasının yanında omuzlarında kalçadan geniş olması gerekmektedir. Genel hareket koordinasyonu ve kuvvet düzeyinde bu evrede belirlenmesi gerekmektedir.

3.7.2. Ara seçim

Toplam estetik yapının değerlendirilmesine geçilir. Hareket koordinasyonu bacak-kol ve gövdenin sahip olduğu kuvvet düzeyine bu evrede bakılır. Toplam motorik özelliklerinin değerlendirilmesi ise bu evre ile ilgilidir.

3.7.3. Son seçim

Kısa süreli program sürecinin değerlendirilmesinin yanında motor öğrenme ve hareket koordinasyon düzeyinin değerlendirilmesi yapılır ve ayrıca kuvvet ve hareket sürati hareket genişliğinin değerlendirilmesi bu evre ile ilgilidir.(32)

3.8. Takım organizesi

3.8.1. Takım organizesi için üç aşamalı bir eğitim yapılır

3.8.1.1. I. Aşama

Öğrencilerin okullardan seçilmesi: okulların ilk gününde eğer 20 kişiye ihtiyaç varsa en az 50-70 kişi seçilmelidir.

3.8.1.2. II. Aşama

İlk seçilen gruplar 5-6 ay süre ile çalışma ve testlerden geçirilir. Üçüncü aşamaya seçilecek 30 kişi belirlenir.

3.8.1.3. III. Aşama

İkinci aşamada eğitime tabi tutulan öğrencilerden 30 tanesi üçüncü aşama eğitimine alınırken. 10 tanesi isteksiz, başarısız, uygunsuz gibi ayırımlar yapılarak grup sayısı 20'ye indirilir.

3.9. Enerji

Kasların iş yapma kapasitesidir.

3.9.1. Enerji sistemleri

3.9.1.1. Aerobik yol

Belli bir fiziksel eforun gerçekleştirilmesi sırasında gerekli enerji, alınan besin maddelerinin O₂ ile yakılması yoluyla oluşuyorsa bu yola aerobik yol denir

3.9.1.2. Anaerobik yol

Belirli bir fiziksel eforun gerçekleştirilmesi için O₂ organizmaya yeterli oranda sokulamıyor, taşınamıyor veya işleme giremiyorsa bu yola anaerobik yol denir.

Tablo 1. Artistik Cimnastikte Enerji Gereksinimi, Büyük Oranda Anaerobik Enerji Metabolizması Tarafından Sağlanır. (32)

ATP-CP/LA (%)	LA/O ₂ (%)	O ₂ (%)
90	10	0

- Artistik cimnastikteki yarışmaya ait en uzun süre ise bayan ve erkek yer aleti ile bayanlardaki denge aletindedir. Seri sürelerinin 50-70/ 70-90 sn aralığında olduğu gözükmemektedir.
- Kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel, kız paraleli ve barfiks gibi aletlerde seri ya da hareketlerin toplam süresi 10-45 sn arasındadır.
- Söz konusu sürelerde ise enerji; alaktasid anaerobik ve laktasit anaerobik enerji metabolizmalarından elde edilmektedir.

- Özellikle çocuk cimnastikçilerde anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi amacıyla 8-10 saniyeyi geçmeyen anaerobik karakterli çalışmalara da yer verilmelidir.
- Maksimum 20 saniye süren, hızlı koşu gibi aktiviteler çocuk cimnastikçilerde anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi için iyi bir araçtır.
- 20 saniyelik bu alıştırmalar 5-10 tekrarlı seriler halinde uygulanabilir ve seriler arasında 40'ar saniyelik dinlenme aralıklarına yer verilebilir.

Tablo 2. Artistik Cimnastikte Alet Sıralarına Göre Kullanılan Enerji Sistemleri

ALET	SERİ SÜRESİ	ENERJİ SİSTEMİ
Atlama Masası	10-15 sn	ATP-CP
Kulplu Beygir	25-30 sn	ATP-CP
Halka	25-40 sn	LA
Paralel	30-45 sn	LA
Barfiks	30-45 sn	LA
Kız Paraleli	30-45 sn	LA
Denge Aleti	70-90 sn	LA
Yer	50-70 sn (erk.)/ 70-90 sn(Byn.)	LA

3.10. Biyomotor yetiler

3.10.1. Temel biyomotor yetiler (kondisyonel yetiler)

3.10.1.1. Sürat

Bir sporcunun vücudunun tamamını ya da bir kısmını en yüksek hızda bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir.(33)

Spor dallarında gerek duyulan en önemli biyomotor yetilerden biri olan sürat, çok hızlı bir biçimde yol alma ya da hareket etme becerisidir.(34) Sürat, dış ortamdaki gelen uyarıcıların en büyük hızla algılandığı, yanıtlandığı özellikle motor uyarıların uyarım merkezlerinden kaslara hangi hızda ulaştığına bağlıdır. Uyarının algılanması, yanıtlanması ve uyarı iletimi sürat için önemli kriterlerdir.(35)

Sürat, genel ve özel olmak üzere iki türdür. Genel sürat; herhangi bir hareket ve eylemin hızlı biçimde sunulması olarak algılanır. Özel sürat ise; bir araştırma ve beceriyi istenilen sürat düzeyinde sergileme özelliğidir. Özel sürat her spor branşında kendine özgüdür ve çoğu zaman başka spor dallarına aktarılamaz ya da dönüştürülemez.(34)

Sürat temelde 2 bölüme ayrılır:

- a) Devirli sporlardaki sürat: Burada hareket etme frekansı yani adım frekansı ve adım uzunluğu önemli rol oynar. Örneğin koşu gibi.
- b) Devirsiz sporlardaki sürat: Bu spor dallarına ise sportif oyunları örnek gösterebiliriz. Hareketin uygulanmasında başlangıç, uygulanış ve bitiş bölümleri vardır.(36)

Mekanik bakış açısına göre sürat, mesafe ve zaman arasındaki oran ile açıklanmaktadır. Sürat terimi 3 ögeyi içermektedir: 1) Tepki süresi. 2) Zaman

birimi başına hareket etme sıklığı. 3) Belirli bir mesafe üzerinde yer deęiřtirme sūratı. Bu 3 etmen arasındaki korelasyon kiřinin sūrat gerektiren bir hareketteki verimini belirlemesine öncülük eder (34). Hareketlerin belli bir sūratla gerçekteřtirilmesinde, koordinasyon yetisinin, kuvvetin, esneklięin, egzersizlerin otomotikleřtirilmesinin büyük önemi vardır. (37)

Bir sporcunun vücudunun tamamını ya da bir kısmını en yüksek hızda bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir. (34)

3.10.1.2. Sūratın antrenman biliminde sistematik olarak sınıflaması

3.10.1.3. Reaksiyon sūrat

Aniden ortaya çıkan dışsal bir uyarana göre mümkün olan en kısa sürede harekete geçme yetisidir.

3.10.1.4. Özel sūrat

Belirli bir mesafe ya da belirli bir spor türüne ait belirlenmiř hareketleri yapabilme sūratıdır.

3.10.1.5. Sūratte devamlılık

Dayanıklılık özellięi ile ilgilidir. Örneęin 100 m sūrat koşusu.

Sinir sistemi tam anlamıyla olgunluğa ulaşmadan önce 7-8 yaşlarında sūrat koşularına başlanmalıdır. 7-10 yaşlarda çocuğun hareket sūratinde keskin bir artış olur. Sūrat kapasitesi 10 yaşında doruk noktasına ulaşır. Daha sonra gelişen reaksiyon sūratıdır. Hareket hızı 7-13 yaşlarda daha kolay gelişir ve bu hızlı gelişim periyodu avantajlarından faydalanmalıdır. (34)

Çalışma önerileri; sūratı arttırmak için en uygun antrenman metodu çok sayıda tekrar yöntemini içerir. (kısa mesafe, hızlı hareketlerden oluşun kısa seriler

vb.) Yorgunluk ve daha önemlisi laktik asit artışından kaçınmak için yeterli dinlenme verildiğinde sistematik sürat antrenmanı mümkün olacaktır.

Not: Bu yaşlarda süratte devamlılık antrenmanlarından kaçınmalıdır. (34)

Artistik Cimnastikte;

Hareketlerin çoğunda azıkklik sürat gerekmektedir; Ancak Atlama Masası yaklaşma koşusunda ise zikklik sürate gereksinim duyulmaktadır.

3.10.1.2. Kuvvet

Belli bir direnci yenme veya kas gerilimi ile karşılama yeteneği olarak tanımlanmaktadır.(38)

İçsel ve Dışsal Bir Direnci Yenebilmedeki Nöromusküler Kapasitedir. (34)

3.10.1.6. Dayanıklılık

Sporcunun yorgunluğa karşı koyabilme kapasitesidir.

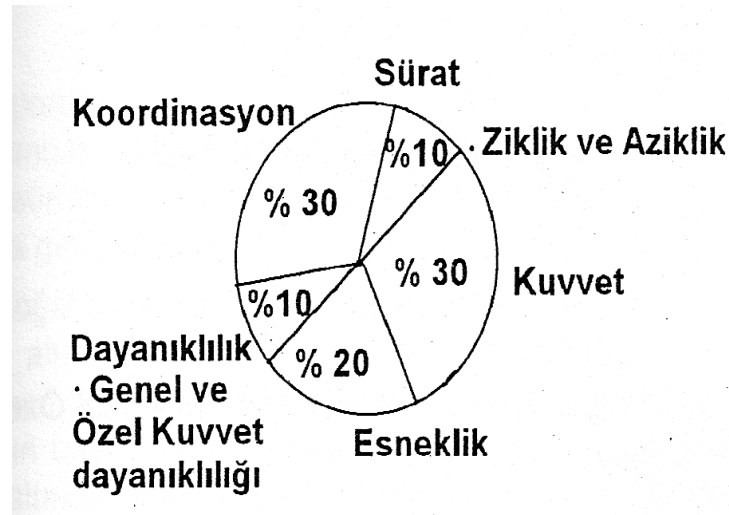
3.10.2. Yardımcı biyomotor yetiler (koordinatif yetiler)

1. Beceri
2. Hareketlilik
3. Koordinasyon
4. Denge
5. Esneklik.(33)

3.11. Artistik cimnastikte motorsal özelliklerin dağılımı

Artistik cimnastik uygulayana esneklik, koordinasyon, sürat, kuvvet, dayanıklılık ve ritim duygusu gibi çok yönlü temel motorik özellikler kazandırır. Esneklik cimnastikte çok önemlidir. Estetik ve uyumu verebilmek, hareketleri

doğru teknikle yapabilmek için cimnastikçinin çok iyi esnekliğe sahip olması gerekir. Esneklik, alışan kas gruplarına geniş hareket kabiliyeti vermesi ve sakatlanmalardan koruyucu olması bakımından bütün spor branşları için de önemlidir. Koordinasyon, kas sisteminin esnekliğine dayanır. Aynı mekanik nokta üzerindeki kas gruplarının zorunlu hareketi, merkezi sinir sistemi tarafından uyarılır. Bu koordinasyon hareketin akıcılığını ve enerji tasarrufunu belirler. Koordinasyonu öğrenme süresi hareketin devamlı tekrarı ile geliştirilir. Hız, bütün spor dallarında olduğu gibi cimnastikte de çok önemlidir. Hareketler hızlı ve dinamik yapılmalıdır. Kuvvet; cimnastikte hareket yapıcı, frenleyici ve önleyici bir unsur olarak tanımlanır. Artistik cimnastik yarışmalarında kuvvetle ilgili kurallar vardır. Yer, halka ve paralel aletlerinde kuvvet, seri içinde görülecek biçimde kurallara uygun sayı ve zamanda yapılmalıdır. Dayanıklılık başarılı antrenmanların sonucunda elde edilir. Ritim duygusu, bayan sporcuların serilerini yer aletinde ve müzik eşliğinde ahenkle yapabilmeleri için önemlidir.



şekil 3. Biyomotor Yetiler

Yukarıdaki veriler ışığında artistik cimnastiği; kuvvet ve koordinasyon sporu olarak tanımlayabiliriz.(39)

3.11.1.Artistik cimnastikte kuvvet

Halka, Paralel, Kız Paraleli ve Barfiks aletlerinde uygulanacak hareketler genelde anaerobik karakterli, itiş – çekiş, salınım ve duruşları içermektedir. (39)

Bu aletlerde serilerin tamamlanabilmesi ve zorunlu hareketlerin art arda yapılabilmesi için Relativ kuvvet, Çabuk kuvvet ve Çabuk kuvvette dayanıklılık özelliklerinin antrene edilmesi gerekmektedir. Artistik Cimnastikte motorsal özelliklerin dağılımı açısından % 30'luk bir dilimi kapsar.

Halka, paralel, barfiks, kulplu beygir, asimetric paralel gibi aletlerde relativ kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılık özelliklerinin geliştirilmesi büyük önem taşır. Bu yüzden artistik cimnastikçiler, genellikle kuvvet antrenmanlarını kendi vücut ağırlıklarıyla ya da çalıştıkları alette tekniğe uygun bir şekilde yaparlar. Serbest ağırlıklarla yapılan kuvvet antrenmanlarının sayısı azdır. Serbest ağırlıklarla kuvvet antrenmanından kaçınılmasının bir nedeni hipertrofi oluşacağı düşüncesidir. Çünkü hipertrofi vücut ağırlığının artması demektir. Vücut ağırlığının artımı da relatif kuvvetin azalması anlamına gelmektedir. (39)

3.11.1.1. Artistik cimnastikte yapılan hareketlerin ana şekillerine göre kuvvet sınıflaması

3.11.1.1.1. Salınım kuvveti

Vücudu taşıma, kaldırma, savurma.

3.11.1.1.2. Dinamik kuvvet

Kuvvet yardımıyla, eller ya da ayaklar üzerinde çeşitli teknikler ve yer değiştirmeler.

3.11.1.1.3. Tutuş kuvveti

Eller veya ayaklar üzerinde vucudu herhangi bir konumda belli bir süre tutabilme kuvveti.

3.11.1.1.4. Maksimal kuvvet

Kasların kasılmasıyla elde edilen en büyük kuvvettir (Özer, 1989). Başka bir anlatımla kas sisteminin isteyerek geliştirebildiği en büyük kuvvettir. (36) Maksimal kuvvetin anlamı direncin artmasıyla büyür. Dirençler azaldığında uygulama hızı artar, böylece çabuk kuvvetin rolü ortaya çıkar. (38)

Maksimal kuvvet, kasın fizyolojik enine kesiti, kas içi (inter) ve kaslar arası (intra) koordinasyon ile sınırlıdır. (40) Mutlak kuvvet veya relatif kuvvet olarak da yorumlanabilir. Mutlak kuvvet, sporcunun vücut kitlesi ya da kasılma sırasında, zaman göz önünde bulundurulmadan bir kasın kasılmayla ortaya çıkan maksimal kuvvetidir. Relatif kuvvet, kassal kasılma sırasında vücut kitlesinin her ünitesi için ortaya konulan maksimal kuvvettir. (41).

3.11.1.1.5. Çabuk kuvvet

Dirençleri yüksek hızda yenme yeteneğidir, kasların süratli kasılmasıyla elde edilen kuvvettir. (38)

Çabuk kuvvet, temek kuvvette kullanılan yükün büyüklüğüne, kas içi koordinasyona, kaslar arası koordinasyona, aktif kasın kasılma hızına, kasın uzunluğuna, kasın hızına, eklem yapısına ve motivasyona bağlıdır. (35)

Dündar, (1996) çabuk kuvveti; sprint kuvveti, sıçrama kuvveti, patlayıcı kuvvet, atma kuvveti, çekme kuvveti, vurma kuvveti ve tepki kuvveti olarak sınıflandırmıştır.

Birçok spor branşında başarılı olmanın anahtar elementi genel ya da transfer patlayıcı kas kuvvetidir. Yapılan sporda üst düzey performans gösterebilmek için sporcuların patlayıcı bacak kuvvetine ihtiyaçları vardır. Özellikle atletizm ve cimnastik gibi bireysel yapılan sporlarda elit düzeyde performans ancak kuvvetin mümkün olduğunca çabuk ve patlayıcı olarak kullanımına bağlıdır. (42)

3.11.1.1.6. Kuvvette devamlılık

Uzun süre devam eden kuvvet alıştırmaları sırasında organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir. (38)

Kuvvette devamlılık, uyarının şiddetine ve uyarıların kapsamına bağlıdır. Ayrıca maksimal izometrik kasılma kuvvetinin %20'sinde kan dolaşımının sınırlaması başlar. %50'sinde ise hemen hemen hücrelere kan ulaşmaz. Bu nedenle kuvvette devamlılık kasılma kuvvetinin yoğunluğuna bağlı olarak az veya çok aerobik ve anaerobik metabolik değişiminde ortaya çıkar. (43)

Didaktik bir yaklaşımla yapılabilecek bir sınıflamada kuvvet, genel ve özel kuvvet olmak üzere ikiye ayrılır. (36)

3.11.1.1.6.1. Genel kuvvet

Kuvvetin herhangi bir branşa yönelmesi söz konusu olmaksızın genel anlamda tüm kasların kuvvetidir. (36)

3.11.1.1.6.2. Özel Kuvvet

Seçilen sporun hareketlerine özgü bir biçimde kullanılan kasların kuvveti olarak değerlendirilmektedir. (34) Bir spor dalının teknomotorik uygulanmasına direkt katılan kas gruplarının geliştirilmesine öncelik verilmesi öncelik taşımaktadır. (36)

Tüm bu sınıflamaların yanında Martin fiziksel yaklaşımla (çalışma biçimlerine göre) bir sınıflama tanımlamış ve bu sınıflamayı da fizyolojik kriterler ekleyerek tamamlamıştır. Bu sınıflama şu şekildedir:

Bir direnç yenmenin söz konusu olduğu çalışma biçimi = İzotonik Kasılma

Dış etkiler karşısında pasif çalışma biçimi = Eksantrik Kasılma

Kuvvetin direnç karşısında korunduğu çalışma biçimi = İzometrik Kasılma (36)

Bir direncin yenildiği çalışma biçimleri dinamik karakterde çalışmalardır.

Kuvvetin direnç karşısında durumunu koruduğu çalışmalar statik niteliktedir. Dış etkiler karşısında pasif çalışma biçimleri ise başlangıçta dinamik, son aşamada statik karakterdedir. Bu nedenle bazı yazarlar kuvveti, dinamik ve statik olmak üzere ikiye ayırmaktadırlar. (36)

Statik Kuvvet: Kasılma sırasında kas uzunluğunun değişmediği çalışma biçimidir.

Dinamik Kuvvet: Kasılma sırasında kasın kısaldığı çalışma biçimidir. (36)

Prof. Dal Monte'ye göre kuvvetteki maksimal gelişim periyodu 13-17 yaşları arasındadır. Bu gelişmeye ek olarak çabuk kuvvet gelişimi de 12-13 yaşları arasında olmaktadır. (37)

8-10 yaşlarında maksimal kuvvetteki artış kendiliğinden olur. 10-16 yaşları maksimal kuvvetin gelişimi için en uygun zamandır. Yetişkinlerin kas kuvvetine 16-17 yaşlarında yetişilir (Lissizkaja, 1986). Okul çağından sonra maksimal kuvvet az da olsa artmaya devam eder. Hettinger'e göre maksimal kuvvet gelişimi 35 yaşlarına doğru son bulur. (44)

Cimnastikte uygulanan kuvvetin, değer büyüklüğünden ziyade, çeşitli hareketlerin uygulanmasında kassal koordinasyon sonucu meydana gelen kuvvetin hareketlere estetik boyutlarda katılması önem taşımaktadır. (37)

Tablo 3. Cimnastik İçin Geliştirilmesi Gereken Kuvvet Tipleri

Yaş Yılı	Kondisyonel Yetenek	Direnç	Gelişim Tipi ve Birbirlerine Oranları	Egzersiz Tipi
6-8	Dayanıklılık Patlayıcı kuvvet(dinamik)	Relative kuvvet Relative kuvvet	Bütünün yaklaşık%60`ı Özel %40	Kalistenikegzersizler Doğal egzersizler Duruş egzersizleri
9-14	Dayanıklılık Patlayıcı kuvvet ayanıklılığı Statik kuvvet	Relativ kuvvet Minimal ek yük	Bütünün yaklaşık%40 Özel %60	Kalistenik egzersizler Doğal egzersizler Cimnastik aletinde kuvvet egzersizleri Duruş egzersizleri
15 ve üzeri	Dinamik kuvvet Dinamik kuvvet dayanıklılığı Statik kuvvet Maksimal kuvvet	Ek yük(ağırlık) Relative kuvvet	Bütünün %20 si Özel %80	Doğal egzersizler Cimnastik aletinde kuvvet egzersizleri Kuvvet egzersizleri Duruş egzersizleri

3.11.2. Artistik cimnastikte dayanıklılık

Organizmanın yüklenmeye uzun zaman ve kesintisiz olarak dayanma veya yüklenmeleri mümkün olduğu kadar sık tekrarlama yeteneğidir. (38)

Dayanıklılık geniş ölçüde kastaki mevcut enerji birikimiyle sınırlıdır. (37)
Kısa süreli eforlarda anaerobik kapaiteye, birkaç dakikadan bir saate kadar olan veya daha uzun eforlarda ise aerobik mekanizmalara veya her ikisinin

kombinasyonuna bağlıdır. (45) Dayanıklılığı organizmanın tamamen enerji üretimine dayalı olarak ortaya çıkan bir koordinasyon özelliği olduğu söylenebilir.

(46)

Uzun süreli aerobik çalışma yeteneği özellikle oksijenlenmenin derecelenmesi ve bununla birlikte dolaşım kapasitesine bağlıdır. Anaerobik çalışma ise, geniş ölçüde depolanmış enerjinin kapasitesi ve anaerobik enerji kazanılması sırasında oluşan asit metabolizma ürünlerini kompanse etme ve yetersizlik durumlarını tolere etme yeteneği ile belirlenir. (35)

Harekete katılan kasların dayanıklılığı spor türüne göre iki şekilde incelenir

3.11.2.1.Spor dalı açısından

a) Genel Dayanıklılık: Her spor dalında ve sporcuda bulunması gereken dayanıklılık özelliğidir.

b) Özel Dayanıklılık: Her spor dalının özelliğine göre o spor dalının gerektirdiği teknik taktik uygulaması ortaya konan kombine bir dayanıklılıktır.

(36)

3.11.2.2. Kas enerji metabolizması açısından

a) Aerobik Dayanıklılık: Yapılan işle harcanan enerji dengelidir. Genellikle organizma oksijen borçlanmasına girmeden yeterli oksijenli ortamda ortaya koyan dayanıklılıktır. Üç dakikanın üzerinde yapılan aralıksız çalışmalar zaman uzadıkça tamamen aerobik, sistemine dayalı olarak geliştirilir. Kişinin maksimal yüklenmeli bir çalışma anında kullanabildiği maksimal oksijen miktarıdır. (36)

b) Anaerobik Dayanıklılık: Süratli, dinamik, çok yüksek ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak herhangi bir spor faaliyeti yürütebilmesidir. (36)

3.11.2.3. Eforun süresi açısından

- a) Kısa süreli dayanıklılık. 45sn-2dk
- b) Orta süreli dayanıklılık. 2dk-8dk
- c) Uzun süreli dayanıklılık. 8 dk ve üzeri (34)

3.11.2.4. Eforun uygulanış biçimi açısından

a) Dinamik dayanıklılık b) Statik dayanıklılık (36)

Prof.Dr. Dal Mont'ye göre aerobik dayanıklılık 10-13 yaşlarında, anaerobik dayanıklılık ise 13-16 yaşları arasında maksimal gelişim göstermektedir. (37)

3.11.3. Artistik cimmastikte koordinasyon

Çok karmaşık bir motorik yetidir. Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik yetileri ile çok yakından ilişkilidir. (34)

Sportif anlamı ile koordinasyon, istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu, amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup organizmanın sinirsel bir gücüdür. (36)

Diğer bir anlamda koordinasyon, hareketin uygulanmasına katılan iskelet kasları eklemler ve eklem bağları ile merkezi sinir sistemi arasındaki iş birliğidir. (36).

Bir kimsenin koordinasyon düzeyi büyük dikkatle ve özel antrenman amaçlarına göre değişik derecelerdeki zor hareketleri çok çabuk uygulayabilme yeteneğinin göstergesidir. (34)

3.11.3.1. Koordinasyon genel ve özel olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmıştır

3.11.3.1.1. Genel koordinasyon

Her spor dalı için geçerli olan genel anlamdaki vücut koordinasyonudur.

3.11.3.1.2. Özel koordinasyon

Yapılan spor dalına yönelik, o spor dalının özelliklerini içeren teknik taktik vb hareketlerin koordinasyonudur.(36)

Koordinatif yetenekler esas olarak düzeltici, aynı şekilde özel kararlar vermeyi geliştirici niteliktedir.(36)

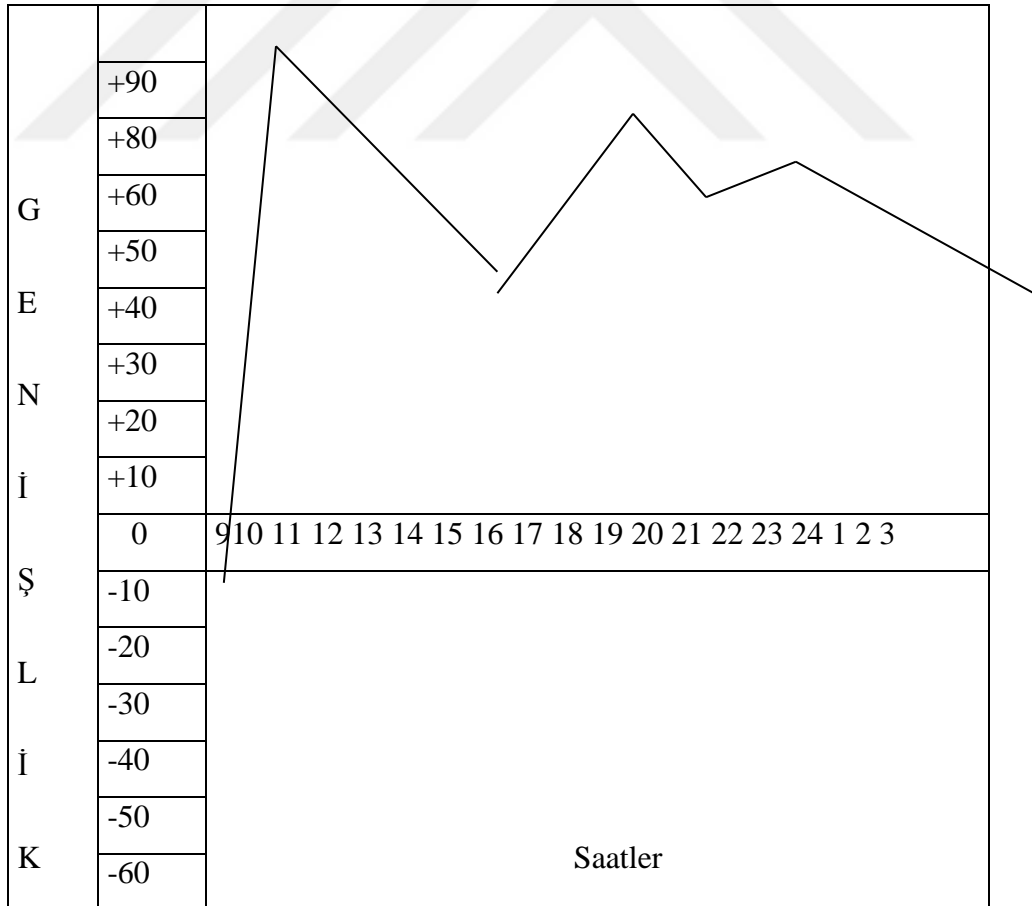
Değişik özellikte yedi koordinatif yetenek ayırt edilebilir.

- Kombinasyon(birleştirme) Yeteneği: Vücut parçalarının amaca yönelik hareketlerinin koordinasyonu olarak tanımlanabilir. Hareketin uzaysal temporal ve dinamik parametreleri olarak ortaya çıkar.
- Oryantasyon (yön verme) Yeteneği: Belirli bir alanda vücudun hareket ve pozisyonunu inceleme ve değiştirme yeteneğidir.
- Ayırım Yeteneği: Toplam hareketin mekanik safhalarını ve vücut hareketlerini yüksek doğrulukta ve ekonomik ayırabilme yeteneğidir.
- Denge Yeteneği: Bütün vücudu dengede tutma, dengeyi devam ettirebilme yeteneğidir.
- Reaksiyon Çabukluğu: Bir sinyale bağlı olarak sürekli doğru yönde hareket yapabilme yeteneğidir.
- Uyum Yeteneği: Ani ve beklenmeyen durumlara uyabilme yeteneğidir.
- Ritim Yeteneği: Hareketteki özel dinamik değişimleri fark ederek bu dinamik değişimlere göre hareket edebilme yeteneğidir. (38)

3.11.4. Esneklik

Günün bölümlerine bağı olarak esnekliğin değişiminde önemli bir gelişme görülmektedir. Bu çizelgeden de anlaşılacağı gibi esneklik özelliği üzerinde ısınmanın çok önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Esneklik günün değişik dilimlerine göre değişim göstermektedir. En yüksek hareket genişliği sabah 10 sonrası ile akşam saatleri arasında gösterilirken, en düşük değer sabah erken saatlerde gözlenmektedir. Bunu nedeni olarak gün boyunca merkezi sinir dizgesinde ve kas geriliminde olan biyolojik değişimler gösterilmektedir (38).



(mm)	-70	
------	-----	--

Şekil 4. Günün Bölümlerine Bağlı Olarak Esnekliteki Değişim

Aşağıdaki çizelgede görüldüğü gibi özellikle akşam yoğun bir antrenman sonrası ve 10 aşağıdaki çizelgede görüldüğü gibi özellikle akşam yoğun bir antrenman sonrası ve 10 derecede 10 dakika kalma durumunda esneklik özelliği çok düşmektedir. Bununla birlikte özellikle sıcak banyo ve 20 dk'lık rahatlama egzersizinden sonra esneklik özelliğinde önemli bir gelişme görülmektedir. Bu çizelgeden de anlaşılacağı gibi esneklik özelliği üzerinde ısınmanın çok önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Çizelge 1. Özer'e (1989) göre değişik durumlarda esneklik yeteneğindeki değişimler

Tablo 4. Değişik Durumlarda Esneklik Yeteneğindeki Değişimler (38)

Uyku Sonrası	Zaman	Sonuç
Sabah	Saat 08:00	-15
Öğle	Saat 12:00	+35
10 derecede 10 dk çıplak durma	Saat 12:00	-36
40 derecede 10 dk sıcak banyoda kalma	Saat 12:00	+78
20 dk rahatlama egzersizi sonrası	Saat 12:00	+89
Çok yoğun bitkin antrenman sonrası	Saat 12:00	-35

3.12. Zihinsel beceri çalışmalarının, cimmastik antrenmanlarıyla bütünleştirilmesi

Kısıtlı antrenman süresinin daha verimli kullanılması için antrenmanlar etkili olmalıdır. Antrenmanda düşük seviyede motivasyon sonucu konsantrasyonda düşüş, temel hareketlerde basit hatalar ve hatta bazen sakatlıklar yaşanabilir.

Cimnastikçi antrenmanda güçlükle başa çıkmayı öğrendikçe özgüveni gelişir ve buna bağlı olarak yaşadığı stresi kontrol altında tutmayı öğrenir. Antrenörlerin, psikolojik beceri antrenmanlarının cimnastik performansı açısından önemli olduğuna inanmalarına rağmen, problem, gerekli psikolojik beceri antrenmanını genel antrenman içerisine yerleştirmek için yeterli ek zamanı yaratmaktır. Genellikle psikolojik becerilerle fiziksel beceriler ayrı düşünülse de, antrenman esnasında psikolojik ve fiziksel becerilerin birleşimini geliştirmek için beş farklı yol belirlenmiştir:

1. Antrenman için mental hazırlık
2. Konsantrasyonu geliştirme anlamında gerdirme
3. Antrenmanda kendini kontrol etme
4. Antrenmanda stres yönetim tekniklerinin kullanımı
5. Antrenmanda, baskı yaratan bir durumu canlandırma.

3.12.1. Antrenman için mental hazırlık

Bir cimnastikçinin öncelikli sorumluluğu kendine iyi bakmak ve bedensel sağlığına dikkat etmektir. Bunun için de cimnastikçinin yeteri kadar dinlenmesi, rahatlaması, doğru beslenmesi ve her şeyden önce özel yaşantısına dikkat etmesi gerekmektedir. Cimnastikçi, karşısına çıkan günlük zorluklarla başa çıkabilmelidir ki, bu zorluklar onun performans hedeflerini engelleyemesin. Dahası cimnastik, sporcunun hayata bakış açısını yansıtmalıdır. Cimnastikçi bir bireydir ve kişisel ilgi alanları geliştikçe, kısıtlı performans hedeflerinin de ötesinde kişiliği genişler. Daha geniş bir kişiliğe sahip olmak cimnastikçiye, yapıcı eleştirileri algılamada yardımcı olur ve bu eleştirileri birer tehdit olarak

algılamasını önler. Bu bakış açısı, algılanan stresi büyük ölçüde azaltır. Cimnastikçi performansını daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirir.

Her yaştan birçok cimnastikçi günlük yaşantıda, okulun, ailenin veya kişisel problemlerin yarattığı baskılarla karşılaşmaktadır. Bu baskılar, yapılan çalışmaların kalitesini düşürebilir. Bu sebeple cimnastikçi yaşadığı problemleri cimnastik salonunun dışında bırakmayı öğrenmelidir. Antrenörler de sporcularını antrenmana odaklanmaları konusunda desteklemelidirler.

Antrenörler yetişkin cimnastikçilerin, sporsal uzmanlıktan sonra ortaya çıkan en büyük kontrol duyguları olan bağımsızlık ve özgürlük hislerinin farkında olmalıdırlar. Spora katılım çoğu zaman yetişkinlerin en tutarlı oldukları konudur. Antrenör, cimnastikçi salona girdiğinde ona salonun “rahat bölge” olduğunu ve dışarıda yaşadığı her şeyin salon dışında kaldığını hissettirmeli ve bu konunun üzerinde durarak bu gerçeği desteklemelidir.

Alıştırmalar için mental hazırlıklar antrenmandan önce başlar. Cimnastikçiler dışarıda giydikleri kıyafetleri salona girerken çıkardıkları anda kendilerini sembolik olarak günlük hayatın baskılarından kurtarmış oluyorlar. Örneğin bir gömlek, zor bir matematik sınavını temsil ederken, pantolon, arkadaşlarla yaşanan ufak bir tartışmayı hatırlatıyor. Tüm bu dikkat dağıtıcı etkenlere rağmen cimnastikçi, cimnastik kıyafetlerini giydiğinde mükemmel bir cimnastikçi görünümüne bürünmektedir.

Antrenman için özel giyinmek, antrenman esnasında cimnastikçiye birçok avantaj sağlar. Cimnastik branşında her aletin, ellik, patik, bandaj gibi özel ekipmanı vardır. Bu ekipmanı kullanmak, ilgili alete odaklanma fırsatı sağlar. Böylece cimnastikçi, her alette uygun ekipmanı kullanarak gerekli farkındalığı

sağlıyor. Cimnastikçi dikkatini yalnızca barfikse veya halkaya odakladığı zaman elliklerini takıyor. Cimnastikçi öncelikle, yapacağı alet için zihinsel olarak hazırlanması için desteklenmelidir. Bu metot, kullanılan ekipmanla yapılacak alet arasında bir bağlantı kurarak cimnastikçinin alete mental olarak hazırlanmasını sağlamaktadır.

Cimnastikçilerin ortak bir problemi de herhangi bir alette yaptıkları serinin bir kısmının kötü olmasıdır. Cimnastikçi, negatif performans sergilediğinde konuyla ilgili “boş ver gitsin” deme ihtiyacı duyuyor. Kendi kendine “boş ver” demek genellikle daha fazla stres ortamı yaratıyor. Sporcu, fiziksel olarak “boş ver” dedirtecek bir hareket yaptığında bu daha da fazla stres oluşturur. Örneğin antrenör gergin bir cimnastikçi gördüğünde tipik bir tavır sergileyerek sporcusuna “sadece rahatlamasını” telkin eder. Bu tür yorumlar genellikle cimnastikçinin gerginliğini vurgular. Çünkü antrenör sporcusunun telaşlı olduğunu açıkça gözleyebilir. Fakat bunun yerine antrenör sporcusunun “nefes alma, nefes verme” gibi daha spesifik bir şey yapmasını sağlamalıdır. Eğer bu soluk alma-verme işi doğru yapılırsa cimnastikçi daha da rahatlar. Bu uygulamanın rahatlamayla sonuçlanan bir özelliği vardır.

Mental açıdan dayanıklı cimnastikçiler, zihinlerini nasıl boşaltacaklarını ve dikkati doğru yönde nasıl toplamaları gerektiğini bilmelidirler. Bir alette veya serinin belli bir kısmındaki kötü performansın, başka bir alettaki seri performansını olumsuz etkilemesine asla izin verilemez. Eğer sporcu, diğer aletlerde de bilinçli olarak kötü performans sergiliyorsa, sporcunun özgüveni bu gibi durumları geçiştirmesini kolaylaştıracaktır. Bu gibi “mental zayıflık” durumlarında sporcuya destek olmak, psikolojik becerileri kullanması gereken

durumları tespit etmek ve sporcuyla doğru yönlendirmek antrenörün başlıca sorumluluğudur.

Cimnastikçi antrenmana girmek için giyindikten sonra, yapması gereken son hazırlıklar üç basamaklı bir yaklaşımla tanımlanmaktadır: rahatlama, günün hedeflerini belirleme ve mental prova. Öncelikle, cimnastikçi yaşadığı herhangi bir gerginliği üzerinden atmak için 5 dakikalık kısa bir rahatlama evresine girer. Rahatlama evresi tamamlandıktan sonra ikinci aşamada, o günkü antrenmana özel hedefler belirlenmelidir. Bunu yapmak cimnastikçiyi bir amaca yöneltir. Çalışmalar esnasında sporcuya amaçlarıyla ilgili sorular sorulmalıdır. Üçüncü ve son aşama ise, antrenmanda çalışılacak becerilerin mental olarak zihinde prova edilmesidir. Bu üç aşama, cimnastikçinin o gün yaşadıklarıyla, yapacağı antrenmanı birbirinden ayırmasına izin verir. Bu ayrımı yapmak, cimnastikçinin aklını uygunsuz ve antrenman açısından zararlı düşüncelerden arındırır. Böylece cimnastikçi dikkatini tamamen antrenmana verebilir.

3.12.2. Konsantrasyonu geliştirme anlamında gerdirme

Antrenman için gerekli mental hazırlıklar yapıldıktan sonra, cimnastikçi gerdirme ile meşgul olur. Gerdirme genelde yalnızca vücudu esnetmek olarak algılansa da, her cimnastikçinin ısınırken uygulaması gereken bir şeydir. Bu aşama, cimnastikçinin mental görünümü ile gerdirme hareketlerinde ki gelişiminin birleşerek konsantrasyon becerilerini geliştirdiği periyottur. Esneklik açısından bir fayda görülebilmesi için gerdirmenin 8-20 saniye arası yapılması gerekir. Bu ekstra bir süre gerektirmediği gibi zamanın da verimli kullanılmasını sağlar. Bu metot, cimnastikçinin gerdirmeye odaklanması ve gerdirmeyi hissetmesini gerektirir. Cimnastikçi, kas gruplarındaki gerginlikleri hissetmeli ve

bu gerginliklerin üzerine odaklanarak her nefes alışında gerginliği azaltmalı, her nefes verişinde gerginliği vücudundan tamamen atmalıdır. Bu sistem, nefes tekniklerini de geliştirme fırsatı sağlar.

Örneğin oturduğunuz yerde burgulu hareketleri yapmayı deneyin. Sandalyeye omurganız dik bir şekilde oturun. İspirasyon yaparak derin bir nefes alın ve ekspirasyon yaparken, abdominal bölgeyi ve göğüs bölgenizi rahat ettiğiniz yere kadar sola döndürün. Tekrar nefes alırken omuz bölgenizi döndürün. Ardından nefes alırken başınızı mümkün olduğunca sola çevirin. Bu noktada vücudunuzda oluşan hafif gerginliğe odaklanın ve 8 saniye boyunca statik kalarak gerdirmeyi tamamlayın. Ve sırasıyla başınızı, boynunuzu, omuzlarınızı, göğsünüzü ve karın bölgenizi tekrar eski haline getirin. Böylece konsantrasyonun odak noktası yalnızca gerdirme olacaktır.

Konsantrasyon, gerdirmenin bileşenlerine odaklanıldığında gelişir. Sporcu dikkati dağıldığı zaman, dikkatini dağıtan şeyin farkına varırsa tekrar gerdirmeye odaklanabilir. Bu durum cimnastikçiye yalnızca fiziksel olarak vücudu gerdirmektense, gerdirmeye birlikte soluk alıp vermeye odaklanmayı öğretir. Aynı zamanda soluk vermeye eş zamanlı oluşan ve güçlükle algılanabilen rahatlama deneyimini kazanma fırsatı sağlar (47).

Gerdirmenin bileşenlerine konsantre olma yeteneği, sergilenecek performansın bileşenlerine konsantre olmakla benzerlikler gösteriyor. Tıpkı gerdirmedeki gibi seride de uygun kıyafeti ve ekipmanı kullanmak, alete doğru yürümek, seriden önce seri içerisinde bulunan hareketlere odaklanarak bir ön hazırlık yapmak ve son olarak seriyi uygulamak gibi aşamalı bir yaklaşım mevcuttur. Cimnastikçi bu şekilde serinin içeriğine odaklanır ve dikkati, bir

başkası aletten düşse dahi dağılmaz. Antrenör, antrenmanlarda bu seri öncesi ve seri esnasındaki konsantrasyon meselesinin üzerinde durmalıdır.

Farkındalık, cimnastikçinin kuvvetli ve zayıf yönlerini, beğenilerini ve kişisel antrenman alışkanlıklarını tanımaya başladığı dönemlerde de oldukça önemlidir. Antrenman alışkanlığı konusunda bir farkındalık olmadan davranışsal değişim sağlanamaz. Cimnastikçinin dikkatini, değişim sağlayabilmek amacıyla gerekli yapılara yönlendirebilmesi için öncelikle değişim sağlamak için neler gerektiğinin farkında olmalıdır.

Cimnastikçi çalışmalar esnasında korku yaşadığında, korkunun ne olduğunu bilmek, dolayısıyla da korkuyla başa çıkma yolları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Korku cimnastikçiye etki ettiğinde Cimnastikçi, serinin bileşenlerine ve sürecin aşamalarına dikkat etmek yerine yalnızca sonuca odaklanıyor.

Cimnastikçiler antrenman esnasındaki duygusal durumlarına paralel olarak farkındalık düzeylerini geliştirmek zorundadırlar. Cimnastikçi düşük enerjiden veya zayıf konsantrasyondan kaynaklanan duygusal durumlarla, güçsüzlükle, belirsiz beceri performansı ve uyuşuk hallerle başa çıkabilmelidir. Aynı zamanda periyodik olarak kısa süreli panik duygusu, çılgınca düşünceler, zayıf konsantrasyon ve öfke durumları da görülmektedir. Cimnastikçi antrenman esnasında karşılaşılabileceği bu gibi durumlarla başa çıkmayı öğrenmelidir. Eğer antrenman esnasında bir güçlkle karşılaşırsa bu, yarışma ortamı için gerekli olan mental dayanıklılığı geliştirmek için iyi bir fırsattır.

3.12.3. Antrenmanda kendini kontrol etme

Cimnastik yüksek düzeyde kendini kontrole dayanan bir spordur. Cimnastikçi yaptığı hareketler üzerinde kontrol kurmadan önce, kendisini kontrol edebiliyor olmalıdır. Bu kontrol becerisini kazanmanın yolu, cimnastik yaparak doğru deneyimler kazanmaktan geçer. Sürecin farkında olmadan, “yap gitsin” diyerek çalışan birçok cimnastikiye rastladım. Onlar, özellikle sıçrayarak yapılan tek hareketlerde, hareketin sonuca etki eden bileşenlerinin uygulamasını savsaklayarak, yalnızca sonuca odaklanıyorlar. Bu, sıçramalı hareketlerde yaşanan “sonuca gitme” durumu, benim “ya hep ya hiç sendromu” olarak adlandırdığım ve genellikle hüsrarla sonuçlanan bir durumdur. Cimnastikçi sonuç anına öylesine odaklanıyor ki, süreç içerisinde gözden kaçırılmaması gereken hareket aşamalarını, düzeltmek için çok geç oluncaya dek dikkate almıyor. Bütün dikkatin sonuca odaklı olmasıyla, süreç içerisinde yer alan ve güçlkle algılanabilen gelişmeler gözden kaçırılıyor.

Farkındalık, cimnastikçinin kuvvetli ve zayıf yönlerini, beğenilerini ve kişisel antrenman alışkanlıklarını tanımaya başladığı dönemlerde de oldukça önemlidir. Antrenman alışkanlığı konusunda bir farkındalık olmadan davranışsal değişim sağlanamaz. Cimnastikçinin dikkatini, değişim sağlayabilmek amacıyla gerekli yapılara yönlendirebilmesi için öncelikle değişim sağlamak için neler gerektiğinin farkında olmalıdır.

Cimnastikçi çalışmalar esnasında korku yaşadığında, korkunun ne olduğunu bilmek, dolayısıyla da korkuyla başa çıkma yolları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Korku cimnastikçiye etki ettiğinde cimnastikçi, serinin

bileşenlerine ve sürecin aşamalarına dikkat etmek yerine yalnızca sonuca odaklanıyor.

Cimnastikçiler antrenman esnasındaki duygusal durumlarına paralel olarak farkındalık düzeylerini geliştirmek zorundadırlar. Cimnastikçi düşük enerjiden veya zayıf konsantrasyondan kaynaklanan duygusal durumlarla, güçsüzlükle, belirsiz beceri performansı ve uyuşuk hallerle başa çıkabilmelidir. Aynı zamanda periyodik olarak kısa süreli panik duygusu, çılgınca düşünceler, zayıf konsantrasyon ve öfke durumları da görülmektedir. Cimnastikçi antrenman esnasında karşılaşılabileceği bu durumlarla başa çıkmayı öğrenmelidir (47). Eğer antrenman esnasında bir güçlkle karşılaşırsa bu, yarışma ortamı için gerekli olan mental dayanıklılığı geliştirmek için iyi bir fırsattır.

3.12.4. Antrenmanda stres yönetimi

3.12.4.1. Güçlkle başa çıkma

Bir güçlüğün ortaya çıkması, birisinin düşme veya incinme tehlikesini de beraberinde getirir. Fakat aynı durum beraberinde, daha önce oluşan sınırlılıkların da ötesine gitme fırsatı doğurur. Cimnastikçi antrenman esnasında kontrolü kaybetmeden önce değişiklikler yapabilmek için, odaklanması ve zihinsel yoğunluğunu yaptığı işe aktarması gerektiği durumların farkında olmalıdır. Birçok cimnastikçi güçlüğün varlığını reddeder ve her şeyin yolunda olduğunu söyler. Ardından aniden kendilerini aşılması zor küçük engellerin karşısında bulurlar.

Cimnastikçi daralma, bunalma, kendinden şüphe etme, sakıngan hale gelme, kendini ezilmiş hissetme ve alıngan hale gelme gibi kötü stresin uyarıcı işaretlerini biliyor olmalıdır. Bu farkındalık cimnastikçiyi ihtiyaçları konusunda

bilgi sahibi olmaya teşvik eder. Uygun düzenlemeler ancak baskı çok fazla yoğunlaşmadan yapılabilir.

3.12.4.2. Güçlkle başa çıkmada altı – adım yaklaşımı

Cimnastikte yoğun baskılardan daha etkili bir şekilde başa çıkılabilmesi için altı basamaklı bir yaklaşım geliştirdim.

- 1- Stresli durumun farkına varmak.
- 2- Korkuyu ve öfkeyi kabullenmek.
- 3- Negatif duyguları serbest bırakmak.
- 4- Kendini toparlama (cimnastikçi salonu 5 dakikalığına terk edip yalnız kalabilir)
- 5- Postürü yeniden düzenlemek (dik durmak dikkati serinin bileşenlerine odaklamayı kolaylaştırır).
- 6- Cimnastikçinin, yaşanan durumu ne derece doğru değerlendirdiğine bakmak.

Cimnastikçi kendini kontrol edebiliyorsa, kritik bir aşama tamamlanmış demektir. Antrenör bu aşamanın başarıyla tamamlanabilmesi için sporcusunu onaylamanın ne kadar önemli olduğunun bilincinde olmalıdır. Cimnastikçi antrenman esnasında güçlkle başa çıkmayı öğrenirse, yarışma esnasında daha başarılı olur.

3.12.4.3. İki dakikalık alıştırma

Antrenmanda bu altı-basamak prosedürüne ek olarak iki dakikalık alıştırmayı öneriyoruz. Sporcu antrenman yapmakta zorluk yaşıyorsa ondan iki dakikalığına arkasını dönmesini rica edin. Örneğin cimnastikçi antrenmana başladıktan 10 dakika sonra bir konuda hayal kırıklığı yaşamışsa bu, uygulama

yapmak için iyi bir zamandır. Cimnastikçi yaşadığı bu durumu iki dakikada altı – basamak prosedürünü uygulayarak düzeltebilir. Antrenörler genellikle sporcunun antrenman boyunca düşünüp değerlendirme yapması gerektiğini düşünürler. Fakat bu, sporcu kendini ezilmiş hissettiğinde hiç de gerçekçi bir yaklaşım olmaz. Fakat iki dakika, herhangi bir durum için oldukça gerçekçi ve kullanışlıdır. Dahası, eğer sporcu bu iki dakika sonucu davranışlarında bir ilerleme yaşadığını hissederse, eşsiz bir özellik olan toparlanma kabiliyeti ile ilgili deneysel bir tecrübe kazanmış olur. “Arkanı dön ve düşün” prosedürleri antrenörler için, sporcularının güçlkle nasıl başa çıktıkları konusunda çok değerli bilgiler sağlamaktadır. Cimnastikçi her seferinde bilinçli olarak antrenmana geri döner ve kendine güveni biraz daha artar.

3.12.5. Antrenmanda baskı yaratan durum canlandırma işlemi

Cimnastikçi antrenmanda yaşadığı gerginlikle çalışmaya devam etmeyi öğrenmelidir. Bunun için dikkat dağıtıcı durumları canlandırma metodu kullanılır. Örneğin salona sporcuyu izlemesi için insanlar getirmek, takım arkadaşlarının seri yapan sporcunun dikkatini dağıtmasını sağlamak, yüksek ses çıkarmak, kalabalık bir grubun alkış sesini teypten dinletmek veya cimnastikçinin konsantrasyonunu negatif yönde etkileyecek herhangi bir şey yapmak. Cimnastikçi yoğun bir dikkat sergileyip çevresel faktörleri zihninden elimine ederek serisine odaklanması konusunda desteklenmelidir. Cimnastikçi bunu antrenmanlarında çalışır ve uygular, böylece yarışmada olduğunda dikkat dağıtıcı şeylerle başa çıkmaya alışmış olur. (48)

Sporcunun antrenman esnasında ortaya çıkan güçlüklerle başa çıkabilmesi için, yaptığı antrenmanın kalitesini, zihinsel becerileri kullanarak arttırması

gerekir. Bu mental prosedürleri geliştirmek cimnastikçiyi antrenmana hazırlayarak dikkatini çalışmalara vermesini kolaylaştırır. Cimnastikçi antrenmanda stres yönetimini öğrendiğinde, karşılaştığı baskıları yenmesi kolaylaşır. Yarışma ortamını antrenmanda canlandırmak, stresle başa çıkmayı kolaylaştırıp önemli zihinsel becerilerin kullanılmasını sağlarken antrenöre de cimnastikçinin zorluklarla başa çıkma yöntemlerini gözleme fırsatı verir. Daha da önemlisi antrenörler zihinsel becerileri antrenmanda kullanmanın önemini fark ederek sporcularını, baskıları ve güçlükleri yenmede bu becerileri kullanmaları konusunda teşvik ederler. Bu prosedürler antrenman içerisine yerleştirildiğinde zihinsel antrenman yapmak için normal antrenman süresi dışında ek bir süreye ihtiyaç kalmayacaktır.

3.13. Sosyalleşme ve spor ilişkisi

Sosyal gelişim, kişinin doğumdan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği bilgi ve duygular bütünü olarak ifade edilir. Başka bir değişle sosyalleşme, kişinin yetişkin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarında uygun bir davranış geliştirme sürecidir. (49) Bir başka tanıma göre ise sosyalleşme kişinin grup normlarına uyması ve bunları öğrenmesini sağlayan süreçtir. (50)

Sosyalleşme sayesinde insan, toplumun ortaya koyduğu tavır ve hareket modellerini, örnekleri ve düşünme biçimlerini öğrenmektedir. Böylece sosyalleşme, kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını mümkün kılan bir mekanizmadır. (49)

Kişinin toplum içinde diğerleri ile birlikte ortak bir hayat sürdürebilmesi, toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine, göreneklerine itaat etmesi, yeme, içme,

giyinme, uyuma, oynama, çalışma bakımından asli bir takım teknikleri kabul etmiş bulunması, sosyal hayatın norm ve ayinlerine uyması ve grup içinde kendisine verilecek rolleri gereğince yerine getirebilmesi ile mümkün olabilir. (51)

Fert sosyal hayattan haberdar olduğu oranda bir takım sosyal faaliyetlere katılacaktır. Fertler toplumda sosyalleştikleri oranda, mevcut faaliyetlere katılma eğilimleri artmaktadır. Bu noktada spor sosyalleşen ve sosyalleşme eğilimi artan fertlerin uğraşacakları bir konu haline gelmektedir. (52)

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlularda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostlukların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Spor sadece spor yapanlar değil izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır. (53)

Başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır. (54)

Spor günlük hayatın hemen hemen tüm yönlerine etkileyen çok önemli bir kurumdur. Spor toplumların sosyal hayatında itibarlı bir yere sahiptir. Sporun

gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülür. Spor, sosyalleşme ve sosyal değişim aracı olarak hizmet veren olağanüstü bir güce sahiptir. Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değer oluşmasına sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Bu değerler çok çalışmayı, fedakârlığı, hakkaniyeti, sadakati, sorumluluğu, güvenilirliği hoşgörüyü ve kendine disiplin altına almayı kapsamaktadır. Spor, bireylerin ve toplumun istikrarına gerekli değer kurum ve davranışların oluşumuna katkı sağlar. Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. İnsanlar onlara uygun olan sosyal rolleri öğrenirler, hemen tüm insanlar çocukken oyun, spor ve diğer aktiviteler ile sosyalleşirler. Bu faaliyetler iyi yurttaş, iyi arkadaş, sorumluluk sahibi komşu, iyi öğrenci, birlikte çalışma, liderlik vb. rolleri öğrenmede önemli hazırlayıcılık görevi yaparlar. Spor bu işlevi birçok yol ile başarabilir. Sporun popülerliği sosyal sınıf ırk, cinsiyet ve yaş ayrımı gözetmeyen bir olgu olması sosyal rollerini daha kolay yerine getirmesini sağlamaktadır. İnanılmaz çekiciliği ve görüntüsü ile spor ayrıca gerilim ve çatışmanın sınırını aşarak insanlar ve toplumlar arasında iletişimin kurulmasını sağlar. Spor bireyleri bir ailenin, komşuluğun, şehrin veya milletin takım üyeleri haline getirecek güce sahiptir. Bazı araştırmacılar sporun çoğu kez karşı koyma ve sosyal değişim için bir katalizör işlevi gördüğünü iddia etmişlerdir.

Günümüz toplumların spor yapmaya ve izlemeye duyulan ilginin artması çağdaş sosyal hayatın ayırt edici özelliklerindedir. Dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı olmadan tribünler ve televizyonların başında dünyanın her tarafından milyonlarca insanı aynı anda toplayabilen başka bir olay yoktur. (55)

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkânı bulur. Saldırıcılık, öfke, utangaçlık vb. duygularında boşalım sağlar ve bunları kontrol etmesini öğrenir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu oyun ya da spor etkinliklerine katılmaktır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunur. Benlik genelde bireyin ne olduğu ne olmak istediği ve çevresini nasıl tanıdığı konularındaki bilinçliliği olarak ifade edilir. Birey bu bilince kendini başkaları ile karşılaştırarak uğraşır. Çocuk diğer çocuklar ile oynamaya başladığında kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlar. Oyunlar sırasında kendisi ile başkalarını karşılaştırır. Yeterlilik ve yetersizliklerini fark eder. (56) Böylelikle sportif ortam sayesinde çocuğun sosyalleşmesi de daha hızlı ve olumlu gerçekleşir.

3.14. Sporun kişilik üzerine etkileri

Kişilik, bir fertte yapıların, davranış tarzlarının, alakaların, ruhi davranışların, kabiliyetlerin ve istidatların karakteristik bir bütünleşmesidir. (57) Adasal ise kişiliği “bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları, toplayan ruhsal bir bütün” olarak tanımlamıştır. (58)

Kişiliği kısaca tanımladıktan sonra sporun kişilik üzerindeki etkilerine kısaca değinecek olursak;

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir. Gerek antrenman gerekse yarışma olsun başarıya ulaşmak bu günlük

yaşantıda pek bulunmayan kuralara uymak ile mümkündür. Bu ise yeni bir durum süreci demektir. Uyum süreçlerine başarı ile tamamlayan genç sporcu artık yeni bazı özelliklere sahiptir. Daha doğrusu mevcut bazı nitelikleri geliştirmiştir. Sporda başarılı olabilmek için bazı bedensel ve ruhsal niteliklere sahip olmak gerekir bu nitelikler şöyle sıralanabilirler:

- Gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı.
- Bu hareketleri uzun süre yapabilmek için yüksek kondisyon.
- Çeşitli, ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilmek ve başarısızlık halinde uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özelliklerine sahip olmak.
- Antrenman için yeterli motivasyon.

Spora başlamak için bu nitelikler gereklidir ancak unutmamak gerekir ki spor yapmayı sürdürdüğçe bu nitelikler gelişir. Bu gelişme belli kurallara göre olur. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerine şöyle genelleştirmektedirler:

1. Spor karakteri şekillendirir.
2. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretilir.
3. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir.
4. Spor erkeke mücadeleyi öğretilir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır.
6. Tehlikeli idmanlar cesareti artırır.

7. Bazı spor dalları yüksek iletişim değerlerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir.

8. Spor saldırganlık dürtülerine doğal yol ile sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir.

Ancak son yıllarda, bütün dünyada özellikle politikacı ve iş adamlarının sporu bir propaganda ve gelir kaynağı kabul ettikleri ve bu yüzden amacında saptırdıkları gözlenmektedir. Bu sapma sonucu, sporcular yalnızca en yüksek performansa yani şampiyonluğa koşullandırılmakta ve yarışmalar nitelik değiştirmektedir. Spor tıbbı ve spor teknolojisindeki yeni gelişmeler, antrenman yöntemlerini ve spor araçlarını etkilemekte bu ise inanılmaz performanslar sağlamaktadır. Bütün bunların doğal sonucu ise aşırı bedensel ve ruhsal zorlanmadır. Aşırı zorlanmalar sakatlanmalardan başlayıp, intihara kadar varabilen ruhsal bozukluklara yol açıyor bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı bir gençlik ve ulus kazanmakta en doğal ve etkili bir yol olan spor amacından uzaklaşmakta, zararlı olmaya başlamaktadır. Yüksek performans ve her ne pahasına olursa olsun kazanmaya koşullanan gencin, sosyalleşme süreci bozulduğundan, sosyal uyumun da güçleşiyor. İdeal ile gerçek arasındaki çelişkinin büyümesi toplumun ve gencin ruh sağlığını tehdit ediyor (58).

Son zamanlarda, sporcuların kişiliklerinin araştırıldığı çalışmalar da üzerinde hassasiyetle durulan bir nokta da bir spor faaliyeti sonucunda “benlik tasavvurunun” ne gibi bir değişikliğe uğrayacağı konusuydu ilgilidir (59).

Bu bağlamda spor yapanlar ile spor yapmayanların kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada, O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara

göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Tiryaki ve Ark. (1991), tarafından yapılan bir araştırmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (58). Netice itibari ile ister amatörce, isterse maksimal performansa yönelik profesyonelce yapılan sportif faaliyetler, kişiyi çeşitli açılardan kontrol altına alan eksiklerini geliştiren ve tamamlayan, fazlalıklarını da olumlu bir şekilde harcamasına ortam oluşturacak, kişiliğin gelişmesine önemli katkılar sağlayan bir araçtır (60).

3.15. Psiko-sosyal gelişim ve spor

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı, duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründen, başkaları ile geçinmesi onlar gibi davranmasıdır. İnsan belli bir zamanda belli bir sosyal ve kültürel ortamda doğar ve sosyalleşme süreci içerisinde çevresine ve topluma uyum çabası gösterir. Bu çaba önce aile sonra okul daha sonra meslek ortamı içinde devam eder.

Gelişme, büyümeden farklı olarak bünye ve nitelikçe değişimleri içerir. İnsan gelişiminde olgunlaşma ve öğrenme iç içe oluşur. Gelişim bireyler arasında tempo farkı gösteren çeşitli yönlerden dayanışma halinde oluşan karmaşık bir süreçtir. Bu süreci iç ve dış faktörler etkiler. Sosyal gelişim bireyin davranışlarına bakarak değerlendirilebilir. Gelişim söz konusu olduğuna göre belli bir ilerleme görülmesi gerekir. Bu ilerlemede değişimler süreç içerisinde kolaydan zora, basitten karmaşığa gider.

Sosyal gelişme genellikle safhalar, sıralar serisi olarak olgunlaşma ve tecrübenin birleşmesine bağlı olan bir hareket olarak tanımlanır. En çok kabul

edilen ve belgelenmiş sosyal gelişme teorileri aşağıdaki şekilde belgelenmiş sosyal gelişme teorileri aşağıdaki şekilde gösterilir:

1. Gelişme aşamasındaki her safha özel mücadele ya da gelişmeye bağlı görevler içerir.
2. Genç bir kişi diğer bir safhadaki görevlerine geçmeden önce ilk safhadaki gelişim ile ilgili görevlerine tamamlamalıdır. Diğer bir deyişle ilk etapta var olduğuna inanılan öğrenme, bir diğer aşamadaki öğrenme için ilk şarttır.
3. Tecrübeler gencin yaşına ve gelişmesine bağlı olarak bütün gelişmeye katkıda bulunur.
4. Sosyal gelişme gençlerin olgunlaşma kapasitelerinin üstünde tecrübelerle karşılaşınca bozulur veya tecrübelerin tekrarı bir sonraki gelişme safhasının oluşumuna izin vermez.
5. Toplumsal gelişme sürecinde her başarılı aşamanın başında, gençler özellikle isteklidirler ve önceki safhalar da bitirilmeden bırakılan gelişim ile ilgili görevleri telafi edebilirler, diğer bir deyişle, gelişmeyi yakalamak mümkündür.

Doğumdan itibaren gelişim ile ilgili en önemli deneyimler fiziksel kontrolün sağlanmasıdır. Nesnelerin tutma-atma, emekleme, yürüme, koşma, zıplama, atlama vb. okul dönemi başladığında akranlarıyla ilişkiler ve otorite ile başa çıkma-duygusal deneyimler yaşanır. On yaşında itibaren yakın arkadaşlıklar ve paylaşma önem kazanır. Bu anlamda zihinsel hareketler, oyun ve spor çalışmaları insanların hayatındaki gelişme sürecinde önemli rol oynar. Zaten çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları

yoktur. Çünkü bunun için gereken isteklendirme çocukta vardır. Bu yüzden çocuklara spor programları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar yaratılmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır. Amaç başarısız duygusunu yaratmak değil başarı duygusu yaşatmak olmalıdır. Aksi takdirde sosyal gelişmeleri gecikebilir.

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

Ön sosyalleşme denen birinci aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir.

Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturur. Sporda gerçekleşen bir sosyalleşme yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir mi? Ya da burada edinilen davranış özellikleri günlük yaşama taşınabilir mi? Uzun müddet bu transferin mümkün olduğu varsayılmış ve bu konuda yorumlar doğruluğu iyice sorgulanmadan bilimsel bir gerçek gibi benimsenmiştir. (53)

Organize edilmiş oyunlar, özellikle çok değerlidir, çünkü çocuklara otoriteye karşı reaksiyon göstermeyi ve otoriteyle anlaşmayı öğrenmek için ve aynı zamanda yaşlıları ile anlaşmayı göstermek için koşullar sağlar. Bu yol ile çocuk ve gençler kendisi ve başkaları arasındaki farkları görür, kendisinden daha iyi birilerinin bulunmasının kendi değerini ve başarısını azaltmayacağını öğrenir. Spor programları belirli kişiler tarafından organize edip uygulanır. İşte çocuğun spor programlarından sağlayacağı yararda bu kişilerin bilgilerine bağlıdır. 1950 ve

1980 yılları arasında ABD çocuk ve gençlerin spora katılımlarının sosyal gelişmelerine etkisi ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar özellikle rekabete dayalı yoğun antrenman ve yarışmaların sosyal gelişme üzerinde olumsuz etkiler yapabileceğini ortaya koymuştur. Bu nedenle on iki yaşın altındaki çocuklar için düzenlenen spor programlarını amacı fiziksel harekete katılım ve sosyal ilişkiler geliştirme olmalıdır. Çünkü genellikle 12 yaşın altındaki çocuklar rekabetin ne demek olduğunu anlamak ve rekabete dayalı stratejileri kavramak için sosyal yeteneklere sahip değildirler. Öğretmenler, antrenörler ve anne-babalar çocukların spora katılımında bu gerçeklere uygun yaklaşımlar sergilemelidirler.

Çocukların spor programlarında ne aradıklarını bilmesi çok önemlidir. Çünkü çocuklar aradıklarını bulamadıklarında, onların motivasyonu gittikçe azalacaktır ve yetenek gelişmesi zarar görecektir. Çocukların spor deneyimlerinde ne aradıklarını keşfetmenin bir yolu çocukların kendilerine sormaktır. Diğer yolu ise çocukların kendi boş zaman faaliyetlerini nasıl düzenlediklerini izlemektir. Yapılan araştırmalar çocukların spor yaptıklarında ilgilendikleri dört şey olduğunu ortaya çıkarmıştır.

1. Hareket.
2. Harekete kişisel katılım.
3. Kendi becerilerine uyan mücadele ve sonuçlar.
4. Arkadaşlıkların pekiştirilmesi için fırsatlar.

Sonuç olarak sporun çocukların beklentilerine yanıt verecek, rekabete dayanmayan ve neşeli programlar aracılığı ile gerçekleştirildiğinde sosyal gelişmeye olumlu etkileri bulunmaktadır. Çağdaş eğitimin bir parçası olarak spor

programlarına gereken önem verilmeli ve yaygın şekilde uygulanabilmesi için gerekli olanaklar her çocuk için yaratılmalıdır. (60)

Aynı zamanda, sportif faaliyetler toplumda manevi bakımdan yalnızlığı da önlemektedir. Fert sportif etkinliklere katılmakla manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri de giderilebilir iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarını doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır. İnsan ilişkilerinin geliştirilmesinde spor hem ferdi, hem sosyal açıdan etkili olmaktadır. Spor sadece ferdin fiziki ve psikolojik güçlenmesi için sürdürülen eğitici bir faaliyet değildir. Bunun yanı sıra sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak ferdin sosyalleşmesine de katkıda bulunmaktadır. Ayrıca spor insan ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi toplumun yücelmesinde de önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

3.16. Artistik cimnastikte fiziksel hazırlık

Her spor branşında olduğu gibi, cimnastik sporunda da iki önemli hazırlık safhası vardır.

1. Fiziksel hazırlık veya kültür fizik.
2. Teknik hazırlık veya teknik antrenman.

Birkaç sene öncesine kadar sporcuların başarıları teknik hazırlılığın yeterliliği ile olduğu sanılıyordu ve öyleki organik hazırlığın bir zaman kaybı olacağı veya çok az şeye yaradığına inanılıyordu. Bugünlerde dahi sporcular üstün çalışmalarına rağmen bir final çabası gösteremiyorlar. Her spor şampiyonlarının aldıkları neticeler bunun tersini göstermektedir. Bu iki çalışmanın sürekli kriteri ile

yapılan hazırlıklar daha iyi netice vermektedir. Genelde aynı ve monoton hareket tekrarı şeklinde yapılan çalışmalar gelişimi frenlemektedir. Böylece cimmastikçi sıkı olarak aynı teknik konu üzerinde çalışıp temel kültürfiziği bir yana bırakırsa yeni hareketlere daha zor ve kompik olarak, zamanla teknik nihayete olumsuz şekilde ulaşır.

Fiziksel antrenman günden güne ağırlığı artan çalışmayı omzunda taşıyabilecek bir çalışmadır. Hareketler mükemmelleştikçe yoğunluk azalır. Yoğunluk azaldıkça zorlama uzatılabilir. Bu bölümde kültürfizik ve onun karakteristik özelliklerinden bahsedeceğiz. Birçok araştırmacı fizik, fiziksel şekillendirme kısmını bırakmışlardır, buna karşın spor disiplin normlarına dayanan bir fizik antrenman teorisi canlandırmışlardır.

3.17. Antrenmanın iki esas temel dayanağı

3.17.1. Değerlilik

Fiziksel antrenmanın değeri sporcunun yaşı, başlangıç hazırlığının derecesi ve kişisel fiziksel yapısına dayanmaktadır. Her konun meydana geirebileceği dış çalışma kapasiteleri zamanla zorlanmaya bağlı olarak değişim modifikasyonları (değişimleri) meydana getirebilir. Zaman zaman organizma daha üstün bir çalışmaya uygun hale gelebilir. Bunlar fizyolojik ve morfolojik yükselişlerdir. Fizyolojik ve morfolojik yükselişler sporcuyu limite götürür. Bu çeşit yükselişler chanon bir merdivene benzetilir ki bu merdivende basamaklar daha zor ve daha kolay olarak devam eder. Chanon imajı adaptasyon için gerekli olan çalışmanın kalite ve miktarının direk orantısını göstermektedir. Zamanla sporcunun biofizyolojk durumu geliştiğinde dış çalışmanın yeni duruma alıştığında antrenman yükselmesine uyduğu gözlenir.

Değerliliğin başında iki konu göze çarpar:

a) Devamlılık veya Sistematiiklik b) Tekrarlılık

Devamlılığın esası şuna dayanır: Bir sportif sonuç zamanla uzatılan çalışmaya dayanır ki buda istenmeyen ertelenmeler ruhsal ve fiziksel tekrar algılamalarına neden olur. Antrenmanı kesmek adaptasyon gelişimini yavaşlatmak demektir. Bu da fizyolojik randıman değeri ile nörofizyolojik yükselişlere neden olmasını gösterir. Gerçekten antrenman devamlılığı ve çalışma yükünün zamanla artırımı organizmaya yeni yeni düzenli gelişimler kurmaya neden olur, adaptasyon ile kas kuvvetni gençleştirerek mukavemeti arttırır.

Tekrarlılık: Bu çalışma süreleri arasındaki zamanlara göre değişir, yani uzun antrenman dönemleri, kısa antrenman dönemleri ve çok çok kısa antrenman dönemleri için geçerlidir. Antrenmanların sıklığı organik adaptasyon gelişimi ile ve en önemlisi nörofizyolojik gelişimi ile bağlıdır.

3.17.2. Çeşitlilik: Chanona göre çeşitlilik, antrenman programlarında ki çeşitlilik ve genel hareket karakterlerindeki çeşitlilikle ifade edilir. Bunlar antrenmanlarda metodlanmış hareket tipleridir. Hareketin tekrarı çok önemli bir ruhsal denge rolü oynar, monotonluk sadece yorgunluğa değil sertliğe de yani kapasite yavaşlamasına da neden olur.

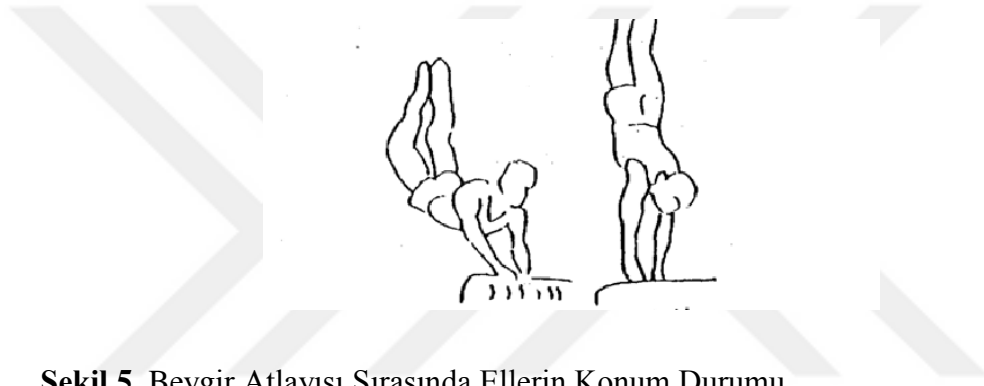
3.18. Cimnastikte kuvvetlerin organize edilmesi

Sporda, özellikle cimnastikte kas çalışmaları aralarında mantıksal devamlılıkla çalışma olmalıdır. Böylece vücuda akıcılık ve armoni verilir.

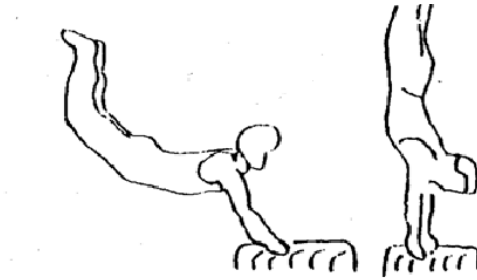
Kas sisteminin başarısı bir itici dalganın ilgili hareket kasımlarına dönüşümüdür. Bu dalga itmesi grup kaslarının itmesi ile oluşur. Bunlar ani itmelerle ilgilendirler, vücut kısımlarını frenlerler veya hareketlendirirler.

3.18.1. Kütlesel kuvvet - denge - (impuls)

Vücudun hızını tutmak ve hareketlendirmek için cimnastikçinin uzun ve komple itme egzersizini yapması gerekir ve aynı zamanda vücudun kendisini kontrol etmesini ve dengeyi sağlar. Şekil 3'de ANDRÎA-NOVun iki pozisyonda beygir atlayışı sırasında ellerin konum durumu birde Şekil 4'te SZAJNA'da vücut ağırlığının taşıma pozisyonunda ellerin konum durumu ayrıca itme esnasında ellerin durumu gösterilmiştir. (60)



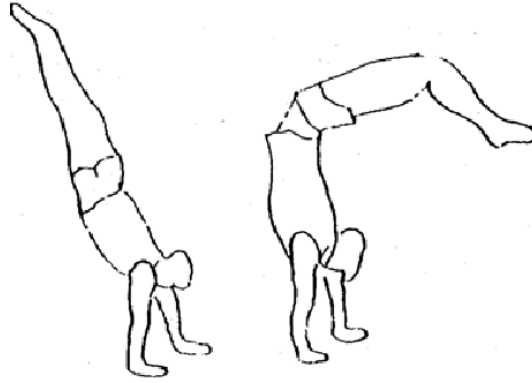
Şekil 5. Beygir Atlayışı Sırasında Ellerin Konum Durumu



Şekil 6. Vücut Ağırlığının Taşıma Pozisyonunda Ellerin Konum Durumu ve İtme Esnasında Ellerin Durumu

3.18.2. Kinetik zincir

Vücudun akıcı ve armonik bir şekilde gelişmesi için kas sisteminin doğru bir değişim yapması gerekir, serbest vücutta flikflakta kinetik zincir ayaklardan ellere doğru gelişir. Hareketin ikinci kısmında ellerden ayaklara doğru gelişir, bu hareketin en güzel örneğini arkada kolların hareketinde görebiliriz. Burada cimnastikçinin gördüğü en büyük zorluk aletin hareketli olmasıdır. (60)



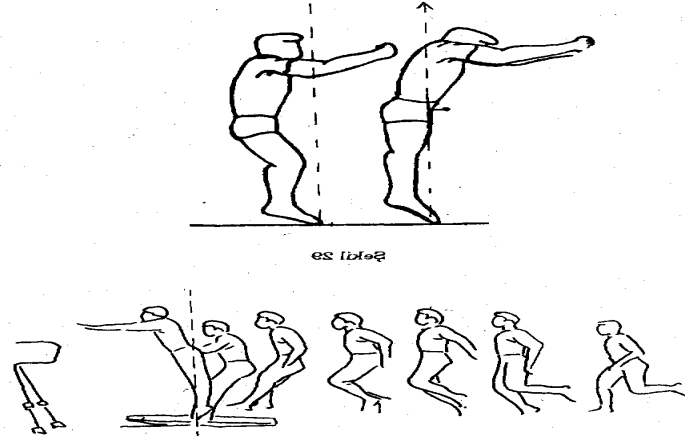
Şekil 7. Serbest Vücutta Flikflak Hareketi

3.18.3. Değişik itmeler

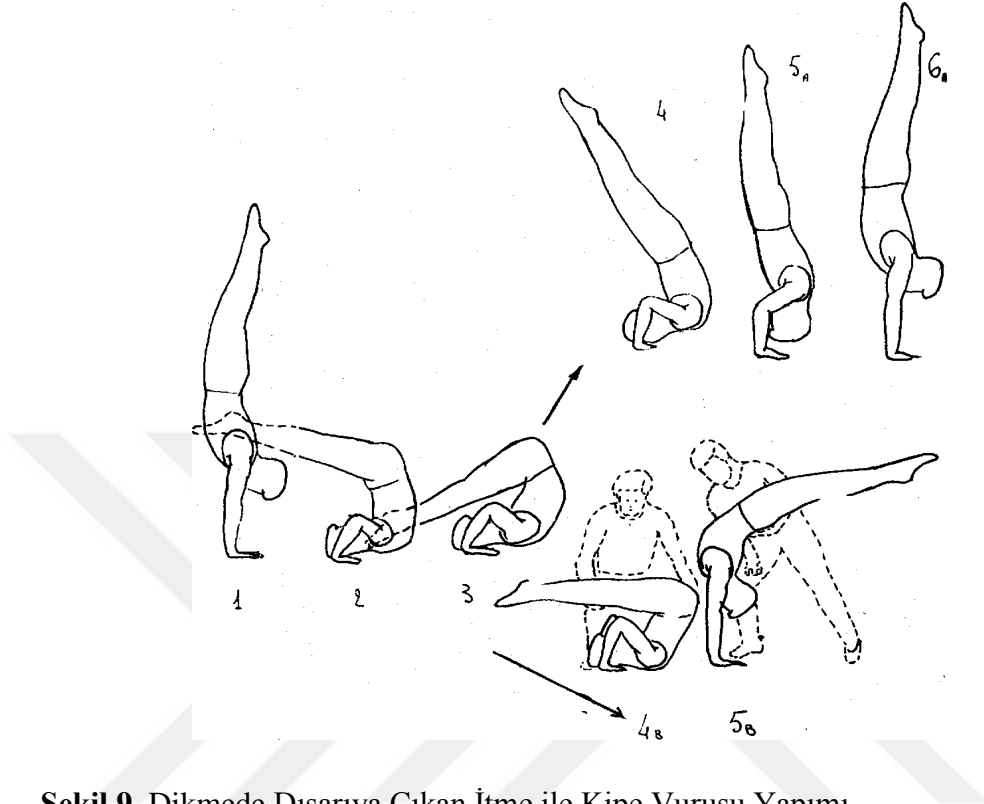
İtmelerin kütleli olmaları için vücut ağırlık merkezine yakın düşmeleri gerekir. İtme, vücut ağırlık merkezinden uzaklaştığında, hareket büyüklüğü

vücutun bir dönüş şartını gösterir. Değişik bir itme örnek olarak Şekil 29'deki salto çıkışını verebiliriz. Bu harekette cimnastikçinin öne doğru dönüşü garanti etmesi gerekir. Bu tip hareketlerde rastlanan en önemli hata, dönüşün sade gövdeyi öne vermayla olmasıdır. Burada yükselme kaybedilir.

Şekil - 6 ve 7' de iki tesir daha iyi ayırt edilebilir. Şekil 6' da dimdik olmayan bir itme ile cimnastikçiyi dik getirdiği görülür. Buna karşı şekil 7' de dikmede dışarıya çıkan itme kipe vuruşunu yapar.



Şekil 8. Dik Olmayan Bir İtme ile Cimnastikçinin Dik Uzanışı

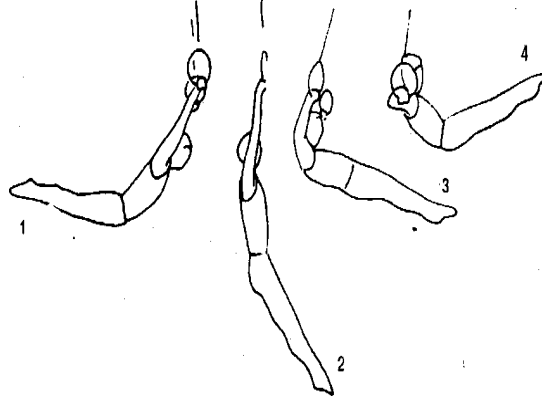


Şekil 9. Dikmede Dışarıya Çıkan İtme ile Kipe Vuruşu Yapımı

3.18.4. Dönüşüm devamı

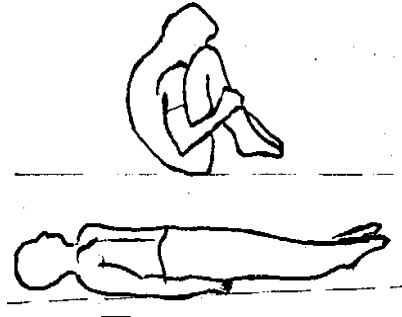
Koşudan sonraki zamanda (Sıçrama anında) vücut kendi bir kısmını bloke eder, diğer kısım serbest kalır. Hareketsiz kalan kısım etrafında, hareketli olan kısım vücudu dönüştürür. Örneğin; beygir atlamada sıçrama tahtasına basış zamanı ve elleri değiştirme zamanı serbest vücutta ömek zıplamadan evvel basışı ve arkadan yapılan sıçramalar için dönmeler aynı prensibi diğer aletler üzerinde yapılan hareketlerde görürüz. Şekil 8'de görüldüğü gibi halkada yaprak kipesinde ön vuruşta vücut tutuşu bloke edildiğinde vücut üst tarafa daha kolay yükselir.

(60)



Şekil 10. Halka Yaprak Kipesi Ön Vuruşunda Vücut Tuşunun Bloke Edilişi ile Üst Tarafa Yükseliş

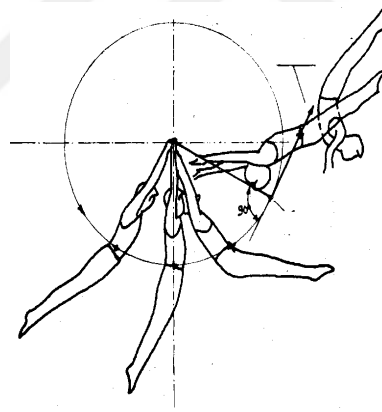
Ön vuruşun erken ya da geç oluşu saltonun bitiminde ellerin barı zamanında ya da geç yakalamasına neden olur. Saltoda ellerin barı bırakmasını çok az bir zaman geciktirdiğimizden saltonun daha isabetli yapılması için mantıksal bir karar vermiş oluruz. Uçuş esnasında tarif edilmiş parabol değişme ise sadece cimnastikçinin vücut eksenini etrafında dönüş hızını değiştirme olanı vardır. Şekil 9'da görüldüğü gibi cimnastikçinin pozisyonu kendi etrafında yaklaşık birden dört buçuğa kadar hızlarla dönmesine izin verirler. Toplanma anında sporcu bunun tezatına göre daha rahat döner. (60)



Şekil 11. cimnastikçinin Kendi Etrafında Yaklaşık Birden Dörtbuçuğa Kadar Hızlarla Dönmesi

3.18.5. Hareketlerin yönü: uçuşların parabolü - açısız hız

Şekil 10'da barı bırakma anında bırakıldıktan sonra dönüş noktasından veya sahasından vücut kütlelerini uzaklaştırır ve yaklaşır. Örneğin barfikste bütün erişmeklerde, atlayışlarda, miğferlerde uçuşun parabolünü gözlersek, dokunma noktasını bırakma zamanı ile tespit edildiğini görürüz. Bundan sonra cimnastikçi açısız hızını değiştirebilecek vücut kontrolünün uçuş sırasında sıklığını alabilecek durumda olur. (60)



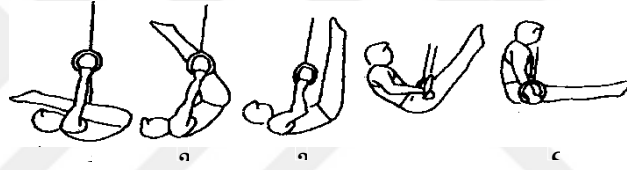
Şekil 12. Cimnastikçinin Barı Bırakma Anında Bırakıldıktan Sonra Dönüş Noktasında veya Sahasında Vücut Kütlelerini Uzaklaştırması ve Yakınlaştırması

3.18.6. Statik ve dinamik denge

Dönüş ekseninden ve tutuş noktasından vücut kütlelerini yaklaştırarak veya uzaklaştırarak çaba artırılır. Tersine ise vücut kütlelerini uzaklaştırarak olur. Dönüşlerde çoğu kez düşüş kısımlarında vücut kütlelerini uzaklaştırmakla enerji

İlkinde vücut hala alet üzerinde temasta iken burgu başlar. İkincisinde ise vücut burguya girerken boşluktadır. Bu sırada vücudun uzunlamasına olan ekseninde eş değer dönüş hızları tespit edilir. Değişim dönüşü besleyen dairesel vücut hareketleri ile devam eden kollar asimetrik hareket ederek dönüşü yardım ederler. Her iki teknikte yapılmak istenen dönüş, şekillere göre ve cimnastikçinin kullanmak zorunda kaldığı alete göre kullanılır. İkinci durum maksimum seyirci bakışı verir. Buna karşı birinci teknik neticede cimnastikçi risk ve zorlu çalışma ile oranlanmış dönüşleri arayacaktır. (60)

3.18.8. İç kuvvet

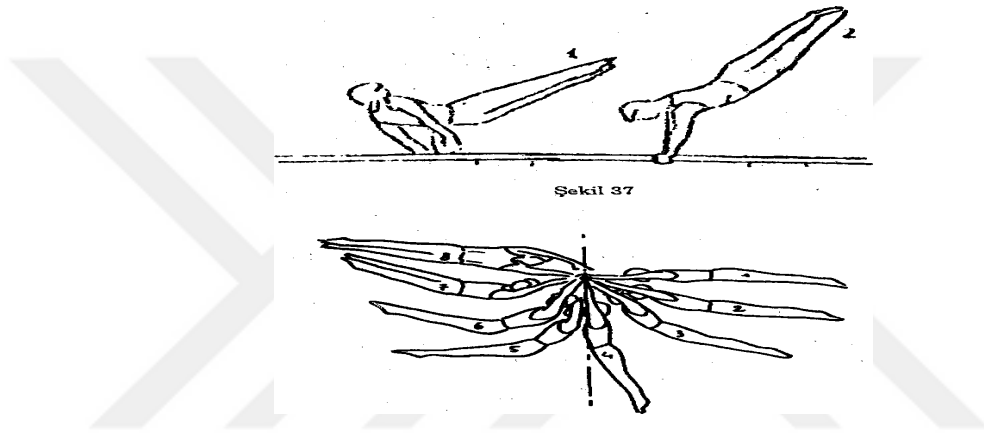


Şekil 153. Halkada Vücut Salınım Çeşitleri

Vücudun salınım çeşitleri cimnastik hareketinde iç kuvvetler olarak tanımlanır. Bunlar enerjik ve sıkılı olmalıdırlar. Halka salınımları ki bunlar iç kuvvetlerin en canlı örnekleridir. Kendilerine yönelik değil, yapılması istenen hareket yöneliktir onların becerisi hareket ne kadar hızlı ve sıkı olursa o kadar güzel olur. Şekil 13 bu prensibi göstermektedir. Halkada iyi bir kipe yapma için cimnastikçi bacaklarını bele 90 -100 derecelik açıda vuruşla bloke eder. Bu, transfer hareketinin önemini belirtir. Salınımında süspansiyon geçişini kolaylaştırır. Bu prensibin diğer klasik örneklerinde halkalar üzerinde paralelde, barfikste ve beygir atlamalarda görürür.

3.18.9. İleri yön değişimleri

Bütün bu değişimler uç noktalara getirmeyle gerçekleştirilir. En önemli örneklerden biri Şekil 14'de gösterilen paralelde Stutzgerde görebiliriz. Burada vücudun alt kısmının gerginliği, sıkılığı uzunlamasına sabit olarak tutulmuştur. Knetik zincir birleşik tutularak cimnastikçinin vücut dönüşünü hareketlendirmesini ve kas noktalarının diğer bölümlerini sabit bir basınçla uygulayarak hareket değişimlerini devam ettirir.

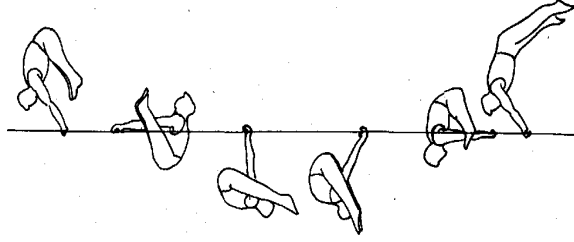


Şekil 16. Paralelde Stutzgerd Tutuşunda Vücut Alt Kısmının Gerginliği, Sıkılığının Uzunlamasına Gösterilişi

3.18.10. Dış kuvvet fonksiyonunda vücudun yeri ve önemi

Vücut kısımlarının maksimum limite yaklaşımını ve hareketin geometrisini güzelleştirirler. Harekette maksimum bir potansiyel enerjinin büyümesini sağlar. Şekil 15'deki fotoğraflarda cimnastikçinin omuz kısımlarını şahane hareketlilikle açık olarak kullanarak maksimum uzanmayı ve uzunlamasına yayılıp aksiyonun meydana getirdiği hareketi açık olarak

görüyoruz. Bir diğör örneği Stalder hareketini zamanlamalarını gösteren teknik fonksiyonlarında vücut kısımlarının gevşemesinin önemini görüyoruz.



Şekil 17. Cimnastikçinin Omuz Kısımlarını Şahane Hareketlilik İle Açık Olarak Kullanarak Maksimum Uzanmaya Geçmesi

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma deseni, veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

4.1. Araştırma deseni

Araştırmada deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerini test etmek için öntest-sontest model deseni kullanılmıştır. Bu desen deneysel işlemin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesiyle ilgili olarak araştırmacıya yüksek bir istatistiksel güç sağlayan, elde edilen bulguların neden sonuç bağlamında yorumlanmasına olanak veren ve davranış bilimlerinde sıklıkla kullanılan güçlü bir desendir (61). Malatya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tesislerinde cimnastiğe yeni başlayan 6-7 yaş gurubundaki 30 erkek çocuk araştırmamızda deney gurubunu oluşturmuştur. Deney grubu için cimnastiğe özgü standart antreman ve ısınma uygulanmıştır. Öğretim deney grubunda araştırmacı tarafından sürdürülmüştür. Deneysel desenin şekilsel görünümü Tablo 5’ de verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Deney Deseni

Gruplar	Ön Test	Deneysel İşlem	Son Test
Deney	Vücut Kitle İndeksi (VKİ), kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sıçrama, denge, sürat gibi performans ölçümleri	cimnastiğe özgü standart antreman programı	VKİ, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sıçrama, denge, sürat gibi performans ölçümleri

4.2. Çalışma grubu

Araştırmada, Malatya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tesislerinde cimnastiğe yeni başlayan 6-7 yaş gurubundaki 30 erkek çocuk Deneş grubunu, oluşturmuştur. Random yöntemi çalışma grubu belirlenmiştir. Katılımcı dağılımı ile ilgili veriler Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6. Çalışma Grubu ile İlgili Bilgiler

Grup	N
Çalışma Grubu	30
Toplam	30

4.2.1. Çalışma grubu fiziksel parametreleri sayısal verileri

4.2.1.1. Kuvvet

HAREKETLER	YAŞ	BOY		KİLO		ŞINAV (ADET)		BARFİKS KOL ÇEKME		PARMAKLIK TA BACAĞ (ADET)KALDIRMA	
		İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON
1) KUVVET ÖLÇÜMÜ	6	1.20	1.23	20.0	22.0	7	11	8	10	7	11
	7	1.22	1.25	23.5	23.9	8	9	9	11	9	14
	6	1.19	1.21	22.2	25.0	5	7	6	9	6	11
	7	1.23	1.24	25.0	26.3	6	12	8	11	7	14
	6	1.19	1.19	19.0	19.5	8	9	8	16	5	10
	7	1.25	1.26	21.4	24.7	6	10	4	9	8	12
	6	1.20	1.23	22.3	28.0	10	17	7	12	9	11
	7	1.20	1.24	24.6	24.8	9	15	8	11	6	10
	6	1.20	1.25	22.1	25.0	6	8	5	10	4	9
	7	1.22	1.25	26.0	26.6	11	19	10	18	5	6
	6	1.26	1.27	23.0	26.0	4	10	5	10	9	16
	7	1.24	1.27	23.0	25.0	9	13	7	12	4	8
	6	1.16	1.19	22.8	22.2	5	11	6	13	10	19
	7	1.30	1.30	21.0	23.0	7	16	6	18	12	21
	6	1.25	1.27	20.0	21.9	10	19	8	14	6	10
	7	1.27	1.28	23.0	23.6	9	13	6	9	5	7
	6	1.19	1.24	20.0	21.9	7	12	7	10	6	8
	7	1.32	1.34	22.6	25.0	11	12	10	19	9	9
	6	1.20	1.21	21.1	23.0	11	16	6	16	11	16
	7	1.24	1.24	20.9	20.3	13	20	12	21	7	12
6	1.23	1.24	23.2	24.0	4	8	2	6	5	8	
7	1.22	1.24	24.5	28.0	12	15	9	16	10	15	
6	1.22	1.26	20.1	20.0	8	17	8	10	9	9	
7	1.30	1.33	24.5	25.7	10	20	6	11	11	19	
6	1.25	1.26	22.0	26.0	3	3	2	6	4	8	
7	1.26	1.28	23.0	25.3	12	13	12	20	7	15	
6	1.22	1.22	22.3	22.0	6	13	5	10	6	12	
7	1.19	1.23	23.0	23.0	14	17	9	13	9	14	
6	1.21	1.24	21.0	24.0	7	10	5	7	7	5	
7	1.22	1.25	27.0	26.1	5	11	3	10	8	11	

Tablo 1. 01.04.2016 – 01.07.2016 Arası Çalışma Gurubu İlk Kondisyon Ölçümü ve Son Kondisyon Ölçüm Sonuçları

4.2.1.2. Dayanıklılık

HAREKET	YAŞ	BOY		KİLO		BARA ASILIŞTA L DURUŞU (SN) KOLLAR GERGİN	
		İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON
2) DAYANIKLILIK ÖLÇÜMÜ	6	1.20	1.23	20.0	22.0	7	9
	7	1.22	1.25	23.5	23.9	5	11
	6	1.19	1.21	22.2	25.0	6	9
	7	1.23	1.24	25.0	26.3	6	6
	6	1.19	1.19	19.0	19.5	4	10
	7	1.25	1.26	21.4	24.7	2	8
	6	1.20	1.23	22.3	28.0	4	13
	7	1.20	1.24	24.6	24.8	2	5
	6	1.20	1.25	22.1	25.0	7	17
	7	1.22	1.25	26.0	26.6	1	4
	6	1.26	1.27	23.0	26.0	9	10
	7	1.24	1.27	23.0	25.0	3	9
	6	1.16	1.19	22.8	22.2	5	6
	7	1.30	1.30	21.0	23.0	6	13
	6	1.25	1.27	20.0	21.9	7	18
	7	1.27	1.28	23.0	23.6	4	8
	6	1.19	1.24	20.0	21.9	8	19
	7	1.32	1.34	22.6	25.0	2	5
	6	1.20	1.21	21.1	23.0	5	10
	7	1.24	1.24	20.9	20.3	8	13
	6	1.23	1.24	23.2	24.0	3	8
	7	1.22	1.24	24.5	28.0	1	6
	6	1.22	1.26	20.1	20.0	4	4
	7	1.30	1.33	24.5	25.7	6	7
	6	1.25	1.26	22.0	26.0	2	8
	7	1.26	1.28	23.0	25.3	6	9
	6	1.22	1.22	22.3	22.0	8	14
	7	1.19	1.23	23.0	23.0	5	11
	6	1.21	1.24	21.0	24.0	7	17
	7	1.22	1.25	27.0	26.1	4	9

4.2.1.3. Esneklik

HARE- KETLER	YAŞ	BOY		KİLO		KÖPRÜ (DERECE) EL AYAK ARASI UZAKLIK		SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME (DERECE)		KARTAL DURUŞUNDA KALÇA VE YER ARASINDAKİ UZAKLIK (DERECE)	
		İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON
3) ESNEKLİK ÖLÇÜMÜ	6	1.20	1.23	20.0	22.0	62	59	50	45	50	43
	7	1.22	1.25	23.5	23.9	70	66	61	52	56	49
	6	1.19	1.21	22.2	25.0	59	56	57	46	40	38
	7	1.23	1.24	25.0	26.3	64	57	50	42	52	46
	6	1.19	1.19	19.0	19.5	68	60	56	50	40	32
	7	1.25	1.26	21.4	24.7	52	49	60	54	35	29
	6	1.20	1.23	22.3	28.0	66	57	67	62	43	38
	7	1.20	1.24	24.6	24.8	75	70	55	49	45	36
	6	1.20	1.25	22.1	25.0	67	64	62	56	51	46
	7	1.22	1.25	26.0	26.6	79	78	51	47	35	29
	6	1.26	1.27	23.0	26.0	82	76	59	55	37	30
	7	1.24	1.27	23.0	25.0	54	50	64	55	44	36
	6	1.16	1.19	22.8	22.2	61	57	50	47	62	49
	7	1.30	1.30	21.0	23.0	56	52	49	43	31	26
	6	1.25	1.27	20.0	21.9	72	72	50	46	65	59
	7	1.27	1.28	23.0	23.6	69	60	43	40	30	25
	6	1.19	1.24	20.0	21.9	56	49	44	41	29	20
	7	1.32	1.34	22.6	25.0	60	60	52	49	30	23
	6	1.20	1.21	21.1	23.0	66	65	67	56	45	39
	7	1.24	1.24	20.9	20.3	53	50	58	50	38	31
6	1.23	1.24	23.2	24.0	50	48	66	61	32	21	
7	1.22	1.24	24.5	28.0	77	70	43	40	34	26	
6	1.22	1.26	20.1	20.0	82	81	55	49	38	30	
7	1.30	1.33	24.5	25.7	61	59	61	55	26	19	
6	1.25	1.26	22.0	26.0	67	60	51	45	56	47	
7	1.26	1.28	23.0	25.3	59	55	44	40	29	20	
6	1.22	1.22	22.3	22.0	54	51	49	42	43	34	
7	1.19	1.23	23.0	23.0	68	60	53	45	29	19	
6	1.21	1.24	21.0	24.0	90	85	67	65	22	17	
7	1.22	1.25	27.0	26.1	56	53	50	50	69	58	

4.2.1.4. Sıçrama kuvveti

HAREKETLER	YAŞ	BOY		KİLO		DURUŞTA ÇİFT BACAK UZUN ATLAMA(CM)	
		İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON
SIÇRAMA KUVVETİ ÖLÇÜMÜ	6	1.20	1.23	20.0	22.0	1.25	1.35
	7	1.22	1.25	23.5	23.9	1.32	1.40
	6	1.19	1.21	22.2	25.0	1.45	1.56
	7	1.23	1.24	25.0	26.3	1.20	1.36
	6	1.19	1.19	19.0	19.5	1.49	1.60
	7	1.25	1.26	21.4	24.7	1.22	1.19
	6	1.20	1.23	22.3	28.0	1.45	1.51
	7	1.20	1.24	24.6	24.8	1.40	1.45
	6	1.20	1.25	22.1	25.0	1.23	1.30
	7	1.22	1.25	26.0	26.6	1.34	1.45
	6	1.26	1.27	23.0	26.0	1.30	1.33
	7	1.24	1.27	23.0	25.0	1.50	1.54
	6	1.16	1.19	22.8	22.2	1.22	1.36
	7	1.30	1.30	21.0	23.0	1.19	1.19
	6	1.25	1.27	20.0	21.9	1.14	1.26
	7	1.27	1.28	23.0	23.6	1.30	1.36
	6	1.19	1.24	20.0	21.9	1.29	1.25
	7	1.32	1.34	22.6	25.0	1.12	1.20
	6	1.20	1.21	21.1	23.0	1.40	1.49
	7	1.24	1.24	20.9	20.3	1.36	1.42
	6	1.23	1.24	23.2	24.0	1.50	1.48
	7	1.22	1.24	24.5	28.0	1.61	1.67
	6	1.22	1.26	20.1	20.0	1.10	1.14
	7	1.30	1.33	24.5	25.7	1.36	1.48
	6	1.25	1.26	22.0	26.0	1.00	1.12
	7	1.26	1.28	23.0	25.3	1.39	1.41
	6	1.22	1.22	22.3	22.0	1.30	1.46
	7	1.19	1.23	23.0	23.0	1.16	1.14
	6	1.21	1.24	21.0	24.0	1.19	1.17
	7	1.22	1.25	27.0	26.1	1.30	1.32

4.2.1.5. Sürat testi

HAREKETLER	YAŞ	BOY		KİLO		20 MT KOŞU(SN)	
		İLK	SON	İLK	SON	İLK	SON
	6	1.20	1.23	20.0	22.0	6.10	5.20
	7	1.22	1.25	23.5	23.9	6.40	5.35
	6	1.19	1.21	22.2	25.0	5.50	4.90
	7	1.23	1.24	25.0	26.3	5.15	4.60
	6	1.19	1.19	19.0	19.5	6.00	5.40
	7	1.25	1.26	21.4	24.7	5.70	5.00
	6	1.20	1.23	22.3	28.0	5.43	4.50
	7	1.20	1.24	24.6	24.8	4.90	4.60
	6	1.20	1.25	22.1	25.0	5.90	5.10
	7	1.22	1.25	26.0	26.6	4.86	4.40
	6	1.26	1.27	23.0	26.0	6.12	6.24
	7	1.24	1.27	23.0	25.0	5.80	5.62
	6	1.16	1.19	22.8	22.2	6.00	5.20
	7	1.30	1.30	21.0	23.0	4.69	4.12
	6	1.25	1.27	20.0	21.9	5.40	4.80
	7	1.27	1.28	23.0	23.6	4.60	4.00
	6	1.19	1.24	20.0	21.9	4.45	4.10
	7	1.32	1.34	22.6	25.0	5.70	6.10
	6	1.20	1.21	21.1	23.0	6.50	5.40
	7	1.24	1.24	20.9	20.3	5.99	5.70
	6	1.23	1.24	23.2	24.0	6.11	6.16
	7	1.22	1.24	24.5	28.0	4.80	4.35
	6	1.22	1.26	20.1	20.0	5.25	4.90
	7	1.30	1.33	24.5	25.7	5.10	4.86
	6	1.25	1.26	22.0	26.0	6.30	5.90
	7	1.26	1.28	23.0	25.3	6.00	5.10
	6	1.22	1.22	22.3	22.0	5.12	4.95
	7	1.19	1.23	23.0	23.0	5.30	5.00
	6	1.21	1.24	21.0	24.0	5.60	5.80
	7	1.22	1.25	27.0	26.1	3.90	3.69

5)
SÜRAT TESTİ

4.3. Parametreler

4.3.1. Kuvvet testi

a) **Salınım Kuvveti:** Vücudu; asılıştan veya ellere kollara dayanmada yapılan salınımlarda taşıma, kaldırma veya savurma kuvveti.

b) **Dinamik Kuvvet:** Vücudu kuvvet kullanarak eller ve ayaklar üzerinde herhangi bir pozisyona getirebilme kuvveti.

c) **Statik Kuvvet (tutuş kuvveti):** Eller ve ayaklar üzerinde vücudu herhangi bir pozisyonda belirli bir süre tutabilme kuvveti.

4.3.2. Dayanıklılık testi

Sporcunun yorgunluğa karşı koyabilmesi için gerekli olan ölçümdür.

4.3.3. Esneklik testi

Esneklik sporcunun kuvveti ile genelde ters orantılıdır. Kuvvetli sporcu esnek olmayabilir ama 12 haftada esnek hale getirilebilir. Esnek sporcu da kuvvetli olmayabilir burada 12 haftalık antrenman periyodu sporcu için yeterli olmayabilir. Çünkü doğuştan esnek olan çocuklarda yapılan araştırmalara göre kuvvet kazanımı uzun süreli ya da hiç olmayabiliyor ama kuvvetli olupta esnek olmayan çocukta bu tam tersidir. Kuvvetli çocuğa esnekliği kazandırabiliriz.

4.3.4. Sıçrama testi

Doğuştan gelen bu özellik geliştirilebilir.

4.3.5. Sürat testi

7-10 yaşlarda çocuğun hareket süratinde keskin bir artış olur. Bu artış 10 yaşında doruk noktasına ulaşır. Bu ölçümler Malatya gençlik hizmetleri cinnastik salonunda, Antrenör Metehan KARATAŞ tarafından yapılmış olup cinnastik branşında yetenek seçimine dönük yapılan ölçümlerdir. Ölçüme katılacak

çocukların hepsinin 6-7 yaş aralığında olması ve 30 çocuğun seçilip ilk ölçüm ve 12 hafta sonundaki son ölçümlerinin farkının sayısal olarak alınmasına karar verilmiştir.

4.3.6. Denge testi

İnce çizgi üzerinde yürüyüş çalışması veya denge aletinde yürüyüşü içerir.

Çalışma gurubu için branşa özgü antrenman programı uygulaması:

Çalışma gurubu 12 haftalık temel cimnastik antrenmanında devrelere göre haftalık antrenman yükü tablosu aşağıda verilmiştir.

Haftalık antrenman sayısı:.....3	Günlük Hareket Sayısı: ... 130
Toplam hareket sayısı:390	Isınma Süresi:
.....30'	
Haftalık antrenman süresi:..... 270'	Esas Devre Süresi:
.....50'	
Günlük antrenman süresi:.....90'	Bitiriş Devresi Süresi:10'

Çalışma Grubu 12 Haftalık temel cimnastik antrenmanında ısınma programlarında yapılması planlanan özel hususlar:

Antrenörler bir ısınma programında bulunması gereken temel unsurları bildikleri için burada değineceğimiz husus, sporcunun gelişimi yönünden olumlu etki yapabilecek ve 12 haftaya sığabilecek çalışmaların bazılarına ağırlık vermektir.

--Önce rahat –hazır ol, sağa-sola-geriye dönüşler öğretilmelidir --Düzgün ve süratli bir koşu öğretilmelidir --birdirbir oyunları --12x12 minderde ağır amut

yürüyüşleri --çift bacak sıçrama--makas sıçramaları --sıçra dizleri göğse çek -
Geyik yan geyik sıçramaları -spagat, planör, halka ve çift bacak yay sıçrayışları -
-robot adam çalışmaları - -kartal, spagat bağlantıları - -kedi esnetmeleri- -piston
esnetmeleri -Vücut tutuşu çalışmaları. Ör: Parmaklığın en alt barından tutuş sonra
ayaklarla geriye doğru yürüyüşler omuz iyice açıldıktan sonra bu pozisyonda
bekleme. Komando yürüyüşleri, topal ördek yürüyüşleri, tırtıl yürüyüşleri, el
arabası yürüyüşü, tavaşn sıçramaları, Ayı yürüyüşleri, silindir yürüyüşleri.

Çalışma gurubu temel cimmastik antrenmanında esas devrede yapılan hareketler

-Öne, geriye bükük takla (2 tur) – öne geriye gergin bacak takla(2 tur) –öne
geriye açık bacak takla (2tur) – makas çalışması (2tur) – öne mut takla (4 tur)amut
pürüvet (2tur) amut pres (2 tur) – çember (4 tur) – kartvil (4tur) –geri erişmek
amut (4 tur) – geri erişmek amut pürüvet (2tur)baş mut çalışması (4 tur) baş kipesi
çalışması (2 tur) –ense kipesi çalışması (2 tur) – sünger havuzunda tek bacak elle
aşma çalışması,-sünger havuzunda çift bacak elle aşma çalışması,- süngerde takla
çalışmaları,- duvarda amut çalışmaları,- çizgi üzerinde çember çalışmaları,- denge
üzerinde kartvil çalışması,- şpagat,-kartal çalışmaları,- köprü çalışmaları.

Çalışma Grubu 12 Haftalık temel cimmastik antrenmanında bitiş devresi ve güç gelişimi programlarında yapılması planlanan özel hususlar:

-Bu çalışmalar sürat, kuvvet, esneklik, sırasına göre olmalıdır. Çalışma sonunda
esnetmeler ve bara asılarak serbest sallantılar mutlaka yaptırılmalıdır (omurga ve
eklemlerin rahatlaması için)

-Ritim duygusunu geliştirmek için müzik eşliğinde serbest dans çalışması -
esnetmeler antrenör tarafından yapılacaktır - geri esnetmeler sonunda öne

esnetmeler yaptırılmalıdır.--karın ve sırt kasları eşit olarak çalıştırılmalıdır. 3-5 dk hafif tempo koşu- -koşu yolunda değişik yatışlardan sürat koşuları (8tur) - -sırtta yuvarlan sışra (10x2) - -yerde sırt+karın çalışması (süratli 5+5) - -barda kol çekme (yardımlı 10 adet) - -şınav (10)yerde - -merdiven çalışması veya aynı yükseklikte kasaya sışrama (10x3) --karın kası çalışması barda, asılıştta beygirde, yerde (10x3) --yükseğe ayak koyarak cephe pozisyonunda beklemek (10x3) --durarak uzağa çift ayak sışrama -- barfıkste komando yürüyüşü --çift bacak sışra dizleri göğse çek(5x3) --bacak savurmalar ve tutşlar (her yöne 10 ad) --bale barında çök köprü dön planör (her bacak 10 ad) --köprüde omuzları açarak esnetme çalışmaları -- sağlı sollu spagat ve kartal da bekleme çalışması --zun oturuştta öne esnetme çalışması--beşik yuvarlanması

4.4. Deneysel işlem materyalleri (öğretme durumları)

Araştırmada deneysel işlemleri gerçekleştirmek üzere araştırmacı tarafından öğrenme-öğretme durumları hazırlanmıştır. Öğrenme-öğretme durumları çalışma grubu için cimmnastiğe özgü standart antreman programı planlanmıştır.

4.4. Deneysel işlemler

Araştırmada yer alan deneysel işlemler aşağıdaki gibidir.

1. Öğretim, araştırmacı tarafından uygulanmıştır.
2. Uygulama sonunda son test uygulanmıştır.

4.5. Veri toplama aracı

12 haftalık antrenman programına alınacak çocukların ailelerinden izinleri alınmış ve okullarına Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tarafından yazı gönderilmiştir.

Katılımcılarla ilgili olarak, VKİ, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sıçrama, denge, sürat gibi performans ölçümleri yapılmış ve gelişmeler 12 hafta öncesi ve sonrası kaydedilmiştir.

4.6. Verilerin analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Science) istatistik programı kullanılarak çözümlenmiştir. Gruplar iki tane olduğu için veriler, ilişkili ölçümler için t testi (Paired Sample t Test), ilişkisiz örneklem t testi (Independent Samples t Test) ve aritmetik ortalamalardan yararlanılarak yorumlanmıştır. Ayrıca frekans ve yüzde kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

5. BULGULAR

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Dağılımı

	Frekans	%
Öğrenciler	30	100,0
Toplam	30	100,0

Araştırmaya toplam 30 öğrenci katılmıştır.

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	%
6,00	15	50,0
7,00	15	50,0
Toplam	30	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50'si (15 Kişi) altı yaşında ve %50'si (15 Kişi) yedi yaşındadır.

Tablo 9. Öğrencilerin İlk Ölçümlerinin Yaşa Göre t Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
ŞİNAV	Altı	15	6,7333	2,37447	28	2,931	,007*
	Yedi	15	9,4667	2,72204			
BARFİKS KOL ÇEKME	Altı	15	5,8667	1,95911	28	2,440	,021*
	Yedi	15	7,9333	2,63131			
PARMAKLIKTA BACAĞ (ADET)KALDIRMA	Altı	15	6,9333	2,18654	28	1,064	,296
	Yedi	15	7,8000	2,27408			
BARA ASILIŞTA L DURUŞU (SN) KOLLAR GERGİN	Altı	15	5,7333	2,05171	28	2,170	,039*
	Yedi	15	4,0667	2,15362			
KÖPRÜ (DERECE) EL AYAK ARASI UZAKLIK	Altı	15	66,8000	11,05312	28	,888	,382
	Yedi	15	63,5333	8,99100			
SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME (DERECE)	Altı	15	56,6667	7,69663	28	1,408	,170
	Yedi	15	52,9333	6,79776			
KARTAL DURUŞUNDA KALÇA VE YER ARASINDAKİ UZAKLIK (DERECE)	Altı	15	43,5333	11,84342	28	1,065	,296
	Yedi	15	38,8667	12,16474			
DURUŞTA ÇİFT BACAĞ UZUN ATLAMA(CM)	Altı	15	1,2873	,14888	28	,600	,554
	Yedi	15	1,3180	,13067			
20 MT KOŞU(SN)	Altı	15	5,7187	,53676	28	2,080	0,47*
	Yedi	15	5,2593	,66598			

*p<0,05

Tablo'da altı yaş çocuklarının şınav ortalamasının $\bar{X} = 6,7333$, yedi yaş çocuklarının ortalamasının ise $\bar{X} = 9,4667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı yaş ve yedi yaş çocukların şınav ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır [t=2,931; p<,05]. Bu fark yedi yaşındaki öğrencileri lehinedir.

Tabloda altı yaş gurubu çocuklarının barfikste kol çekme ortalamasının $\bar{X} = 5,8667$ ve 7 yaş grubunun barfikste kolçekme ortalamasının ise $\bar{X} = 7,9333$

olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının barfikste kol çekme son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [t=2,440; p<.05]. Bu farklılık yedi yaşındaki öğrencileri lehinedir.

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının parmaklıkta bacak kaldırma ortalamasının $\bar{X} = 6,9333$ ve yedi yaş grubunun parmaklıkta bacak kaldırma ortalamasının ise $\bar{X} = 7,8000$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının parmaklıkta bacak kaldırma son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,064; p>.05].

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının bara asılışta L duruşu (sn) ortalamasının $\bar{X} = 5,7333$ ve yedi yaş grubunun bara asılışta L duruşu ortalamasının ise $\bar{X} = 4,0667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının bara asılışta L duruşu son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [t=2,170; p<.05]. Bu farklılık altı yaşındaki öğrenciler lehinedir.

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının köprü, el ayak arası uzaklık (derece) ortalamasının $\bar{X} = 66,800$ yedi yaş grubunun köprü, el ayak arası uzaklık (derece) ortalamasının ise $\bar{X} = 63,533$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının bara asılışta L duruşu ilk ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=,888 p>.05]

Tablo'da altı yaş çocuklarının sopa ile omuz çevirme (derece) ortalamasının $\bar{X} = 56,6667$ ve yedi yaş çocuklarının ortalamasının ise $\bar{X} = 52,9333$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı yaş ve yedi yaş çocukların sopa ile omuz

çevirme(derece) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,408; p>.05].

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık (derece) ortalamasının $\bar{X} = 45,5353$ yedi yaş grubunun kartal duruşunda kalça ve yer arası uzaklık ortalamasının ise $\bar{X} = 38,8667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı yedi yaş grubu çocuklarının kartal duruşu uzaklık ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,065 p>.05]

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının Duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ortalamasının $\bar{X} = 1,2873$ yedi yaş grubunun duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ortalamasının ise $\bar{X} = 1,3180$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=,600 p>.05]

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının 20 mt koşu (sn) ortalamasının $\bar{X} = 5,7187$ yedi yaş grubunun 20 mt koşu (sn) ortalamasının ise $\bar{X} = 5,2592$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının 20 mt koşu(sn) ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [t=2,080, p<.05]. Bu farklılık yedi yaşındaki öğrencilerin lehinedir.

Tablo2 10. Öğrencilerin Son Ölçümlerin Yaşa göre t Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
ŞİNAV	Altı	15	11,4000	4,37199	28	2,029	,052
	Yedi	15	14,3333	3,49830			
BARFİKS KOL ÇEKME	Altı	15	10,6000	3,13506	28	2,444	,021*
	Yedi	15	13,9333	4,25049			
PARMAKLIKTA BACAK (ADET)KALDIRMA	Altı	15	10,8667	3,66190	28	1,111	,276
	Yedi	15	12,4667	4,20657			
BARA ASILIŞTA L DURUŞU (SN) KOLLAR GERGİN	Altı	15	11,4667	4,61158	28	2,268	,030*
	Yedi	15	8,2667	2,84019			
KÖPRÜ (DERECE) EL AYAK ARASI UZAKLIK	Altı	15	62,6667	11,27999	28	,931	,360
	Yedi	15	59,2667	8,53954			
SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME (DERECE)	Altı	15	51,0667	7,59198	28	1,518	,140
	Yedi	15	47,4000	5,46155			
KARTAL DURUŞUNDA KALÇA VE YER ARASINDAKİ UZAKLIK (DERECE)	Altı	15	36,2000	11,70592	28	1,111	,276
	Yedi	15	31,4667	11,62428			
DURUŞTA ÇİFT BACAK UZUN ATLAMA(CM)	Altı	15	1,3587	,15357	28	,244	,809
	Yedi	15	1,3720	,14591			
20 MT KOŞU(SN)	Altı	15	5,2367	,59914	28	1,731	,095
	Yedi	15	4,8327	,67662			

*p<0,05

Tablo'da altı yaş çocuklarının şınav ortalamasının $\bar{X} = 11,4000$, yedi yaş çocuklarının ortalamasının ise $\bar{X} = 11,4333$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı yaş ve yedi yaş çocukların şınav ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [t=2,029; p>,05].

Tabloda altı yaş gurubu çocuklarının barfikste kol cekme ortalamasının $\bar{X} = 10,6000$ ve 7 yaş grubunun barfikste kolçekme ortalamasının ise $\bar{X} = 13,9333$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve tedi yaş grubu çocuklarının barfikste kol çekme son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [t=2,444; p<.05]. Bu farklılık yedi yaşındaki öğrencileri lehinedir.

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının parmaklıkta bacak kaldırma ortalamasının $\bar{X} = 10,8667$ ve yedi yaş grubunun parmaklıkta bacak kaldırma ortalamasının ise $\bar{X} = 12,4667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının parmaklıkta bacak kaldırma son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,111; p>.05].

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının bara asılıştta L duruşu (sn) ortalamasının $\bar{X} = 11,4667$ ve yedi yaş grubunun bara asılıştta L duruşu ortalamasının ise $\bar{X} = 8,2667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının bara asılıştta L duruşu son ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [t=2,268; p<.05]. Bu farklılık altı yaşındaki öğrenciler lehinedir.

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının köprü, el ayak arası uzaklık (derece) ortalamasının $\bar{X} = 62,6667$ yedi yaş grubunun köprü, el ayak arası uzaklık (derece) ortalamasının ise $\bar{X} = 59,2667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının bara asılıştta L duruşu ilk ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=,931 p>.05]

Tablo'da altı yaş çocuklarının sopa ile omuz çevirme (derece) ortalamasının $\bar{X} = 51,0667$ ve yedi yaş çocuklarının ortalamasının ise \bar{X}

=47,4000 olduğu anlaşılmaktadır. Altı yaş ve yedi yaş çocukların sopa ile omuz çevirme(derece) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,518; p>.05].

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık (derece) ortalamasının $\bar{X} = 36,2000$ yedi yaş grubunun kartal duruşunda kalça ve yer arası uzaklık ortalamasının ise $\bar{X} = 31,4667$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı yedi yaş grubu çocuklarının kartal duruşu uzaklık ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,111 p>.05]

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının Duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ortalamasının $\bar{X} = 1,3587$ yedi yaş grubunun duruşta çift bacak uzun atlama(cm) ortalamasının ise $\bar{X} = 1,3720$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının duruşta çift bacak uzun atlama(cm) ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=,244 p>.05]

Tabloda altı yaş grubu çocuklarının 20 mt koşu (sn) ortalamasının $\bar{X} = 5,2367$ yedi yaş grubunun 20 mt koşu(sn) ortalamasının ise $\bar{X} = 4,8327$ olduğu anlaşılmaktadır. Altı ve yedi yaş grubu çocuklarının 20 mt koşu(sn) ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [t=1,731, p>.05].

Tablo 11. Çalışma Gurubunun İlk ve Son Değerlerinin Ortalamalarının t Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
ŞINAV	İlk	30	8,1000	2,86898	29	9,450	,000*
	Son	30	12,8667	4,16664			
BARFİKS KOL ÇEKME	İlk	30	6,9000	2,50998	29	11,166	,000*
	Son	30	12,2667	4,04231	29		
PARMAKLIKTA BACAĞ (ADET)KALDIRMA	İlk	30	7,3667	2,23581	29	8,962	,000*
	Son	30	11,6667	3,95957	29		
BARA ASILIŞTA L DURUŞU (SN) KOLLAR GERGİN	İlk	30	4,9000	2,23375	29	8,803	,000*
	Son	30	9,8667	4,09990	29		
KÖPRÜ (DERECE) EL AYAK ARASI UZAKLIK	İlk	30	65,1667	10,03815	29	8,831	,000*
	Son	30	60,9667	9,98096	29		
SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME (DERECE)	İlk	30	54,8000	7,38311	29	11,869	,000*
	Son	30	49,2333	6,76035	29		
KARTAL DURUŞUNDA KALÇA VE YER ARASINDAKİ UZAKLIK (DERECE)	İlk	30	41,2000	12,03271	29	17,923	,000*
	Son	30	33,8333	11,71231	29		
DURUŞTA ÇİFT BACAĞ UZUN ATLAMA(CM)	İlk	30	1,3027	,13851	29	6,036	,000*
	Son	30	1,3653	,14734	29		
20 MT KOŞU(SN)	İlk	30	5,4890	,63857	29	6,781	,000*
	Son	30	5,0347	,66070			

* p<0,05

Çocukların şınavla ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur t (29)=9,450, p<,05. öğrencilerin ilk şınav değerleri ortalamaları 8,1000 iken son değerleri ortalaması 12,8667 dir.

Çocukların barfikste kol çekme ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. t (29)=11,166

$p < ,05$. öğrencilerin ilk barfıkste kol çekme değerleri ortalamaları 6,9000 iken son değerleri ortalaması 12,2667 dir.

Çocukların parmaklıkta bacak kaldırma (adet) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=8,962$ $p < ,05$. öğrencilerin parmaklıkta bacak kaldırma ilk değerleri ortalamaları 7,3667 iken son değerleri ortalaması 11,6667 dir.

Çocukların bara asılıştta L duruşu (sn) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=8,803$ $p < ,05$. öğrencilerin bara asılıştta L duruşu (sn) ilk değerleri ortalamaları 4,9000 iken son değerleri ortalaması 9,8667 dir.

Çocukların köprü el ayak arası uzaklık (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=8,831$ $p < ,05$. öğrencilerin köprü ilk değerleri ortalamaları 65,1667 iken son değerleri ortalaması 60.9667 dir.

Çocukların sopa ile omuz çevirme (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=11,869$ $p < ,05$. öğrencilerin sopa ile omuz çevirme ilk değerleri ortalamaları 54,8000 iken son değerleri ortalaması 49,2333 dir.

Çocukların kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=17,923$ $p < ,05$. öğrencilerin kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık ilk değerleri ortalamaları 41,2000 iken son değerleri ortalaması 33,8333 dir.

Çocukların duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=6,036$ $p<,05$. öğrencilerin duruşta çift bacak uzun atlama ilk değerleri ortalamaları 1,3027 iken son değerleri ortalaması 1,3653 dir.

Çocukların 20 mt koşu (sn) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=6,781$ $p<,05$. öğrencilerin 20 mt koşu ilk değerleri ortalamaları 5,4890 iken son değerleri ortalaması 5,0347 dir.



TARTIŞMA

6-7 yaş gurubu erkek çocukların haftada 3 gün, toplam 12 haftalık temel cimnastik eğitiminin fiziksel uygunlukları üzerine etkisini araştırdığımız çalışmamızda cimnastikçilerin bazı fiziksel ve performans özellikleri ile ilgili bulgular tartışılacaktır.

12 haftalık temel cimnastik antrenmanlarında deney grubunda branşa yönelik ısınma evresinin her antrenmanında ısınma yapılmıştır. Isınmanın kas ısısında artış meydana getirdiği ve sinir iletim hızını arttırdığı bilinmektedir. Bu durum sporcunun hareketi daha iyi yapabilmesini kolaylaştırmakta ve reaksiyon süresi içinde bulunan komponentlerde zamansal kısalma sağlamaktadır (62). Sonuçta antrenmanların niteliği arttırmak sporcunun başarısında etken olmaktadır.

Günümüzde çocukların fiziksel özelliklerinin gelişimine yönelik programlar yapılırken fiziksel beceri gelişimleri ile birlikte onların beslenme alışkanlıkları, egzersizin niteliği, egzersiz ve antrenman bilgisinin ötesinde onları yorumlayabilme ve kendi için egzersiz programı hazırlayıp değerlendirebilme gibi hedefler koyulabilmektedir (63). Dolayısıyla okul öncesi dönemde uygulanan eğitimin çocukların gelecek yaşamlarını belirlemede çok büyük etkisi olduğu bilinmektedir. Tüm gelişim alanlarına etki eden hareket ve motor gelişimin, gelişim seviyesi ve bu seviyenin artırılabilirliği beden eğitimciler için büyük önem taşımaktadır (64).

Okul öncesi dönem, hareket becerisine en olumlu ve kalıcı katkıların yapılabileceği bir dönemdir. Bu dönem tüm yaşama yön verebilecek gelişim aşamalarını kapsar. Duyarlı yaş devrelerinde uygun eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı bilinmektedir (65). Motor gelişim alanında

yapılan son araştırmalar, çocuklar üzerinde çevresel faktörlerin erken beyin gelişiminde çok önemli olduğunu ve yapılan etkinliklerin çocukların gelişiminde hayati bir etkisi olduğunu göstermektedir (66). Hareket kombinasyonu açısından zengin bir branş olan cimnastikte sporcuların çok yüksek düzeyde koordinatif performans yetisine sahip olması gerekir. Koordinatif yetilerin geliştirilmesi de ilkokula başlama döneminden ele alındığı için bu spor dalına başlama yaşı 6-7 olarak kabul edilmektedir (67).

Özpar ve Kayapınar (2006), (n=60) çocukların ortalama boy uzunluklarını 111,2 cm olarak bildirirken (68), Müniroğlu (1995) ise 5-6 yaşı grubunda 111 cm olarak belirtmiştir (69). Benzer bir çalışmada, Zülkadiroğlu ve arkadaşları (1996), 5-6 yaşı grubu çocukların boylarını $109\pm 0,05$ cm olarak belirtmiştir (70).

Çalışmamıza katılan erkek çocukların boy ortalamaları 6 yaşı grubu için 121,1 cm, 7 yaşı grubu için 124,5 cm olarak bulunmuştur. Araştırmamıza katılan deney grubunda çocukların fiziksel gelişim dönemlerinde olmaları, normal gelişim gereği bir boy uzaması olduğunu söyleyebiliriz.

Müniroğlu (1995), 320 çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmasında 5-6 yaşı grubunda ortalama beden ağırlığı değerlerini 19.36 kg olarak belirtmiştir (69). Benzer şekilde Zülkadiroğlu ve arkadaşları (1996), 5-6 yaşı grubu çocuklarda deney gruplarının ortalama vücut ağırlıklarını 19.22 ± 3.24 kg olarak belirtilmiştir (70).

Çalışmamızın vücut ağırlığı bulguları 6 yaşı grubu için 22,40 kg, 7 yaşı grubu için 22,55 kg olarak kaydedilmiştir. Çalışmamız değerleri literatürdeki aynı yaşı grubunda yapılmış olan ölçümlerle yakın değerlerdedir. Özellikle gelişme dönemlerinde yaşla birlikte boy ve kiloda artış beklendiği gibi VKİ'de bir artış

beklenmelidir. Vücut yağ yüzdesi bakımından erkekler, kız akranlarına göre daha az yağlı oldukları bilinmektedir (71). Cimnastikte vücut yağ yüzdesinin düşük olması hem estetik görünüm açısından hem de hareket kabiliyeti açısından önem taşımaktadır (72).

Özellikle cimnastik sporunda kuvvet ve dayanıklılık gibi bazı motor parametreleri erkekler lehine gelişmeler göstermektedir. Literatürde 5-7 yaş grubu çocuklara yönelik bazı motor özellikleri geliştiren kuvvet çalışmalarında (atlama, koşu, denge gibi) deney grubu lehine anlamlı farklılıklar göze çarpmaktadır. Zülkadiroğlu (1995) beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan on iki haftalık cimnastik çalışmalarının, çocukların durarak uzun atlama, dikey sıçrama, parmaklıkta bacak kaldırma ve barfikste kol çekme gibi güç motorik özelliklerini olumlu yönde etkilediğini ve geliştirdiğini tespit etmiştir (70). Benzer şekilde, Müniroğlu (1995), durarak uzun atlama, dinamik ve statik denge ve koşu gibi parametreler üzerinde 320 anaokulu çocuğunun ortalama değerlerini anlamlı bulmuştur (69).

Çalışma grubunun sınavla ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=9,450$, $p<,05$. Çocukların ilk sınav değerleri ortalamaları 8,1000 iken son değerleri ortalaması 12,8667'dir. Cimnastik sporunda enerji gereksinimi, enerji sistemlerinin ikisi ile ya da üç enerji sisteminin katılımıyla karşılanır. Hareketin başarılı olabilmesi doğru uygulanmasına ve verim süresinin kısalığına bağlıdır. Özellikle sıçramalar, dönüş serileri, dinamik vücut hareketleri, yerde uygulanan çeşitli yuvarlanmalar ve çeşit aletlerin kullanımı gibi yoğun konsantrasyon ve efor gerektiren hareketlerde enerji anaerobik alaktik sistem tarafından karşılanır. Uzun süreli

düşük çabukluk eylemleri de tamamen aerobik sisteme bağlıdır. Yüksek performans gerektiren bu spor dalında, kullanılan aletlerin özelliğine uygun olarak çeşitli bileşimler yer almaktadır. Bu karmaşık yapı içinde sporcuların çok yönlü olarak kuvvet, esneklik, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon özelliklerinin bir arada olması beklenir (73).

Araştırmamızda cimnastik sporuna özgü yaptırmış olduğumuz antrenman programı dahilinde özellikle barfikste kol çekme, parmaklıkta bacak kaldırma, köprü, bara asılıta L duruşu, kartal duruşu gibi bileşenlerde anlamlı değerler kaydedilmesi, yüksek kombinasyon gerektiren cimnastik sporunda önem arz etmektedir. Literatür çalışmaları, incelemiş olduğumuz bu bileşenlerin, temel cimnastik performansının ideal seviyede olmasını sağlamakla birlikte bu çocuklarda yaratıcılığı ve pozitif hareket tecrübesi kazanmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (74). Ancak literatürde cimnastik sporunun bizim araştırmamızdaki parametrelerle ilgili yapılmış araştırma eksikliği göze çarpmaktadır. Bu araştırmanın daha sonra yapılacak çalışmalara veri sağlayacağı düşünülmektedir. Buna göre çalışmamızda; çocukların barfikste kol çekme (adet) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=11,166$ $p<,05$. Çocukların ilk barfikste kol çekme değerleri ortalamaları 6,9000 iken son değerleri ortalaması 12,2667'dir. Çocukların parmaklıkta bacak kaldırma (adet) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=8,962$ $p<,05$. Çocukların parmaklıkta bacak kaldırma ilk değerleri ortalamaları 7,3667 iken son değerleri ortalaması 11,6667'dir. Çocukların bara asılıta L duruşu (sn) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın

olduğu bulunmuştur $t(29)=8,803$ $p<,05$. Çocukların bara asılıta L duruşu (sn) ilk değerleri ortalamaları 4,9000 iken son değerleri ortalaması 9,8667'dir. Çocukların köprü el ayak arası uzaklık (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=8,831$ $p<,05$. Çocukların köprü ilk değerleri ortalamaları 65,1667 iken son değerleri ortalaması 60,9667'dir. Çocukların sopa ile omuz çevirme (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=11,869$ $p<,05$. Çocukların sopa ile omuz çevirme ilk değerleri ortalamaları 54,8000 iken son değerleri ortalaması 49,2333'dir. Çocukların kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık (derece) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=17,923$ $p<,05$. Çocukların kartal duruşunda kalça ve yer arasındaki uzaklık ilk değerleri ortalamaları 41,2000 iken son değerleri ortalaması 33,8333'dir.

Çocukların duruşta çift bacak uzun atlama (cm) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=6,036$ $p<,05$. Çocukların duruşta çift bacak uzun atlama ilk değerleri ortalamaları 1,3027 iken son değerleri ortalaması 1,3653'dir. Cimnastik sporunda temel hareketlerden biri olması ile birlikte dinamik sıçramalar ve ritmik salınışlar, seyirciler için ortak sanatsal ve sportif yaşamın ortaya çıkmasını sağlamıştır (75). Rosenberg (1986), Almanya'da, yaşları 12-18 arasında olan ritmik cimnastik sporcularının dikey sıçramaları ile ilgili yaptığı araştırmada ortalama dikey sıçrama değerlerini 50-60 cm arasında bulmuştur (76). Bağcı ise 2003 yılında artistik ve ritmik cimnastikçilerin dikey sıçrama mesafesini incelemiş, artistik cimnastikçilerin 33,80, ritmik cimnastikçilerin ise 28,27 cm sıçradıklarını

belirlemiştir. Özellikle cimnastikte alt yapı antrenmanlarında çocukların hareket tekniklerini kolay öğrenebilmeleri ve sıçramanın gelişimi için trampolin egzersizleri yapılmaktadır. Bu çalışmalarda sporcuların sıçramalarını geliştiren egzersizlerdir (77). Elibol (2000) elit ritmik cimnastikçilerin bazı fiziksel ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesiyle ilgili yaptığı araştırmada, ritmik cimnastikçilerin dikey sıçrama mesafesi 39,0 cm, sedanter grubunki ise 27,1 cm olarak bulmuştur (78).

Çocukların 20 m koşu (sn) ilgili olarak ilk ve son değerleri ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur $t(29)=6,781$ $p<,05$. Çocukların 20 m koşu ilk değerleri ortalamaları 5,4890 iken son değerleri ortalaması 5,0347'dir. Cimnastikçilerin anaerobik güç ortalamalarına yönelik bulgularda sporcuların anaerobik güçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum cimnastikçilerin düşük vücut ağırlığına ve bağlanabilir (79).

Bazı literatür çalışmaları düzenli spor yapan ve yapmayan çocukların fiziksel uygunluk ölçümleri ile aritmetik ortalamaları arasındaki farkı istatistiki açıdan anlamlı bulmuştur. Sportif aktivitelerine katılan çocukların bu aktiviteler yardımı ile fiziksel uygunluk ölçümlerinde spor yapmayan çocuklara göre anlamlı bir gelişme sağladıkları tespit edilmiştir (80).

Çalışmamızda deney gurubu ilk ve son ölçümler arasındaki anlamlı farklılıklar deney gurubunda branşa yönelik ısınma evresinin her antrenmanda yapılması ile birlikte özellikle cimnastik sporunda antrenman süresi ve hareket sayısının fazlalığının da etkisiyle branşa yönelik antrenmanların sporcuların performansını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Ayrıca 6 ve 7 yaş grubu öğrencilerin ilk ve son ölçümlerinin yaşa göre t testi sonuçları incelendiğinde; barfikste kol çekme ve bara asılıta L duruşu gibi parametrelerde anlamlı farklılık göze çarpmaktadır. Bu sonuç bize cimnastiğe özgü yapılan antrenmanların sporcuların bazı fiziksel parametrelerinde (kol, bacak ve karın kuvveti gibi) olumlu gelişmelerle sonuçlandığını bu durumda sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyeceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, araştırmamızda incelediğimiz barfikste kol çekme, parmaklıkta bacak kaldırma, köprü, bara asılıta L duruşu, kartal duruşu gibi bileşenlerin yüksek kombinasyon gerektiren cimnastik sporu için önemli olduğu görülmektedir. Cimnastik yapan çocukların başarılı olabilmesi için okul öncesinden başlayarak lokomotor ve nesne kontrol becerilerini geliştirici cimnastik programları üzerinde durulmalıdır. Araştırmamızda elde ettiğimiz anlamlı sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

KAYNAKLAR

- 1) Akdoğan HE. Artistik Cimnastikçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
- 2) Benke J, Damsgaard R, Saek MA, Jorgensen PJ, Klausen K. Anaerobic Power And Muscle Strength Characteristics of 11 Years Old Elite And Non-Elite Boys And Girls From Gymnasticsteam Handball Tennis And Swimming. Scand Mod Sci Sports 2002; 12: 171-178.
- 3) International Gymnastics Federation Code of Points Womens Artistics Gymnastics Moutier, Switzerland: f16; 2009.
- 4) Türkiye Cimnastik Federasyonu yarışma talimatı, 2008.
- 5) Ruiz JR Ortega FB, gutierrez A, meusel D, Şjöström M, castillo MJ. Heath-related fitness assessment in childhood and adolescence: a european approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies journal, of public Health 2006; 14 (5): 269-277.
- 6) Attisani GD, Gregoriold castagna S, Ruberto C, Castagne A, Study Of Bandgrip In A Group Of Italian Young Gymnastics 7 The EFSMA-European Congress Of Sport Medicine German Mediceal Science GMS Publishing Hause, Duesseldorf 2011; p:232.
- 7) Hillman TE, Nunes QM, Hornby ST, Stanga Z, Neal KR, Rwlads BJ. A Practical Postur Efor Hand Grip Dynamometry in The Clinical Setting. Clinical Nutrition 2005; 24: 224-228.

- 8) Newman DG, Pearn J, Barnes A, Young CM, KehoeM, Newman J. Norms for hand grip strength. Archives of Disease in Childhood 1984; 59: 453-459.
- 9) Niempoog S, Siripakarn Y, Suntharapa T. Anestimation of grip strength during puberty. J MedAssoc Thai 2007; 90(4): 699-705.
- 10) Pope R, Herbert R, Kirwan J, Grahan BJ. A randomized trial of pre-exercise stretching for prevention of lower limb injury. Med Sci Sports Exer 2000; 32: 271-277
- 11) Malina RM, Bouchard C, Bar-Or. Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign 2004.
- 12) Jemni M, Sands WA, Friemel F, Stone MH and Cooke CB. Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts? Journal of Strength and Conditioning Research 2006; 20(4): 899-907.
- 13) Georgopoulos NA, Theodoropoulou A, Leglise M, Vagenakis AG, Markou KB. Growth and skeletal maturation in male and female artistic gymnasts. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 2004; 89(9): 377-4382.
- 14) Brehmer S, Naundorf F. Age-related development of run-up velocity on vault. Science of Gymnastics Journal 2011; 3(3): 19-27.
- 15) Drabik J. Children and Sports Training: How Your Future Champions Should Exercise to be Healthy, Fit, and Happy. Island Pond, Vt. Stadion Pub. Co. 1996.

- 16) Mengütay S, Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım Şekilleri, Marmara Üniversitesi Yayın No:532 Atatürk Eğitim Fak. No:18 İstanbul, 1992.
- 17) Sami Mengütay (Çeviren). Gymnastics. Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A.Ş. 1984.
- 18) Chaner S, Cimnastik. Türk Spor Vakfı Yayınları 12. Eko Ofset İstanbul, 1998.
- 19) Cimnastik Federasyonu Bülteni, Ankara.
- 20) Topkaya Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme Ve Öğretimin Temelleri, Nobel Yayın 3. Baskı, 2011.
- 21) Topaç N. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Ebeveynlerinin Müzik Eğitimi Hakkındaki Düşüncelerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, 2008.
- 22) Şirinkan A, Şirinkan S, Çalışkan E, Kaldırımcı M. İlköğretim 1. kademe görev yapan sınıf öğretmenlerinin, öğrencilerinin beden eğitimi ve spor ihtiyacını karşılayabilme düzeyleri (Erzurum Örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 8, sayı 4. 2006.
- 23) Katkat D. Elit sporcuların ve sedanterlerin ritim duyguları bakımından karşılaştırılmaları, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, cilt 8, sayı. 1, 2006.
- 24) Milli Eğitim Bakanlığı MEGEP, çocuk gelişimi ve eğitimi, psikomotor gelişim Ankara, 2007.

- 25) Tonguç F. “Hangi yaşta hangi spor”. [http://ww.hurriyet.com/cumartesi / 10788264-p. Asp](http://ww.hurriyet.com/cumartesi/10788264-p.Asp). Erişim 12.11.2012.
- 26) Topkaya İ. Hareket Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme Ve Öğretimin Temelleri. Nobel Yayın 3. Baskı 2011
- 27) Özdenk C. 6 Yaş Gurubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi. Yüksek lisans tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2007.
- 28) Sığırta A. “Müzik Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Gelişim Alanlarına Etkileri”, [Http://Eğitim.cu.edu tr./ef dergi/ makaleler.Asp](Http://Eğitim.cu.edu.tr/ef/dergi/makaleler.Asp) dosya =207 sayı 23, cilt 2, 22.11. 2012.
- 29) Kartal T. Çocuklar ve ritim eğitimi. [http://www.ritimci.com/index php=com](http://www.ritimci.com/index.php=com). 12.11.2012.
- 30) Özdenk C. 6 Yaş Gurubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri Ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2007.
- 31) Gerek Z, Katkat D. Elit sporcuların ve sedanterlerin ritim duyguları bakımından karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimler Dergisi. Cilt 8, sayı, 1, 2006.
- 32) Türkiye Cimnastik Federasyonu Artistik Cimnastik 3. Kademe Antrenörlük Kursu Ankara, Eylül 2012.
- 33) Dargan G. Bucharest Sport Turism Romania, 1979.

- 34) Bompa TO. Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yönetimi tüzemen, E bağırgan (Çeviri:). Yayınevi Sporsal Soy Yapıtlar Dizisi 1 Ankara 2. Baskı, 2003.
- 35) Muratlı S, Sevim Y. Antrenman Bilgisi ve Testler. 2. Baskı Ofset Matbaacılık. Ankara, 1984.
- 36) Sevim Y. Antr. Bilgisi Tubitay Ltd. şti. Ankara, 1997.
- 37) Agopyan A. Ritmik Sportif Cimnastikte Morfolojik ve Motorik Özelliklerin Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1993.
- 38) Özer K. Artistik Cimnastik Antrenmanının Temelleri. GSGM Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları Yayın, No:91, Ankara, 1989.
- 39) İnce M. Özel Antrenman Bilgisi, 3.Kademe Antrenörlük Kursu, Ankara. Eylül, 2012.
- 40) Çetin N. Biomekanik. Setma Yayınevi, Ankara. 1997.
- 41) Cordinal C. Voleybolcuların Fiziksel Hazırlığı (Çeviri). Tiryaki Ş. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi. Ankara, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, 1997.
- 42) Adams KO, Shea JPO, Shea KL. Climstein M. The efect of six weeks of squat-playometric traning on power production. J.Appl Sport Science Researc 6(1): 36-41, 1992.
- 43) Harre D. Principler of Sports Training. Sport. Verlag. Berling, 108, 1982.
- 44) Muratlı S. Çocuk ve spor. Bağırgan yayınevi, Ankara, 1997.
- 45) Akgün N. Egzersiz fizyolojisi. Ege Üniversitesi Matbaası. İzmir, 1982.

- 46) Bayram AA. 11-12 Yaş Gurubu Erkek ve Kız 11-12 Yaş Gurubu Erkek ve Kız Cimnastikçilerin Fiziksel ve Motorik Özellikleri Arasındaki Farklılıkların Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1989.
- 47) Binbaşoğlu C. Eğitim Psikolojisi, Ankara, Binbaşoğlu Yayınevi, 1982.
- 48) Aslantürk Z, Amman T. Sosyoloji. Kaknüs Yayınları, 2000.
- 49) Dönmezler S. Toplum Bilim İstanbul, 1994.
- 50) Erkal ME, Güven Ö, Ayan D. Sosyolojik açıdan Spor. Genişletilmiş 3. Basım, Der Yayınları, İstanbul, 1998.
- 51) İkizler C. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 2000.
- 52) Küçük V, Acet M. Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. DPÜ, Sosyal Bilimler Dergisi, 2002; 7: 369-375.
- 53) Yetim A. Sosyoloji ve Spor, Ankara, Topkar Matbaacılık, 2000.
- 54) Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi, Ankara Bağrgan Yayınevi, 2001.
- 55) Özbaylar S. İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi. Ankara, T.E.E Teknik Kitap Yayınları, no: 4. 1973.
- 56) Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi. Sporsal Kuram Dizisi, Bağrgan Yayınevi, Ankara, 1998.
- 57) Küçük V. Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans Tezi, 1990.
- 58) Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
- 59) Öztürk F. Toplumsal Boyutları ile Spor, Ankara: Bağrgan Yayınevi, 1998.

- 60) Juniors Gymnastics (Çeviren) S. Mengütay, Adam Yayıncılık ve A.Ş 1984.
- 61) Büyüköztürk, Ş. Deneysel Desenler, Ön test Son Test, Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi. Ankara, Pegem A. Yayıncılık, 2001.
- 62) Çoknaz H, Veli G. Türkdoğan, Ş. Erkek artistik cimnastikçilerde farklı ısınma sürelerinin akustik ve optik reaksiyon sürelerine etkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2010.
- 63) Harrison J. Blakemore C. Instructional Strategies for Secondary School Physical Education, Wmc Brown Pub 1992.
- 64) Kırıcı HM. Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
- 65) Mülazımoğlu Ö. Bruninks-Oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenilirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- 66) Altınkök M. Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarımının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- 67) Doğan F, Altay F. Sportif Ritmik Cimnastik. Ünal Ofset. Ankara, 1996.
- 68) Özbar N. Kayapınar FÇ. Okul öncesi dönem çocuklarında hareket eğitiminin el-göz koordinasyonu süresi ve hata sayısına etkisi. Atatürk Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006; 8(4): 63.

- 69) Müniroğlu, RS. Anaokullarına devam eden dört-beş yaş grubu çocukların motor gelişim düzeylerine etki eden bazı faktörler üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Ankara. Ankara Üniversitesi, Ankara, 1995.
- 70) Zülkadiroğlu Z. 5-6 yaş grubu kız ve erkek çocuklarda 12 haftalık cimnastik ve yüzme çalışmalarının esneklik ve kondisyonel özellikleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana 1995.
- 71) Kesilmiş İ. 4-6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetiler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, 2012.
- 72) Alexander MJL. A Comparison of Physiological Characteristics of Elite and Subelit Rhythmic Gymnasts. *Journal of Human Movement Studies* 1991; 20: 49-69.
- 73) Agopyan A. Ritmik Sportif Cimnastikte Morfolojik ve Motorik Özelliklerin Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1993.
- 74) Šimůnková I, Novotná V, Chrudimský J. Contribution of gymnastic skills to the educational content of physical literacy in elementary school children and youth. *Proceedings of the 9th International Conference, Brno, Masaryk University Campus* 2013; Nov. 7-8, P: 129-135.
- 75) Cihaner S. Cimnastik. Türk Spor Vakfı Yayınları 12. Eko Ofset. İstanbul, 1998.

- 76) Rosenberg C. Trainingsplanung und Gestalung in der Rhythmischen Sportgymnastik. Leistungssport 1986; 6: 16-21.
- 77) Bağcı E. 9-11 Yaş Grubu Artistik Cimnastikçi Bayan Sporcular ile Aynı Yaş Grubu Ritmik Cimnastikçilerin Bazı Fiziksel ve Kondisyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.
- 78) Elibol Z. Elit Ritmik Cimnastikçilerin Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2000.
- 79) Kankal MB. 9-12 Yaş Grubu Aerobik Cimnastik ve Ritmik Cimnastik Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
- 80) Sogat A. Spor Yapan ve Yapmayan 11-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Fiziksel Özelliklerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.