



**8-12 YAŞ CİMNASTİKÇİLERDE THERABAND
EGZERSİZLERİNİN MOTORİK YETİLER
ÜZERİNE ETKİSİ**

Gül Halime ÇELİK

Yüksek Lisans
Dr.Öğr. Üyesi Sebiha GÖLÜNÜK BAŞPINAR
Tez No: 2021-009

Afyonkarahisar

**SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**8-12 YAŞ CİMNASTİKÇİLERDE THERABAND
EGZERSİZLERİNİN MOTORİK YETİLER ÜZERİNE ETKİSİ**

**Hazırlayan
Gül Halime ÇELİK**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Sebiha GÖLÜNÜK BAŞPINAR**

Tez No: 2021-009

AFYONKARAHİSAR

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor **Anabilim Dalı'nda** Gül Halime ÇELİK tarafından hazırlanan “8-12 YAŞ CİMNASTİKÇİLERDE THERABAND EGZERSİZLERİNİN MOTORİK YETİLER ÜZERİNE ETKİSİ ” adlı tez çalışması lisansüstü eğitim ve öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca 25/01/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **oy birliği** ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir

Başkan

Doç.Dr. İsmail KAYA

İmza

Üye

Doç.Dr. Mehmet YILDIZ

İmza

Üye

Dr.Öğr. Üyesi Sebiha Gölünük
BAŞPINAR

İmza

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun

..... / / tarih ve

..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Esmâ KOZAN

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

25/01/2021

İmza

Gül Halime ÇELİK

ÖZET

8-12 YAŞ CİMNASTİKÇİLERDE THERABAND EGZERSİZLERİNİN MOTORİK YETİLER ÜZERİNE ETKİSİ

Bu araştırmada ‘‘ 8-12 yaş cimnastikçilerde theraband egzersizlerinin motorik yetiler üzerine etkisinin’’ incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evreni düzenli cimnastik yapan 8-12 yaş arası, her hangi bir sakatlık geçirmemiş 21 kız çocuğun gönüllü katılımıyla oluşturuldu. Araştırma öncesi gerekli izinler alınmıştır. Çocukların beslenme alışkanlıklarını belirlemek için beslenme anketi uygulandı. Araştırma grubu theraband egzersiz uygulama (TEG) grubu 11 kız çocuktan, kontrol grubu (KG) da 10 kız olmak üzere rastgele seçilen toplam 21 çocuktan oluşturuldu. Katılımcıların ö-son test ortalama değerleri uygulama grubu 10 yaş, 146cm boy, 38,54 kg, 18,05 vki değerleri iken kontrol grubu 10 yaş, 142 cm boy, 37,14 kg, 18,14 vki değeri olarak belirlenmiştir. Theraband egzersiz uygulama grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 gün 45 dakika theraband egzersizleri uygulandı. Araştırma öncesi ve sonrasında her iki gruba fiziksel ölçümler (boy, kilo, beden kitle indeksi) ve motorik testler (dikey sıçrama, esneklik, kuvvet, denge, 20 m sürat) uygulandı. Araştırma SPSS 25 paket programında anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak belirlenmiştir. Betimsel istatistikleri, ortama, standart sapma, yüzde ve frekans şeklinde verilmiştir. Araştırma da veri analizi Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Veri dağılımının normallik göstermemesi ($p<0,05$) nedeni ile non-parametrik testlerden; gruplar arası değerlendirmeler Mann Whitney U testi, grup içi ön-son test ölçümleri Wilcoxon işaret testi ile analiz edilmiştir. Anket analizleri frekans dağılımları ile belirlendi. Araştırma sonucunda ön test, theraband egzersizleri uygulama grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$), sadece dikey sıçrama değerinde farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Ancak theraband egzersiz uygulama grubunun esneklik, sağ ve sol denge, dikey sıçrama, sırt kuvveti ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür($p<0.05$ $p<0.01$). Kontrol grubunda ise sadece sol ayak denge değerleri ön test son test değerlerinde farklılık ($p<0,05$) görülürken diğer değerlerde farklılık görülmemiştir.($p>0,05$)Sonuç olarak theraband egzersiz uygulamalarının motor yetiler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle theraband egzersizlerinin antrenmanlarda motor yetilerin gelişimi için kullanılmasını önermekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Direnç egzersizleri, denge, sıçrama, kuvvet, esneklik

SUMMARY

EFFECT OF THERABAND EXERCISES ON MOTORIC SKILLS IN 8-12 AGE GYMNASTICS

In this research, it is aimed to investigate "the effect of theraband exercises on the motor skills of 8-12 years old gymnasts". The a study of the research was created with the voluntary participation of 21 girls aged 8-12, who did not have any disability, who did regular gymnastics. Necessary permissions were obtained before the research. A nutritional questionnaire was applied to determine the nutritional habits of the children. The study group consisted of 21 randomly selected children, 11 girls in the theraband exercise application (TEG) group and 10 girls in the control group (KG). The average values of the e-posttest of the participants were determined as 10 years old, 146 cm in height, 38.54 kg, 18.05 weight in the control group, while the control group was 10 years old, 142 cm in height, 37.14 kg, 18.14 weight. Theraband exercises were applied to the theraband exercise group for 45 minutes 3 days a week for 6 weeks. Physical measurements (height, weight, body mass index) and motoric tests (vertical jump, flexibility, strength, balance, 20 m speed) were applied to both groups before and after the study. The significance level was determined as $p = 0.05$ in the research SPSS 25 package program. Descriptive statistics are given as mean, standard deviation, percentage and frequency. In the research, data analysis Kolmogorov-Smirnov normality test was applied. Due to the fact that the data distribution did not show normality ($p < 0.05$), among the non-parametric tests; Intergroup evaluations were analyzed using Mann Whitney U test, and in-group pre-post test measures were analyzed using Wilcoxon sign test. Questionnaire analyzes were determined by frequency distributions. As a result of the research, there was no significant difference between the pretest, theraband exercises application group and the control group ($p > 0.05$), only the vertical jump value was different ($p < 0.05$). However, significant differences were observed between the flexibility, right and left balance, vertical jump, back strength pre-test and post-test values of the theraband exercise group ($p < 0.05$ $p < 0.01$). In the control group, only the left foot balance values pre-test post-test values differed ($p < 0.05$), while the other values did not differ. ($P > 0.05$) As a result, theraband exercise practices were found to be effective on motor abilities. For this reason, we recommend theraband exercises to be used in training for the development of motor abilities.

Keywords: Resistance exercises, balance, splash, force, flexibility

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana sürekli destek olan başta tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sebiha GÖLÜNÜK BAŞPINAR olmak üzere, değerli hocam Prof. Dr.Yücel OCAK'a, yine çalışma boyunca yardım ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr.Ahmet Rahmi GÜNAY'a, arkadaşlarım Büşra CİRİT, Şükran DENER'e ve aileme teşekkür ederim.

Gül Halime ÇELİK

Afyonkarahisar

2021

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VI
ŞEKİLLER	vii
ÇİZELGELER	viii
RESİMLER	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Antrenman.....	2
1.2. Çocuklarda Antrenman	2
1.3. Çocuk ve Egzersiz.....	3
1.3.1. Çocuğun Gelişiminde Hareketin Önemi	3
1.4. Cimnastik Spor.....	3
1.4.1. Cimnastik Sporunun Türkiyede'ki Gelişimi	4
1.5. Cimnastik Sporunun Önemi ve Özellikleri.....	5
1.6. Spor ve Beslenme İlişkisi.....	6
1.7. PSİKOMOTOR GELİŞİM	7
1.7.1. Hareket Kavramı	7
1.7.2. Gelişim Kavramı	7
1.7.3. Fiziksel Gelişim	8
1.7.4. Motor Gelişim	8
1.7.5. Motor Olgunlaşma	8
1.7.6. Spor Hareketler Dönemi (7-12 Yaş)	9
1.7.7. Spor Hareketler Döneminin Özellikleri	10
1.7.8. Temel Kavramlar	10
1.8.1. Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimi	11
1.8.2. Kuvvet Antrenmanının Organizma Üzerinde Etkileri	13
1.8.3. Kuvvet Antrenman Yöntemleri.....	13
1.9. Direnç Lastiği – Therabandlar	15
1.9.1. Direnç Antrenmanları	16
1.9.2. Direnç Lastiği Antrenmanın Yararları	16

1.9.3. Direnç Lastiği Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	17
1.10. Çocuklarda Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler.....	18
2. MATERYAL VE METOT	20
2.1. Araştırmanın Amacı.....	20
2.2. Araştırmanın Modeli	20
2.3. Evren Örneklem	20
2.4. Veri Toplama Aracı	20
2.5. Boy Zunluğu Ve Vücut Ağırlığı Ölçümü	21
2.6. Esneklik Ölçümü (Baseline Sit And Reach)	21
2.7. Denge Testi (Flamingo)	22
2.8. Dikey Sıçrama Testi (Aktif Sıçrama).....	22
2.9. Sırt – Bacak Dinamometresi	23
2.10. El Kavrama Kuvvet Dinamometresi	24
2.11. 20 M Sürat Testi.....	24
2.12. Test Araçları Ve Yönergelerin Uygulanması.....	24
2.13. Theraband Programının Uygulanması	25
2.14. Verilerin Analizi	25
2.15. Deney Grubuna Uygulanan Antrenman Program	25
2.16.Uygulanan Theraband Antrenmanlarından Görseller	30
3. BULGULAR	32
4. TARTIŞMA	41
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
6. KAYNAKLAR	47
7. EKLER.....	53
Ek 7.1. Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurul Kararı	53
Ek 7.2. Anket Formu.....	53
ÖZGEÇMİŞ.....	55

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ: Boy kilo indeksi

ANOVA: Analysis of Variance (ANOVA)

%: Yüzde

f: Frekans

F: Varyans analizine (ANOVA) ilişkin parametre

N: Evren büyüklüğü

n: Örneklem büyüklüğü

p: Anlamlılık (önemlilik) testine ilişkin olasılık değeri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TEG : Theraband egzersiz grubu

KG: Kontrol grubu

ŞEKİLLER

SAYFA

Şekil 1.1 Gelişim dönemleri piramiti

9



ÇİZELGELER

	SAYFA
Çizelge 3.1. Gruplara göre başka spor branşı yapma durumu	32
Çizelge 3.2. Gruplara göre sakatlık geçirme düzeyleri	32
Çizelge 3.3. Gruplara göre fastFood tüketim düzeylerinin incelenmesi	32
Çizelge 3.4. Gruplara göre sebze tüketim düzeylerinin incelenmesi	33
Çizelge 3.5. Gruplara göre gazlı içecek tüketim düzeylerinin incelenmesi	33
Çizelge 3.6. Gruplara göre kahvaltı ile beslenme düzeylerinin incelenmesi	34
Çizelge 3.7. Gruplara göre balık tüketimi düzeylerinin incelenmesi	34
Çizelge 3.8. Gruplara göre kırmızı et tüketimi düzeylerinin incelenmesi	35
Çizelge 3.9. Gruplara göre beyaz et tüketimi düzeylerinin incelenmesi	35
Çizelge 3.10. Gruplara göre ailedeki kişi sayısı, gelir düzeyi, su tüketimi ve ülke saatinin incelenmesi	36
Çizelge 3.11. Ön test ölçümlerin uygulama ve kontrol gruplarına göre incelenmesi	36
Çizelge 3.12. Son test ölçümlerin uygulama ve kontrol gruplarına göre incelenmesi	37
Çizelge 3.13. Uygulama Grubunda Ön Test – Son Test Ölçümlerin İncelenmesi	38
Çizelge 3.14. Kontrol Grubu Ön test- Son Test Ölçümlerinin İncelenmesi	39

RESİMLER

	SAYFA
Resim 2.1. Çelik mezura ile boy uzunluğu (m) ölçümü	21
Resim 2.2. Elektronik baskül ile ağırlık (kg) ölçümü	21
Resim 2.3. Esneklik ölçümü aleti (Baseline sit and reach)	22
Resim 2.4. Flamingo denge ölçümü	22
Resim 2.5. Fit jump dikey sıçrama ölçümü	23
Resim 2.6. Takei sırt bacak kuvvet ölçümü	23
Resim 2.7. El kavrama kuvvet dinamometresi ölçümü	24
Resim 2.8. 20 m sürat testi ölçümü	24
Resim 2.9. Egzersiz-1	30
Resim 2.10. Egzersiz-2	30
Resim 2.11. Egzersiz-3	30
Resim 2.12. Egzersiz-4	30
Resim 2.13. Egzersiz-5	30
Resim 2.14. Egzersiz-6	30
Resim 2.15. Egzersiz-7	31
Resim 2.16. Egzersiz-8	31
Resim 2.17. Egzersiz-9	31
Resim 2.18. Egzersiz-10	31
Resim 2.19. Egzersiz-11	31
Resim 2.20. Egzersiz-12	31
Resim 2.21. Egzersiz-13	31

EKLER

Ek 7.1. Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurul Kararı

Ek.7.2. Anket Formu



1. GİRİŞ

Cimnastik serbest ya da sportif anlamda kişinin tüm organik, ruhsal ve sinir sisteminin uyumu için yapılan çalışmaların hepsine verilen isimdir (İşler 2012). Vücudun yapısını güçlendirmek ve çevikleştirmek için yapılan hareketlerin hepsini kapsar (Vandorpe vd., 2011). Bu spor, uygulandığında insanları heyecanlandıran, hayran bırakan, günümüze uygun modern bir spor branşıdır. Cimnastikte doğal vücut hareketleri kullanıldığı için neredeyse tüm kasları çalıştırır. Ayrıca bu hareketler seyredenlerde sanat lezzeti verir (Mengütay, 1988).

Cimnastik branşı kendine has yarışma aletlerinde belirli kurallar dahilinde yöntemi olan, düzenli egzersizleri cesur bir şekilde ve akıl ile uygulanan spor branşıdır. Bu branş, kendi içerisinde genel, artistik, ritmik gibi değişik alanlara ayrılabilir bile genel olarak antrenmanlar dönüş, sıçrama, atlama bacak ve kol savuruşu, amut, statik duruş, uçuş gibi çok fazla hareket kombinasyonundan oluşmaktadır (Akdoğan, 2008).

Cimnastiğe başlama yaşı diğer spor dalları ile karşılaştırıldığında daha küçük yaşlarda olmalıdır. Bunun asıl amacı vücudun estetik özelliğini ön plana çıkartarak bu yaş grubuna temel bir eğitim vermektir (Koç, 1996).

Cimnastikçilerin motorik özellikleri ve antropometrik özellikleri ile alakalı son yıllarda oldukça fazla araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sporcuların vücut ölçüleri ve motorik testlerdeki konumunu belirlemek açısından oldukça faydalı olmaktadır. Cimnastikte sporcu seçimi, ileriye dönük antrenman programı yapılması ve antrenman programının daha planlı düzenlenmesi bu tarz çalışmalardan çıkan sonuçlara bağlıdır. Ayrıca bu çalışmalar cimnastik egzersiz programlarının yapısal ve işlevsel etkilerinin kesinleştirilmesi bakımından da önem arz etmektedir (Özer vd., 1993).

Motor gelişimin gözlemlenmesinde ki asıl amaç hareket kabiliyetlerinin giderek gelişmesidir (Mengütay, 2006). Motorik ve koordinatif becerilerin ön plana çıktığı durumlarda, antrenmanlara 5-6 yaşlarında başlanır, tik yüksek performansa 11-12 yaşlarında erişilir (Yüzme, artistik cimnastik, ritmik cimnastik) (Grosser,1986).

Motor yetilerin gelişmesi kişinin duygusal, zihinsel ve toplumsal gelişimi ile doğru orantılıdır. Bu ölçütler birbirinden ayrı olarak gelişim gösteremezler. Kişinin motor yetilerdeki becerisi hususunda kendini yeterli görmesi onun fiziksel aktivite ve spora katılmasında da motivasyon sağlayarak, bedensel ve ruhsal olarak uyumlu bir kişi olma fırsatını arttıracaktır. Bu sebeple hem sağlıklı hem normal gelişim evrelerini takip eden çocuklar yetiştirebilmek için motor gelişim seviyeleri belirlenmeli ve çocuğa fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak onları her alanda destekleyebilecek fiziksel egzersizler sunulmalı ve hareket etmelerine olanak sağlayacak koşullar oluşturulmalıdır (Polat, 2009).

Motorik özelliklerin gelişiminde kullanılan therabandlar kuvvet ve diğer motorik özelliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Çünkü therabandlar, çok yönlü hareket özelliği ve yapılan hareketi her açıda anlama özelliklerine sahiptirler. Özellikle therabandların her yaş grubu için kullanılabilir olmaları da therabandların diğer avantajlarından bir tanesidir (Page ve Ellenbecker, 2005).

Bu bağlamda yapılan theraband egzersizleri uygun hareket yetilerinin kazanılması, performansını artırması, gelişen mükemmelleşen hareket yetileri ile güveninin artması, duygusal olarak dengeli, sosyal ve zihinsel gelişimine katkı sağlayacaktır. Theraband gibi direnç ekipmanı ile yapılan egzersizler zorlaşırken bazı hareketler için kolaylaştırıcı bir özellik taşıyabilirler (Herman, 2004).

Bu bilgilerden yola çıkarak theraband egzersizlerinin cimnastikçilerde motorik yetilere olan etkileri araştırma konusunu oluşturmuştur.

1.1. Antrenman

Antrenman; ‘‘Sporcuların en üst sporsal verime ulaşmalarını sağlayan sistemli bir şekilde hazırlanma yöntemleridir. Bu, sporsal verimin artırılmasının yanında sporcunun kendisini eğitmesini de kapsayan öğrenme ve etkilerini içerir.’’ (Waterhouse, 1990).

1.2. Çocuklarda Antrenman

Çocuklarda gelişim düzeylerine göre oluşan değişiklikler, onların antrenman şekillerini belirleyen en önemli faktördür. Antrenmanlardaki tüm çalışmaların; antrenmanın kapsamı, sıklığı, yöntemi, şiddeti ve süresi bakımından, çocukların

gelişim düzeylerine uygun olma zorunluluğu vardır. Çocuk antrenmanlarının kendine has bir karakteri vardır. İçeriği yetişkin antrenmanıyla bir tutulmamalıdır. Çocuklara uygun olarak yapılır. Bu antrenman büyüklere uygulanan antrenman şeklinin hafifletilmiş halidir. Çok çeşitli hareketler içeren belli bir spor branşına çocuğu hazırlamaya yöneliktir. Çocuk antrenmanında amaç çok çeşitli hareket öğretmek ve amaca yönelik yaptırmaktır (Muratlı, 1990)

1.3. Çocuk ve Egzersiz

Çocuklarda egzersiz; belli bir hedef uğruna planlı, programlı yapılması gereken uzun bir süreçtir. Çocukların sporda başarılı olmalarını istiyorsak erken yaşta doğru spor branşına yönlendirmeliyiz. Çocuklarda egzersiz planlaması yapılırken çocuk gelişimi ve büyümesi göz önüne alınmalıdır. Ve süreklilik gerektirir. Bu gelişim sürecinde, psikolojik, fizyolojik ve motor hareket özellikleri, dönemlere göre gelişim hızı farklılık gösterir (Mengütay, 1997).

1.3.1. Çocuğun Gelişiminde Hareketin Önemi

Çocukların önce büyük kas grupları (kaba motor), daha sonra küçük kas grupları (ince motor) gelişir. Büyük kas becerileri; itme, çekme koşma, tırmanma, yürüme, pedal çevirme gibi hareketlerden oluşur. Bu hareketleri en basit yapan çocuklar akranları arasında lider vasıflı olarak sevilen çocuklardır (Kağıtçıbaşı, 1983).

Her yaşta motor yetilerinin öğreniminin ilk aşamasında diğer aşamalara göre zekânın daha büyük işlevi vardır. Becerinin öğrenilmesi için başlangıçta daha çok dikkate önem verilir. Deneyerek hareketin nasıl yapıldığını anlayan çocuk hatalarını ve dikkatini iyice azaltır. Son aşamada dikkat yok denilebilecek seviyeye gelerek beceri çabuk ve kusursuz şekilde yapılır, bu hareketler “otomatik hareketler” olarak adlandırılır. (Schmidt, 1980).

1.4. Cimnastik Sporu

Cimnastik, bedenin fiziki yapısını güçlendirme, düzeltme ve geliştirmek için, serbest ya da sportif anlamda, kişinin organik, ruhi ve sinir sistemini uyumlu kılabilme için yapılan çalışmaların hepsidir (İşler, 2012). Cimnastik sporunun dallarından biri olan artistik cimnastik, kuvvet, esneklik, hız, koordinasyon, anaerobik dayanıklılık,

zarafet ve branşa özgü antropometrik özelliklerinin eşsiz bir şekilde kombinasyonunu gerektiren bir spor branşıdır (Vandorpe vd., 2011).

1.4.1. Cimnastik Sporunun Türkiyede'ki Gelişimi

Modern olarak Türkiye'de cimnastik sporunun uygulanması 1868 senesinde Galatasaray Mektebi Sultanisinin eğitime açılmasıyla başlamıştır. Okul tam anlamıyla batılı programla eğitime başlamıştır. Öğretmen kadrosunun hepsi Fransa'dan getirilmiştir. Bu kadronun içinde Türkiye'de cimnastik sporunun gelişmesini sağlayan beden eğitimi ve spor öğretmeni Monsieur Curel'de vardır (Yıldız ve Doğan, 1979).

Kuleli İdadisi Tanzimat döneminde, Mekteb-i Bahriye gibi mekteplerde de cimnastik çalışmaları yapılmıştır. O senelerde de cimnastik ve beden eğitimi bir biri ile özdeşleşmiştir. Cimnastikhaneler okullarda kurulmuş, halter ve aletli cimnastik yapılmıştır. Türkiye'de ki ilk cimnastik hocaları yurt dışından getirilmiştir (Curel, Monsieur, Stangal'i gibi). Cimnastikhaneler o dönemde okullardaki bu hocalar tarafından dizayn edilmiştir (Yıldız ve Doğan, 1979).

Okullarımızda batılı anlamda günümüzden 118 yıl önce beden eğitimi ve spor dersinin cimnastik dersiyle özdeşleşerek uygulanması başlamış olur (G.Ü. dergisi, 2004). İkinci meşrutiyet ilan edildikten sonra Türk gençliği daha rahat bir şekilde spor yapmıştır. Cimnastikhaneler okulların dışında da cimnastik yapılabilmesi amacıyla açılmıştır. Bugün ki özel spor salonları görevini o dönemde cimnastikhaneler görmüştür (Yıldız ve Doğan, 1979).

Cimnastik sporunun okul dışındaki gelişimine özel cimnastik haneler büyük katkıda bulunmuştur. Cimnastikhaneler sayesinde daha çok kitlelere ulaşılmış ve cimnastik sporu hem halk hem yönetim tarafından kabul görmüştür (Morpa, 1997).

Yakın Türkiye tarihinin en önemli ismi Selim Sırrı Tarcan'dır. Cimnastik branşı ile ilgili ilk kitabı Nihat Yılbar yazmıştır. Türkiye Cimnastik Federasyonu 1957 yılında kurulmuş ve bu tarihten itibaren de bölgeler arası yarışmalar düzenlenmiştir. FİG üyeliğine 1960 yılında Türkiye kabul edilmiştir ve uluslar arası yarışmalara 1960 yılından itibaren de sporcularımız katılmaya başlamıştır (Yıldız ve Doğan, 1979)

1970 yılında Adana, Manisa, Ankara, Çankırı illerinde ilkokul yaş grubuna yönelik çalışmalar başlatılmıştır. İlk antrenörlük kursu 1972 yılında açılmıştır. Bireysel olarak ilk defa 1973 yılında büyükler kategorisinde, 1975 yılında da ilk defa bayan sporcuların da katılımıyla takım olarak gençlerde Balkan Şampiyonasına katılım sağlanmıştır. Balkan Şampiyonasında 1990 yılından itibaren sporcularımız atlama beygiri, yer, paralel, ve barfiks aletlerinde sporcularımız birincilik dereceleri elde etmeye başlamışlardır. İsviçre’de düzenlenen Avrupa Gençler Şampiyonası’nda 1993 yılında Suat Çelen’in paralel aletinde, Murat Canbaş’ın atlama beygirinde ve paralel aletinde Suat Çelen’in altın madalya almaları sebebiyle, cimnastik ile ilgili umutları arttırmış, Akdeniz oyunlarında yine aynı yıl Murat Canbaş atlama beygirindeki başarısını tekrar etmiş ve birincilik elde etmiş, Romanya’da yapılan Balkan Gençler Şampiyonasında Bahadır Altay paralel aletinde bronz madalya kazanmıştır (Morpa, 1997).

1.5. Cimnastik Sporunun Önemi ve Özellikleri

Fiziksel gelişimi gerçekleştirmede spor çok önemlidir. Fiziksel uyum ve sağlık için cimnastik çok uygun bir spordur. Doğru ve iyi hazırlanmış cimnastik programıyla koordinasyon, esneklik, çabukluk, kuvvet, gibi fiziksel özellikleri geliştirir. Aynı zamanda folklor, modern dans, bale, gibi sanat dallarının figürlerinin farklı cimnastik hareketleri ile yapılması bu spor branşlarıyla uğraşanların yaratıcılık özelliğinin de gelişmesine sebep olur. Cimnastik bu özellikleriyle tüm dünyada kitle sporu olarak kabul gören ve sporun temeli olarak da uygulanan çok teknik bir branş olma özelliğini de taşır. Bu nedenle yanlış öğrenilen teknikten geriye dönüş oldukça zordur. Bu sebeple bilinçli ve tekniğe uygun temel eğitim antrenmanları ile cimnastik eğitimi minik yaşlarda başlanmalıdır (Mengütay, 1988).

Tüm spor branşları için gerekli olan cimnastik sporu, hem bedensel özelliklerin, hem psikolojik hem de toplumsal özelliklerin de en iyi gelişimini sağlayan bir spor branşıdır. İşte bu özellikleri ile cimnastik uygulamaları büyük heyecan ve keyif veren, izlemesi de hayranlık oluşturan yapısıyla tüm dünyada sporu temeli olarak ele alınan ve geniş kitlelere uygulanan bir spor branşıdır. Bu spor dalı çocukların doğası içinde bulunan egzersizleri barındırması, sağlıklı motor (hareket) gelişiminin yanı sıra bedensel gelişime sağladığı faydalardan dolayı ilkokul ve ortaokullarda, beden

eğitimi ve spor yüksek okullarının programlarında çokça bu branşa yer verilmektedir (Alagöz, 1961).

Cimnastik sporu ile başka spor branşları arasındaki farkı anlamak; realist spor bilincini ortaya çıkaracaktır. Burada bireyin ne yaptığı değil, nasıl yaptığı oldukça önemlidir. Bir çok spor müsabakalarında sporcuların güçlerini kullanırken ortaya koyduğu çaba, yüzlerindeki acılı ifade bir çok yerde açıkça grlmektedir. Fakat bir cimnastikcinin zorlama ifadesi, kaslarındaki yorgunluk ve titremeyi çok fazla g sarf ettiğini belli etmesi alacağı puanda kesintilere sebep olacaktır. Bu yüzden cimnastikçilerin bu durumları yok etme zorunluluğu vardır. Cimnastikte hareketleri yaparken yüzdeki rahat ifade görünümü kendinden emin olma ve estetik görünüm cimnastiğin asıl anahtarıdır. Artistik boyutu ise onun makyajı, yaratıcılık ise bir diğer önemli yüzüdür (zer, 2000).

Bir cimnastikçinin bu iÇin ustası olabilmesi için denge özelliğinin çok iyi geliŐmiŐ olması gerekir. Hem statik hem dinamik dengenin kazanılması gerekir. Cimnastikiler geniş omuz, dar kalça, uzun boylu olmayan bir görünüme sahiptir. Heyecan durumu ise en önemli kısımlardan bir tanesidir. Yapacağı harekete kendisini tamamen hazırlamak durumundadır. Özellikle cimnastik sporunda temel cimnastik eğitimine gereken zen gösterilmeden, bilimsellikle ilgisi olmayan çalıŐmalarda yanlış öğretilen teknikler ileride telafisi olmayan yanlıŐlıklara götürmektedir (Gallahue, 2003).

Ülkemizde sporcular ve antrenörler temel çalışmaları ihmal edip hemen baŐarıya ulaşmaya çalıŐırlar. Ama temel eğitim çalışmalarının bilimselliğe uygun olarak düzenli çalıŐmalarla daha zor ve komplike hareketlere götüreceğini akıllarından çıkarırlar. Sonuç olarak yarıŐmalarda olması gereken performansı gösteremezler. (Mengütay, 1988).

1.6. Spor ve Beslenme İlişkisi

Sporcuların performansını etkileyen temel etkenlerin baŐında uygun antrenman, genetik yapı ve beslenme gelmektedir (Ersoy vd., 2000). Spor yapmak kadar beslenme Şeklinin de çocukların gelişiminde önemli bir rol oynadığı birçok uzman

tarafından vurgulanmaktadır. Çocukların beslenme şekli çoğunlukla besleyici değeri yüksek yiyeceklerden oluşmalıdır (Melanson, 2008).

Yüksek sportif performansın oluşmasında, bireye ait fizyolojik ve psikolojik faktörler, antrenman durumu, beslenme durumu, çevresel etkenler, sağlık, spora özgü etkenler rol oynamakla birlikte hangi etkenin maksimal performansta daha etkili olduğunu söylemek zordur. Ancak beslenmesi güzel olmayan, sağlığı bozulmuş bir sporcudan yüksek sportif performans beklemek de imkansızdır(Pehlivan, 2005).

Sporcular performanslarını artırmak için vakitlerinin büyük bir kısmını antrenman yaparak geçirmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak için ve antrenmanlarda yüksek düzey performans sağlayabilmek için düzgün beslenme büyük önem taşımaktadır (Ersoy, 2004).

Vücudumuzdaki yaşamsal olayların enerjiye olan ihtiyacını karşılamak ve sağlığımızı korumak, bedensel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana adaptasyon ve antrenmanların tesirlerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, proteinler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanır (Zorba, 1999).

1.7. PSİKOMOTOR GELİŞİM

1.7.1. Hareket Kavramı

Organizmanın bir parçasında ya da tüm vücut pozisyonundaki değişikliklere verilen addır (Mengütay, 2006).

Psiko-motor ise doğum öncesinden başlayıp temelinde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ömür boyu devam eden bir süreçtir (Özer, 2009).

1.7.2. Gelişim Kavramı

Kişinin döllenmeden başlayarak zihinsel, bedensel, dil, duygusal ve sosyal yönden son safhasına ulaşmaya kadar sürekli ilerleme kaydeden süreçtir. Yaşamın başlangıcından ölüme kadar uzanan sürede varlığımızla ilgili tüm her şeyi içeren gelişim araştırmaları, insanda nasıl ve ne gibi değişikliklerin ortaya çıktığını incelemektedir (Selçuk, 2004).

1.7.3. Fiziksel Gelişim

Kişinin sağlıklı yaşaması ve davranış kazanması fiziksel gelişimi ile yakından ilgilidir. Fiziksel gelişim; vücudun ağırlığının artması ve boyun uzamasının yanında, vücudu oluşturan tüm alt sistemlerin de büyümesi ve olgunlaşmasını içeren bir gelişim alanıdır. Alt sistemler kapsamında; kasların büyümesi (kemiklerin hareket kazanması), kemiklerin büyümesi (iskelet oluşumu), beynin büyümesi ve gelişimi, duyu organlarının, dişlerin ve iç salgı bezlerinin ve iç organların hepsinin ağırlık ve hacim yönünden gelişimi yer almaktadır.

Gelişim, kalıtım (ırksal durum) ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür. Çocukların fiziksel gelişiminin iyi olabilmesi için;

- Yeterli ve dengeli beslenmeye,
- Dinlenmeye ve düzenli uykuya,
- Hastalıklardan korunmaya ve temizliğe,
- Açık hava ve fiziksel hareketlere ihtiyacı vardır (Aydın vd., 2005).

1.7.4. Motor Gelişim

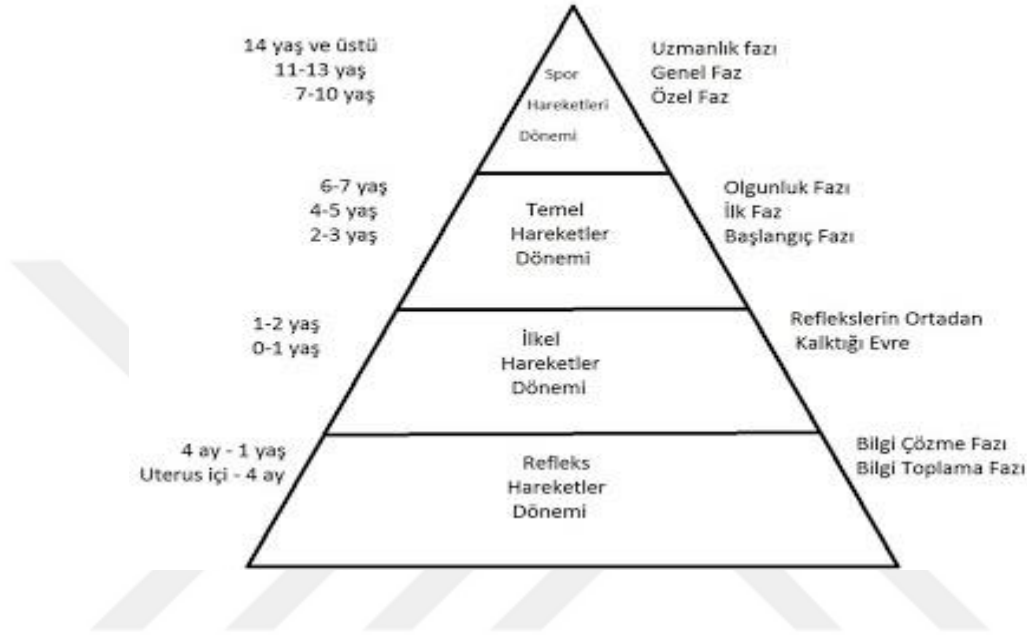
Kişinin, doğum öncesi zamanından başlayıp hayatı boyunca devam eden ve kişinin hareketlerine ilişkin davranışlarındaki değişimleri inceler (Koca, 2014).

Çocuklarda hareket etme yetisi onlar için çok önemlidir. Çocukluk dönemi büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Çevresel faktörler büyüme ve gelişmede büyük rol oynar. Çocukların gelişim dönemlerinde vücuda zararlı olan çevresel ve toplumsal faktörler, yetersiz beslenme, iyi olmayan sosyo-psikolojik sebepler, hastalıklar ve en önemlisi yetersiz fiziksel aktivitedir. Bu nedenlerle birlikte büyüme ve gelişme istenilen düzeyde sağlanamamakta ve yetişkinlik dönemine geldiğinde genetik ve bedensel yapıya ulaşamamaktadır (Özbar vd., 2004).

1.7.5. Motor Olgunlaşma

Düzenli olarak vücut 7-11 yaşlarında devamlı ve yavaş bir büyüme içindedir. Bu aşamada basit hareketlerle başlayıp, giderek karmaşık olan hareketleri yapabilecek durumdadır. Denge, koordinasyon ve motor kontrol gelişmektedir. Öncelik; çeşitli cimnastik hareketleriyle koordinasyon ve denge özelliklerini geliştirerek estetik bir vücut yapısı için asılma ve tırmanma gibi hareketlerle üst ekstremitenin geliştirilmesi gerekmektedir. Denge becerileri hem statik hem dinamik olmalıdır. Spora ilgi bu

yaşlarda çocuklarda oldukça artış gösterir. 7-8 yaşlarında sinir sistemi tam olarak olgunluğa ulaşmadığı için sürat koşuları yaptırılmamalıdır. 7-10 yaşında sürat özelliğinde artış gözlemlenir. 11-12 yaşlarında motor kontrol, kaba motor, ince motor iyice oturur. Gittikçe mükemmelleşir (Mengütay, 2006)



Şekil 1.1. Gallahue'nun piramit modeli (Gallahue, 1982).

1.7.6. Spor Hareketler Dönemi (7-12 Yaş)

Bu aşama, temel hareketler döneminin devamı olarak bilinir ve spor hareketlerle gelişim gösterir. Bu aşama daha çok amaca yönelik hareketlerin gerçekleştiği aşamadır. Bir önceki aşamada kazanılan yetiler, bu aşamada kurallarla birleşip, işbirliği ile yapılan etkinliklere dönüşebilir. Örneğin bir önceki bölümde kazanılan sekme ve zıplama yetileri bu bölümde işbirliğine dayanan ve daha kurallı ip atlama oyununa dönüşebilir. (Tepeli, 2012).

Sportif hareketler döneminde, erişkinler tarafından çocukların motor yetilerinin kontrolü için yönlendirilmesi büyük önem taşır. Sporun tüm dallarından artık spesifik bir dala doğru yönlendiği safhadır. Bu dönem, çocuğun kendi zayıf ve güçlü yönlerini, yeterli olduğu özelliklerinin farkına varıp, bir branşa yöneldiği dönemdir. Bu aşama, daha önceki dönemlerin en son aşamasını oluşturur (Gallahue ve Ozmun, 1995).

1.7.7. Spor Hareketler Döneminin Özellikleri

- Ergenlik öncesi performansta artış görülür.
- Temel hareket yetilerinin mükemmel olması, motor gelişimin daha iyi olması açısından önemlidir.
- Sportif hareketler ve uygulama evresinde gelişimi sağlamak amacıyla bir önceki döneme bakarak olgun hareket yetisi üzerinde çalışmak gerekebilir.
- Spor becerilerini kazanmak için en önemli evre temel hareketler evresidir. Bu süreçte beceriler doğru bir şekilde verilmelidir.
- Antrenör, sporcuların yeteneklerine ve gelişimlerine hareketleri yaptırmalıdır.
- Sporcuların becerileri en iyi şekilde başarmaları ve doğru olarak yapmaları için gerekli motivasyonu sağlamak amacıyla müsabakalar düzenlenebilir.
- Sporcunun beceri seviyesine bakmadan konsantrasyon sağlamak ve hareket yetilerini geliştirmek için farklı etkinliklere yönlendirmek gerekir.
- Spor müsabakaları, gençlerin yaşamlarında çok önemlidir. Müsabakalardaki başarı, tecrübelerle bağlıdır (Gallahue 1982, Gökmen vd., 1995).

1.7.8. Temel Kavramlar

Büyüme: Kişinin fiziki yapısında zamana bağlı olarak ortaya çıkan nicelik boyutundaki değişikliklerdir. Doğum öncesinde hücrelerin artması ve doğum sonrasında da aylara veya yıllara göre fiziki yapıda oluşan değişiklikler büyüme sonucu gerçekleşir. Büyüme yaşa bağlı oluşan değişikliklerdir. Beden ile ilgili değişiklikleri kapsar (Kalkavan, 2005).

Olgunlaşma: Canlı bir varlığın, kalıtım, çevre ve etkileşim yoluyla, birbirini takip eden olgunluk düzeylerine ulaşmasıdır. Canlı varlığın büyüyerek kendisinden beklenen bir işi yapabilecek seviyeye ulaşması olarak da ifade edebiliriz (Kalkavan, 2005).

Motor Öğrenme: öğrenme sonucu performanstaki gelişime motor öğrenme adı verilir (Mengütay, 2005).

Hazır Bulunuşluk: Kişinin öğrenme sonucu belli hareketleri yapabilecek düzeye gelmesidir. Ön yeterlilik ve olgunlaşmayı kapsamaktadır. (Baltacı, 2008).

Güç: Enerjinin bedene mümkün olduğu kadar aktarılması olayıdır. Uzun atlama, fırlatma, yüksek atlama gibi alanlarda güç oldukça önemlidir (Mengütay, 2005).

Denge: Genel olarak denge kavramı; vücudun en küçük dayanak yüzey ya da yüzeylerinde düşmeden durmasıdır. Sabit dururken veya hareket halindeyken vücudun mevcut durumunu korumasıdır. Denge statik ve dinamik olmak üzere iki gruba ayrılır (Baltacı, 2008).

Performans: Bir hareket sonucu elde edilen olaya performans adı verilir. Hareketin ölçülebilen bir özelliğidir ve ülkemizde verimlilik olarak ifade edilir. Süre-mesafe ile belirtilmektedir (Mengütay,2005).

Yetenek: Herhangi bir alanda bir şeyi yapabilme gücüdür. Normalin üzerinde, fakat tam anlamıyla gelişmemiş özellikler bütünüdür (Mengütay, 2005).

Ceviklik: Kişi hareket halindeyken hızlı bir şekilde yön değiştirebilme özelliğine çeviklik denir. Burada önemli olan kişinin hızlı bir şekilde algılayıp ve hızlı karar verip koşu yönünü hızlı bir şekilde değiştirebilmesidir(Baltacı, 2008).

Kondisyon: Kişinin verimi ortaya koyabilecek bir seviyeye ulaştırılması ve devamlılığının sağlanması konusunda gerekli olan koşullara sahip olabilme özelliğidir. Mevcut durumu korumak olarak da tanımlanabilir (Baltacı, 2008).

Beceri: Sporda beceri, en az enerji ve zaman harcayarak istenen en yüksek hedeflere ulaşabilmek için bir süreklilik içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen istemli davranışlardır. Kısa zaman içerisinde hareketi öğrenebilme, güç kazanma ve farklı durumlarda hedefe uygun, hızlı bir şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir (Baltacı, 2008).

Motor Beceri: Bir hareket uygulanırken kuvvetin gerekli şekilde kullanılmasını ifade eder. Bu kullanım tecrübe ve öğrenme ile hareketin düzgün bir şekilde yapılmasını kapsamaktadır (Baltacı, 2008).

1.8.1. Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimi

Temel motorik özellikler herkeste belirgin olarak vardır. Bu özellikler birey antrenman yapmasa bile kendiliğinden gelişim gösterir. Bu gelişimi etkilemek için

muhakkak spor alıştırmaları yapılmalıdır. Bunlar kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, koordinasyon olmak üzere beş tanedir (Kılınç vd., 2018).

Sürat: Bireyin kendisini maksimal hızla bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir. Hareketleri en kısa zamanda yapabilme yeteneği olarak da tanımlanabilir (Mengütay, 2005).

Süratte gelişim değişik yaş gruplarına göre farklılıklar gösterir. Okul öncesi dönemde hareketler yavaştır. Kaba motor gelişmektedir. Fakat 5-7 yaş ta süratte biraz gelişme olur (Odabaş vd., 1998). 6-9 yaşlarında ise hareket süratinde maksimum ilerleme görülür (Muratlı, 2013).

Bir çocuk koşma yeteneğini 4 yaşında %30 oranında artırır. 5 yaşında ise %70-90 oranında bir artış görülür. Buna göre sürat yeteneği erken yaşlarda eğitilmeli ayrıca çok yönlü programlar yapıp uygulanmalıdır (Özbar, 2018). Sürat kişinin koordinasyon, reaksiyon zamanı, kas kuvvetin ve anaerobik kapasitesine bağlıdır. Bu özelliklerin olgunlaşması zaman aldığı için sürat de ileriki yaşlarda daha çok gelişir (Yaman ve Coşkuntürk, 1992).

Kuvvet: Spor alanında bir dirence karşı koyabilme veya bir nesneyi ileriye taşıyabilme yeteneğidir (Baltacı, 2008). Kuvvet, spor biliminde değişik şekillerde ve başka alanlarda tanımlanıp, sınıflandırılmaktadır. Kuvvet terimi, birçok spor bilimcinin farklı tanımlarında mana bulmaktadır (Sevim, 2002).

Yine bir başka tanımda ise kuvvet kas veya kas grubunun dirence karşı koyarak bir kez kasıldığında ortaya çıkarttığı maksimum bir dirence karşı koyarken nöromüsküler sistemin güç üretme yeteneği olarak bilinir (Bompa ve Haff, 2009).

Kuvvet karmaşık bir özelliktir. Kuvveti açıklamak için hangi amaç için geliştirmek istendiği hususunda kas kasılma biçimlerine göre anatomik ve fizyolojik tanımlar yapılmalıdır. Bunların hiçbiri tek başına yorumlanamazlar. Birbirinden de ayrılamazlar. Bu kavramlar bir bütündür. Birbiriyle ilişkilidir (Dündar, 2003).

Genel kuvvet: bir alana yönelmeden tüm kasların ortaya koyduğu kuvvettir (Sevim ve Dündar, 2002; 2003).

Maksimal kuvvet; kişinin istemli bir kasılma sonucu tek seferde ortaya koyduğu en büyük kuvvet miktarına denir (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Özel kuvvet; seçilen sporun hareketlerine katılan kasların kuvveti olarak tanımlanmaktadır (Bompa ve Dündar, 2011; 2003).

Cabuk kuvvet; en kısa zamanda oluşan en büyük yani maksimal kuvvettir ve aktif liflerin kasılma hızı ve kas içi koordinasyona bağlıdır (Ocak ve Buğday 2012). Bu kuvvete elastik kuvvet ya da patlayıcı kuvvet ismi de verilir (Dündar, 2003).

Kuvvette devamlılık; uzun süren kuvvet antrenmanlarında, vücudun yorgunluğa karşı koyabilme, yorgunluğu yenebilme yetisidir. Kassal yorgunluk ve uyarının şiddeti-kapsamı ile ilişkilidir (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

1.8.2. Kuvvet Antrenmanının Organizma Üzerinde Etkileri

- Kas kütlesindeki artış görülmesi
- Kuvvet ve dayanıklılığın gelişmesi,
- Çabukluk özelliğinin gelişmesi (Dündar, 2003).
- Kemik yoğunluğunda kemik kütlesi ve artış
- Hipertrofi.
- Tendonların ve ligamentlerdeki kuvvet artışı
- Kas sistemi yani motor ünite verimliliğinde artış,
- Yağsız beden kütlesinde artış,
- Yağ oranında azalma,
- Motor beceriler ve pik güçte artış görülmektedir (Özer, 2001).

1.8.3. Kuvvet Antrenman Yöntemleri

Bireysel vücut ağırlığı (şnav vb.), sağlık topları (kaldırmalar, fırlatmalar), bir eşle yapılan egzersizler, (elleri sıkıca kavrayarak eşin direncine karşı kolla itme alıştırmalar) dambıllar-halter, araçlarda ya da araçlara karşı uygulanan dirençlerle gerçekleştirilen egzersizler, sabit dirençler (izometrik kasılma), cimmastik sopası, elastik bantlar ve ipler sert bir nesneye tutturulmuş ya da bir eş tarafından tutularak uygulanan alıştırmalar (Bompa, 2011).

Dayanıklılık: Organizmanın yüklenmelere uzun süre karşı koyabilme yeteneğidir. Vücudun sergilediği aktivitenin meydana getirdiği strese dayanma yeteneği olarak da ifade edilebilir (Mengütay, 2005). Çocuklar da dayanıklılık çalışmalarına rahat bir şekilde uyum sağlayabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre 3,5 yaşındaki çocukların dayanıklılık antrenmanlarına uyum sağladıkları gözlemlenmiştir. Weincek'e göre dayanıklılık çalışmaları ne kadar uzunsa çocuğun performansına katkı sağlayan parametreler üzerinde de o kadar etkin olur (Pınar ve Erkut, 2000).

Dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte organizmada fizyolojik olarak değişiklikler meydana gelmektedir. Dolaşım sistemi, sinir sistemi, solunum sistemi ve metabolik olayların hepsinde farklı değişiklikler gözlemlenmiştir (Mengütay, 2005). Küçük yaşlarda dayanıklılığı artırmak için oyun metodunda dayanıklılık çalışmaları yaptırılmalı ancak toparlanma ve dinlenmeye yer verilmesi gerekmektedir (Muratlı, 2013). Yapılan araştırmalarda 8-12 yaş çocuklarda dayanıklılığın %36 lık bir gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir (Mengütay, 2005).

Esneklik: Kasların farklı vücut bölgeleriyle hareketleri maksimum uygunlukta geniş hareket açıklığında yapabilmeleri demektir. Esneklik eklem, kas ve ligamentlerin yapısına bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Baltacı, 2008).

Antrenmanların temelini oluşturan bir özelliktir. Kişinin genetik özelliklerine ve yaptığı spor branşına özgü olan bu özellik en iyi erken yaşlarda geliştirilmelidir (Balyı vd., 2016).

Bu özellik erkeklerde 4-8 yaşlarında, kızlarda ise 4-13 yaşlarında oldukça önem taşır. Bu yaşlarda çocukların esneklik hareketleri yapabilmeleri dahi çocukların esneklik çalışmalarına ihtiyacı olmadığı anlamı taşımaz. Vurgulanan bu yaşlarda mutlaka esnekliğin korunması gerekmektedir. Esnekliği geliştirmek amacıyla çalışmalar yapılması gerekmektedir (Mengütay, 2005).

Eğer esneklik yetersiz ise bu durumlarda beş ya da altı kez esneklik antrenmanı yapılmalıdır. Mevcut olan düzeyi korumak için de haftada iki ya da üç kez esneklik çalışmaları yapılması gerekmektedir (Balyı vd., 2016).

Omurga esnekliğine en yüksek 8-9 yaşlarında ulaşılır. Sonrasında omurganın esnekliğinde azalmalar görülür. 8-9 yaşlarında ise bacak açma esnekliği omuz

esnekliği üst düzeydedir. 6-11 yaşlarında ise kas dokusu tendon ve bağlar güçlü gibi görünse de dıştan gelen ağır dirençlere karşı koyamaz. Bu nedenle egzersizlerde hafif ağırlıklar kullanılması gerekmektedir (Muratlı, 2013).11-14 yaş ise kalça, omuz ve omurganın esneklik konusunda geliştirilmesi için en uygun olan dönemdir. Genel esneklik egzersizleri 10 yaşa kadar verilmelidir. Kızlarda en yüksek esneklik gelişimi 11-13 erkeklerde ise 13-15 yaşlarındadır (Mengütay, 2005)

Koordinasyon: Sportif tekniği öğrenirken ki süreçte, hareket devamı sağlanırken, tempo ve akış için de oldukça önemlidir (Acar, 2001). Aynı kas gruplarının hareketleri sinir-kas ile birlikte, uyum içinde, kuvvet ve enerjinin tasarruf edilerek kullanılmasını sağlar. Hedefe yönelik bir hareketin iskelet sistemi ve merkezi sinir sisteminin dengeli ve senkronize olarak çalışmasıdır (Baltacı, 2008).

Koordinasyonda 7-9 yaşlarında artış görülür ve 11 yaşa kadar süreklilik gösterir. Eğitsel oyunlar ve hareket eğitimi koordinatif yeteneklerin gelişmesi için önemli iki unsurdur (Mengütay, 2005).

Çocuklarda antrenman amaçlarının sırası ve etkileşimi (Muratlı, 2013).

Yaşlar	Aşama
6-9 yaş	1.Eğitim Aşaması = Temel Eğitim = Çok Yönlü Eğitim
10-13 yaş	2.Eğitim Aşaması = Spor Türüne Özgü Gelişim Antrenmanı

1.9. Direnç Lastiği – Therabandlar

Akron Hygenic Şirketi tarafından 1978 senesinde dünyaya tanıtılan theraband, egzersiz direnç lastiği rehabilitasyon ve fitness programlarında oluşan gereksinimler doğrultusunda değişim ile çeşitliliğini arttırarak kullanılmaya devam etmektedir (Buscher vd., 2006).

Direnç makineleri ve direnç lastiklerini birbirinden ayıran en önemli özellik direnç lastiklerinin makineler gibi yer çekimine bağlı olarak çalışmamasıdır. Yerçekiminden

çok direnç lastiği lastiğin ne kadar gerildiğiyle ilgilidir. Lastik ne kadar uzarsa direnç de o kadar artar. Bu lastikler kas kütlesi ve kuvvette artış meydana getirir. (Page ve Ellenbecker, 2011, Yolcu, 2010).

Theraband antrenmanları hem kuvveti artırır, hem de biyomotor yetilerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Therabandlar her yönde kolayca hareket ettirilebilirler. Uygulanan hareketi ise her hareket açısında fark edebilme özelliğine sahiptirler. Hatta her yaş grubu için kullanılabilir olmaları da therabandların antrenmanlarda çokça tercih edilme nedenlerindedir (Page ve Ellenbecker, 2005).

Seçilecek olan theraband; direnç uygulanacak kas bölgesine, bireyin fiziksel yapısına, antrenman seviyesine, sahip olunan yaşa, cinsiyete ve de bireyin sağlık durumuna uygun olmalıdır (Baltacı vd., 2003).

1.9.1. Direnç Antrenmanları

Ağır yapılan direnç antrenmanları kas kuvvetindeki artışların yanı sıra kas hipertrofisini de aktif hale getiren etkili bir mekanizmadır (Fry vd., 1991; Staron vd., 1991). Ağır yapılan direnç egzersizleri esnasında kas fibrillerinin yapısı zarar görür ve kas proteinlerinde yıkım gerçekleşir. Hem egzersiz esnasında yıkıma uğrayan kas proteinlerinin yenilenmesi, hem de iskelet kasının tekrar düzenlenmesi için egzersiz sonrası protein sentezinde artış olması gerekmektedir. Endokrin sistem devreye girerek direnç egzersizi esnasında ve sonrasında artış göstererek direkt ya da indirekt yollarla protein sentezi uyarılır. Kasta protein sentezinin artması hipertrofi mekanizmasında etkilidir. (Kraemer vd., 1990; Kraemer vd., 1998b).

Direnç antrenmanı denilince insanların aklına kuvvet veya ağırlık çalışmaları gelir. Kuvvet egzersiz çalışmaları direnç egzersiz çalışmalarının sadece bir kısmını oluşturmaktadır (Chu,1996).

1.9.2. Direnç Lastiği Antrenmanın Yararları

Therabandlar sakatlıkların dışında, yaşlıların hareket işlevlerini artırmak için, kronik hastalıklarda ve sporcularda da işlevsel kapasitelerini artırmak için farklı egzersizlerde kullanılmaktadır. Direnç lastiğini uzatırken üretilen direnç azalmaktadır. Theraband egzersizleri ile tek veya birden fazla eklemi aynı anda etkili bir şekilde hareket ettirebiliriz (Page ve Ellenbecker, 2005).

1.9.3. Direnç Lastiği Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Lastik kişiye özel seşilmelidir.
- Eğer bir yere bağlanıp ęalıřılacaksa lastiğin sıkıca bağlanması gerekmektedir.
- Egzersizler yapılırken yavaş ve kontrollü yapılması gerekmektedir.
- Kullanımdan önce kesik, yırtık, delik olup olmadığına bakılmalıdır.
- Direnç lastiği alerji yapabilmektedir.
- Direnç lastikleri uygun ortamda saklanmalıdır özel kutusu gibi. Güneş ışınları ve aşırı ısıdan korunmalıdır.
- Lastikler uzun süreli esnemiş olarak bırakılmamalıdır (Buscher vd., 2006, Page ve Ellenbecker, 2011).
- Egzersiz sırasında lastik ıslanabilir. Böyle durumlarda lastiğin yapışmasını önlemek amacıyla biraz pudra kullanımı yeterli olacaktır.
- Direnç lastikleri yöntemine uygun ve güvenli bir şekilde kullanılmadığı takdirde sakatlıklara sebep olabilir. Bu yüzden daima güvenliğe dikkat edilmeli ve yöntemine uygun bir şekilde egzersiz uygulanmalıdır.
- Direnç lastiği yüze ve kafa bölgesine ęarpacak şekilde esnetilmemelidir. Eğer esnetilmişe göz koruyucu kullanılması gereklidir.
- Direnç lastiği çok kısa kullanıldığı zaman bazı tehlikeler doğurabilir. Bunu önlemek amacıyla uygun lastik kullanım boyu 2,5-3m olmalıdır. Lastik çok fazla esnetilmemelidir.
- Direnç lastiği, klorlu bir havuzda kullanıldıysa önce durulanıp sonra kurutulması gerekir (Buscher vd., 2006; Doğaner, 2012).

Therabandlar ve dirençleri (Baltacı ve ark.2003).

Renk	Direnç	Kuvvet-Uzama ilişkisi
Ten rengi	Çok kolay	0,5kg
Sarı	Kolay	1,3kg
Kırmızı	Orta	1,8kg
Yeşil	Zor	2,3kg
Mavi	Oldukça zor	3,2kg
Siyah	Çok zor	4,4kg
Gümüş	Süper zor	6,0kg
Altın	Maksimum zor	9,8kg

1.10. Çocuklarda Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Motor gelişim dönemleri sadece yaşla sınırlı değildir. Çocuklar aynı yaşta olmalarına rağmen motor gelişimin farklı evrelerinde olabilirler (Mengütay, 2005).

Kalıtım: Motor becerileri genetik faktörler oluşturmaktadır. Kromozomlardaki genler kişinin yapısını oluşturan birinci derecede oluşturan unsurlardır (Kalish, 1998).

İrk: Farklı ırklara sahip çocukların gelişimleri de farklıdır. Örneğin; doğumda siyahi çocuklar beyaz çocuklara göre kilo ve boy bakımından biraz daha ağır ve uzundur. Sarı ırk ise beyaz ırkla karşılaştırıldığında daha kısa ve hafiftir. Yalnız çevresel faktörler de büyüme hızını etkiler (Mengütay, 2005).

Cinsiyet: Aynı eğitim ve şartlar sağlandığında ergenlik dönemine kadar çocuklarda cinsiyet farklılığı meydana gelmemektedir (Mengütay, 2005).

Beslenme: Büyüme ve gelişmede etkili olan faktörlerden biri de beslenmedir. Yapılan araştırmalarda içinde protein olan besinlerin kas-iskelet sisteminin gelişimi ve kemiklerin gelişimini doğrudan etkilediği gözlemlenmiştir. Yetersiz beslenme ise hem zihinsel gelişim hem de bedensel gelişim ve motorik özellikleri negatif yönde etkiler (Kalkavan, 2005).

Yorgunluk: Çocuklar devamlı olarak hareket halindedir. Bu onların çok enerji harcadığını ve fazla oksijen ve beslenme ile de büyümelerinde önemli rol oynar.

Aynı zamanda vücutlarında yorgunluk meydana gelir. Aşırı yorgunluk çocuklarda bağışıklık sistemi ve büyümeyi etkiler (Kalkavan, 2005).

Hastalık: Bazı kalıtsal hastalıklar da motor gelişimi etkiler. Bunlardan bazıları altı parmaklılık (kemik bozukluğu), metabolik bir bozukluk olan diyabet, anne babanın genlerinden geçen kalıtsal hastalıklardır (Kalkavan, 2005).

Sosyo-Ekonomik Düzey: Bu durum motor gelişimi etkileyen unsurlardan biridir. Sosyo-ekonomik düzeyi üst düzey olan ailelerin çocuklarının gelişimi normaldir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların gelişimi geridir ve yapıları daha küçüktür. Farklı ülkelerde yapılan araştırmalara göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek çocuklar ile sosyo-ekonomik durumu düşük olan çocuklar arasında boy ve kilo gibi fiziksel farklılıklar görülmüştür (Yavuzer, 1999; Kalkavan, 2005; Mengütay, 2005). Hem yaşam koşulları hem de beslenme bu farklılıklara sebep olmuştur.

Eğitim: Eğitim küçük yaşta verilirse motor gelişim bakımından daha etkili olur (Mengütay, 2005).

Aile tutumu: Ailenin anlayışlı olması, çocuğa özgürlük kılarak fiziksel egzersizlere katılım göstermesine, kendi becerilerinin farkına varmasına, ve bunların tekrarı ile çocuğun kendini geliştirmesine yardımcı olur. Tam tersi olursa çocuk kendini geliştirebilecek olanakları bulamamasına neden olur (Mengütay, 2005).

Olgunluk Düzeyi: Olgunluk seviyesi zeka gelişimi ile doğru orantılıdır. Zeka gelişimi ise yaşa göre değişiklik gösterir. Araştırmalardan bazıları sporsal etkinliklere katılan çocukların daha çabuk olgunlaştığını göstermektedir. (Muratlı, 2013).

Vücut Ölçüsü: Her çocuk belli vücut ölçülerine sahiptir ve bu durum çocukların birtakım hareket becerilerini yapabilmeleri için yarar sağlar. (Muratlı, 2013).

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada ‘‘8-12 yaş cimnastikcilerde theraband egzersizlerinin motorik yetiler üzerine etkisi ‘‘ incelemiştir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden olan deneysel yöntem n-son test kontrol grup deseni kullanılmıştır. Araştırma, Afyonkarahisar il merkezinde, Ted Afyon Koleji Cimnastik Kulübünde aktif cimnastik sporu yapan 8-12 yaş grubu çocuklardan uygulama grubu ve (n=11), kontrol grubu (n=10) olmak üzere toplam 21 çocuktan oluşmaktadır. Sporculara beslenme, uyku düzeni, spor geçmişi, sosyo-ekonomik düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla 14 soruluk anket uygulanmıştır. Uygulamada ise haftanın 3 günü, günde 45 dk yeşil renk theraband kullanılarak theraband egzersizleri 6 hafta boyunca uygulanmıştır

2.3. Evren rnekleme

Araştırma evrenini, 2020-2021 yılında Afyonkarahisar ilinde Ted Afyon Koleji Spor Kulübünde cimnastik yapan 8-12 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme grubu ise, Ted Afyon Koleji Spor Kulübünde cimnastik yapan 8-12 yaş grubunda düzenli olarak katılım sağlayan ve aktif cimnastik yapan 8-12 yaş çocuklardan, deney grubu (n=11) ve kontrol grubu (n=10) olmak üzere toplam 21 çocuktan oluşmuştur.

2.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada uygulama ve kontrol grubunun n ve son performanslarını ölçmek amacıyla bki (BKİ) VA/boy^2 (kg/m²) formülüyle hesaplanmıştır (Zorba ve Ziyagil, 1995). Otur uzan esneklik testi (baseline), statik denge (flamingo), dikey sıçrama (fit jump), sırt bacak kuvvet testi (takei physical fitness test), el kavrama testi (Takei Hand Grip Dinamometre) ve 20 m sürat koşu testi gibi güvenirlilik ve geçerliliği yapılan testlerden yararlanılmıştır.

2.5. Boy Zunluğu Ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

Sporcunun boy uzunluğu (cm) çelik mezurayla, çıplak ayak ile, topuklar bitişik, dizler düz (gergin) ve vücut dik pozisyondayken 1 mm hassasiyetle ölçülmüştür. Vücut ağırlığı (kg) ölçümü ise, elektronik baskül ile mümkün olduğunca hafif kıyafetlerle, 100 gr hassasiyetle tespit edildi. VKİ (vücut kitle indeksi) boy uzunluğunun (m) karesinin, kilograma (kg) oranıdır ve aşağıdaki formül kullanılarak $VKI = \frac{Vücut\ ağırlığı\ (kg)}{Boy\ uzunluğu\ (m)^2}$ hesaplanmıştır (Şahiner, 2009).



Resim 2.1. Çelik mezura



Resim 2.2. Elektronik baskül

2.6. Esneklik Ölçümü (Baseline Sit And Reach)

Esneklik ölçme, otur eriş ya da asıl ismiyle sit and reach test, ne kadar genel bir esneklik performans ölçümü yöntemi olarak bilinse de, bilhassa alt ekstremite ve hamstring kas gruplarının esnekliğini ölçer. Otur eriş testi, lumbar lordoz (bel kemiğinin eğriliği), ileri pelvik eğimi ve alt sırt problemleri ile ilgili bilgi verdiği için çok önemlidir. Bu test ilk olarak Wells ve Dillon (1952) tarafından tanımlanmıştır. (Minkler ve Patterson, 1994).

Otur Eriş Testine ait bazı farklı versiyonlar vardır. Bu versiyonlar genel olarak uzanma noktasının nereden başlayacağı ile ilgilidir. Otur eriş testinin uygulanma şekli katılımcıların, ayakkabılarını çıkarıp, yere oturup, ayak tabanlarını düz bir şekilde esneklik sehpasına koymaları istenir. Katılımcıların, ölçüm yapılırken dizlerini kırmadan, vücutlarını ileriye doğru eğilerek uzanabildikleri en son noktaya kadar uzanmaları ve cetveli yavaş bir şekilde ileri ittirmeleri ve en son noktada en az 2 sn. hareket etmeden kalmaları istenir. Ölçüm 3 kez tekrar edilir, en yüksek değer cm cinsinden alınır (Kürkçü vd., 2009).



Resim 2.3.Esneklik ölçüm aleti (Baseline Sit And Reach)

2.7. Denge Testi (Flamingo)

Sporcu ayakkabısı çıkarılmış şekilde kirişin üzerinde durur. Eğitimci katılımcının elinden tutarak dengeyi korur. Tercih edilen bacağın üzerinde dengeleme yapılırken, serbest olan bacak dizden bükülür ve bu bacağın ayak kısmı kalçalara hizasına yakın tutulur. Eğitimci izin verirken saat başlatılır. Kişi dengeyi her kaybettiğinde kronometre durdurulur (kirişten düşerek veya ayağı tutularak bırakarak). Dengeyi kaybedinceye kadar tekrar başlanır. Dengeleme 60 saniyede düşme sayısı sayılır. İlk 30 saniyede 15'ten fazla düşüş varsa, test sonlandırılır ve sıfır puan verilir (Deforche B vd., 2003).



Resim 2.4. Flamingo denge kirişi

2.8. Dikey Sıçrama Testi (Aktif Sıçrama)

Bu test SS testinde kullanılan ve havada kalış süresine göre dikey sıçrama yüksekliğini hesaplayan cihaz (Fitjump, Türkiye) ile yapılmıştır. Katılımcı eller kalçada, vücut dik bir şekilde pozisyon alır. Komutla birlikte bacakları 120 derece fleksiyona getirip mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde beklemeden sıçrayabildiği kadar dik bir şekilde yukarıya sıçratılır. Katılımcılar 3'er deneme yapar. En iyi değer istatistiksel analize kaydedilir (Yıldız vd., 2017).



Resim 2.5. Fit jump dikey sıçrama testi

2.9. Sırt – Bacak Dinamometresi

Kuvvet ölçümü Takei marka dijital sırt-bacak dinamometresiyle yapılmıştır. Dizler bükük, dinamometre sehpasının üzerine ayakların, sırt düz bir şekilde, kollar gergin ve gövde hafifçe öne eğikken, eller ile kavranan dinamometre barı dik bir şekilde maksimum oranda sırt ve bacak kasları kullanılarak yukarı doğru çekilir (Aslan vd., 2011).



Resim 2.6. Takei sırt bacak kuvvet dinamometresi

2.10. El Kavrama Kuvvet Dinamometresi

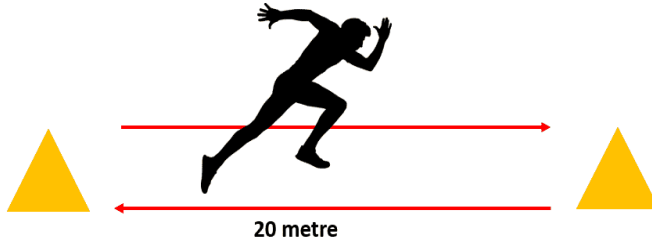
Kuvvet için takei marka el kavrama kuvvet testi kullanılacaktır. El kavrama kuvvet testi; çocuk sandalyede otururken değerlendirilmelidir. Dirsekler gövdeye yakın olmalı ve 90 derece fleksiyonda tutulmalıdır. El bileği nötraldedir. Ölçüm yapılacak kişi dinamometreyi kavrayarak kuvvetli bir şekilde sıkması istenir. Test sonucu üç ölçümün ortalaması alınarak kaydedilir (Şahin vd., 2012).



Resim 2.7. Takei el kavrama kuvvet dinamometresi

2.11. 20 M Sürat Testi

Katılımcı çıkış çizgisinin üzerine bir ayağının ucunu yerleştirir. 0 m belirlenmiş alanda yüksek çıkışla maksimal hız ile 20 m'lik mesafeyi koşar. Koşulan süre kronometre ile sn cinsinden ölçülür (Ayan ve Mülazımoğlu, 2009)



Resim 2.8. 20m sürat testi

2.12. Test Araçları Ve Yönergelerin Uygulanması

Araştırmacı tarafından nasıl yapacağı çocuklara bir kez gösterilmiş ve her denemede çocuklara fead back ve pekiştirmeler yapılmıştır.

2.13. Theraband Programının Uygulanması

Çalışmada; Deney grubuna; theraband egzersizleri programı uygulanmış, haftada üç gün, ısınma sonrası 45 dk uygulama yapılmıştır. Omuz dışarı çekme, kürek kemiği düzleminde dışarı çekme, yana doğru kaldırma, önden kaldırma, dirsek esnetme, gibi denge, kuvvet, esnetme hareketleri içeren egzersizler yeşil renk theraband kullanılarak yapılmıştır. Kontrol grubuna deney grubunun antrenman programı theraband kullanılmadan uygulatılmıştır.

2.14. Verilerin Analizi

Veri analizleri SPSS 25.00 paket programında anlamlılık $p=0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmada betimsel istatistiklerden ortama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri verilmiştir. Araştırmada verilerin normallik dağılımları Kolmogrov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Veri dağılımı normallik göstermediği için non-parametrik testler kullanılmıştır ($p<0,05$). Gruplar arası karşılaştırmalar Mann Withney U testi ile grup için ön-son testlerin değerleri de Wilcoxon işaret testi ile analiz edilmiştir. Anket verilerinde ise frekans analizi kullanılmıştır.

2.15. Deney Grubuna Uygulanan Antrenman Program

1. Hafta

1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 2x 5
2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 2x 5
3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 2x5
4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 2x5
5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir tanesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla therabandı çek – bırak. 2x5 (sağ-sol)
6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 2x5
7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağına öne al . Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 2x5 (sağ-sol)
8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45

-
- derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 2x5
-
9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 2x5
-
10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 2x5 (sağ-sol)
-
11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 2x5
-
12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüse doğru çek-uzat. 2x5
-
13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 2x5 (sağ-sol)
-

2. Hafta

-
1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 2x5
-
2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 2x 5
-
3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 2x5
-
4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 2x5
-
5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir tanesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla therabandı çek –bırak. 2x5 (sağ-sol)
-
6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 2x5
-
7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağımı öne al. Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 2x5 (sağ-sol)
-
8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 2x5
-
9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 2x5
-
10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına Therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 2x5 (sağ-sol)
-
11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 2x5
-

12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüse doğru çek-uzat. 2x5

13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 2x5 (sağ-sol)

3. Hafta

1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x5

2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x5

3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 3x5

4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 3x5

5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir tanesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla therabandı çek –bırak. 3x5 (sağ-sol)

6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 3x5

7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağı öne al. Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile Therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 3x5 (sağ-sol)

8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 3x5

9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 3x5

10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 3x5(sağ-sol)

11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 3x5

12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüse doğru çek-uzat. 3x5

13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 3x5 (sağ-sol)

4. Hafta

1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat.

Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x 5

2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x 5

3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 3x5

4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 3x5

5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir tanesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla therabandı çek –bırak. 3x5(sağ-sol)

6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 3x5

7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağına öne al. Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 3x5 (sağ-sol)

8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 3x5

9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 3x5

10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 3x5 (sağ-sol)

11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 3x5

12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüse doğru çek-uzat. 3x5

13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 3x5 (sağ-sol)

5. Hafta

1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x8

2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x8

3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 3x8

4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 3x8

5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir

tanmesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla therabandı çek –bırak. 3x8 (sağ-sol)

6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 3x8

7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağına öne al. Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 3x8 (sağ-sol)

8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 3x8

9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 3x8

10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 3x8 (sağ-sol)

11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 15x2

12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüse doğru çek-uzat. 3x8

13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 3x8 (sağ-sol)

6. Hafta

1. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x 8

2. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa. 3x 8

3. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayak parmak uçlarına yüksel. Therabandı göğüs hizasında yanlara aç-kapa. 3x8

4. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Ayak parmak uçlarına yüksel. Kolları omuz genişliğinde baş üzerine kaldır. Therabandı yanlara doğru aç-kapa enseye indir. 3x8

5. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kolun bir tanmesini yukarı kaldır. Dirseği enseye doğru kır. Therabandın bir ucundan tut. Diğer kolu arkadan beline koy. Therabandın diğer ucundan tut. Alt kol sabit. Diğer kolla Therabandı çek –bırak. 3x8 (sağ-sol)

6. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar kalçanın arkasında. Avuç içleri dışa dönük. Kollar gövdeye yakın. Kolları kalça hizasına çıkar. Therabandı aç-kapa. 3x8

7. Ayakta postür dik bir şekilde dur. Sağ bacağına öne al. Arkadaki ayak ile parmak ucuna yüksel. Sağ ayak ile therabandın üzerine bas. Bacaklarla çökerken kolları theraband ile yanlara aç kalkarken kapa. 3x8 (sağ-sol)

8. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı omuzlara doğru çek-bırak. 3x8

9. Uzun oturuşa geç. Ayak tabanları karşıda. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Therabandı ayakların tam orta kısmına yerleştir. Bantın uçlarından tut. Vücudunu 45 derecelik açı ile geriye yasla. Therabandı yanlara aç-kapa. 3x8

10. Sırt üstü yatışa geç. Sağ bacağı 90 derece kaldır. Sol bacağı büküp yere koy. Sağ ayağın ortasına therabandı yerleştir. Kollar gergin. Baş yerde. Bacak gergin. Theraband ile bacağı kendine doğru çek-bırak. 3x8(sağ-sol)

11. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Eller gövdenin yanında. Avuç içleri yukarda. Therabandın iki ucundan tut. Kolları aç-kapa. 3x8

12. Yüz üstü yatışa geç. Ayaklar omuz genişliğinde açık. Kollar önde gergin. Therabandı kollarla göğüseye doğru çek-uzat. 3x8

13. Therabandı dik bir şekilde yere koy. Düz bank pozisyonu al. Sağ diz bantın üzerinde. Sağ kol ile bantın ucunu tut. Sağ kol ile therabandı çekerken sol bacağı arkaya doğru uzat. 3x8 (sağ-sol)

2.16.Uygulanan Theraband Antrenmanlarından Görseller



Resim2.9. Egzersiz-1

Resim 2.10. Egzersiz-2

Resim2.11. Egzersiz-3



Resim2.12. Egzersiz-4

Resim 2.13. Egzersiz-5

Resim2.14. Egzersiz-6



Resim 2.15. Egzersiz-7



Resim 2.16. Egzersiz-8



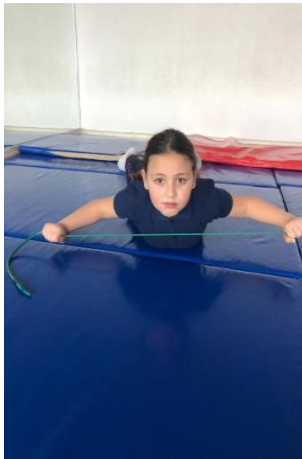
Resim 2.17. Egzersiz-9



Resim 2.18. Egzersiz-10



Resim2.19. Egzersiz-11



Resim2.20. Egzersiz-12



Resim2.21. Egzersiz-13

3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Gruplara Göre Başka Spor Branşı Yapma Durumu

Grup	Başka Branşı	Spor N	%
Uygulama	Hayır	7	63,6
	Evet	4	36,4
	Total	11	100,0
Kontrol	Hayır	7	70,0
	Evet	3	30,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %36,4'nün ve Kontrol grubundaki katılımcıların %30'nun başka spor branşları ile ilgilendiği görülmüştür.

Çizelge 3.2. Gruplara Göre Sakatlık Geçirme Düzeyleri

Grup	Sakatlık geçirme durumu	N	%
Uygulama	Hayır	10	90,9
	Evet	1	9,1
	Total	11	100,0
Kontrol	Hayır	7	70,0
	Evet	3	30,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %9,1'nin ve kontrol grubundaki katılımcıların %30'nun spor ile ilgili olarak sakatlık yaşadığı görülmüştür.

Çizelge 3.3. Gruplara Göre FastFood Tüketim Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	FastFoot	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	9	81,8
	Haftada 2 Kez	2	18,2
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	8	80,0
	Haftada 2 Kez	2	20,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %81,8'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez fastfood tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcıların %80'nin haftada 1 kez, % 20'nin haftada iki kez fastfood tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.4. Gruplara Göre Sebze Tüketim Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Sebze	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	2	18,2
	Haftada 2 Kez	3	27,3
	Haftada 3 Kez	3	27,3
	Haftada 4 Kez	2	18,2
	Haftada 5 Ve Üzeri	1	9,1
	Total		11
Kontrol	Haftada 1 Kez	2	20,0
	Haftada 2 Kez	1	10,0
	Haftada 3 Kez	4	40,0
	Haftada 4 Kez	2	20,0
	Haftada 5 Ve Üzeri	1	10,0
	Total		10

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %18,2'nin haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez, % 27,3'nün haftada üç kez, %18,2'nin haftada 4 kez ve % 9,1'nin hafta 5 kez ve fazla sıklıkta sebze tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %20'nin haftada 1 kez, % 10'nun haftada iki kez, % 40'nin haftada üç kez, %20'nin haftada 4 kez ve % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta sebze tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.5. Gruplara Göre Gazlı İçecek Tüketim Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Gazlı İçecek	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	8	72,7
	Haftada 2 Kez	3	27,3
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	6	60,0
	Haftada 2 Kez	3	30,0
	Haftada 5 Ve Üzeri	1	10,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %72,7'nin haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez gazlı içecek tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alankatılımcıların %60'nın haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez, ve % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta gazlı içecek tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.6. Gruplara Göre Kahvaltı İle Beslenme Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Kahvaltıyla Beslenme	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	8	72,7
	Haftada 2 Kez	2	18,2
	Haftada 5 Ve Üzeri	1	9,1
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	9	90,0
	Haftada 2 Kez	1	10,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %72,7'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez ve %9,1'nin haftada 3 kez ve üzerinde öğle ve akşam yemekleri yerine kahvaltı yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %90'nın haftada 1 kez, % 10'nun haftada iki kez öğle ve akşam yemekleri yerine kahvaltı tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.7. Gruplara Göre Balık Tüketimi Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Balık Tüketimi	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	9	81,8
	Haftada 2 Kez	2	18,2
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	7	70,0
	Haftada 2 Kez	2	20,0
	Haftada 3 Kez	1	10,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %81,8'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez ve balık tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %70'nin haftada 1 kez, % 20'nin haftada iki kez ve %10'nun hafta 3 kez balık tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.8. Gruplara Göre Kırmızı Et Tüketimi Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Kırmızı Et	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	2	18,2
	Haftada 2 Kez	2	18,2
	Haftada 3 Kez	5	45,5
	Haftada 4 Kez	2	18,2
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	3	30,0
	Haftada 2 Kez	3	30,0
	Haftada 3 Kez	3	30,0
	Haftada 5 Ve Üzeri	1	10,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %18,2'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez, % 45,5'nin haftada üç kez, %18,2'nin haftada 4 kez kırmızı et tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %30'nun haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez, % 30'nun haftada üç kez, % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta kırmızı et tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.9. Gruplara Göre Beyaz Et Tüketimi Düzeylerinin İncelenmesi

Grup	Beyaz Et	N	%
Uygulama	Haftada 1 Kez	4	36,4
	Haftada 2 Kez	3	27,3
	Haftada 3 Kez	4	36,4
	Total	11	100,0
Kontrol	Haftada 1 Kez	7	70,0
	Haftada 2 Kez	3	30,0
	Total	10	100,0

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %36,4'nün haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez, % 36,4'nün haftada üç kez beyaz tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %70'nin haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez beyaz et tüketimi yaptığı görülmüştür.

Çizelge 3.10. Gruplara Göre Ailedeki Kişi Sayısı, Gelir Düzeyi, Su Tüketimi Ve Ülke Saatinin İncelemesi

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S.S	P
Ailedeki Toplam Kişi Sayısı	Uygulama	11	3,91	0,94	0,46
	Kontrol	10	4,20	0,79	
Toplam Gelir Düzeyi	Uygulama	11	6545,45	1916,44	0,61
	Kontrol	10	7100,00	2960,86	
Su Tüketimi Lt	Uygulama	11	1,73	1,25	0,37
	Kontrol	10	2,20	1,11	
Uyku Saati	Uygulama	11	8,73	1,01	0,35
	Kontrol	10	8,00	2,26	

Araştırmada katılımcıların ailedeki kişi sayılarının, gelir düzeylerinin, su tüketim düzeylerinin, uyku düzeylerinin gruplar arası farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 3.11. Ön Test Ölçümlerin Uygulama ve Kontrol Gruplarına Göre İncelenmesi

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S.S	P
Kilo	Uygulama	11	38,28	6,25	0,67
	Kontrol	10	36,69	10,17	
Boy	Uygulama	11	1,45	0,09	0,36
	Kontrol	10	1,41	0,12	
Bki	Uygulama	11	18,11	1,76	0,94
	Kontrol	10	18,17	2,33	
Esneklik	Uygulama	11	44,18	7,88	0,96
	Kontrol	10	44,33	4,82	
Denge Sağ	Uygulama	11	9,45	4,95	0,34
	Kontrol	10	7,20	5,61	
Denge Sol	Uygulama	11	9,36	5,68	0,50
	Kontrol	10	7,60	6,13	
Dikey Sıçrama	Uygulama	11	23,40	6,23	0,48
	Kontrol	10	21,29	7,05	
Sırt Kuvveti	Uygulama	11	62,95	20,17	0,68
	Kontrol	10	59,41	18,92	

Çizelge 3.11.Devam.

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S.S	P
Bacak Kuvveti	Uygulama	11	49,73	14,97	0,95
	Kontrol	10	50,25	20,14	
Sağ Kuvveti	El Uygulama	11	17,19	4,71	0,47
	Kontrol	10	19,08	6,98	
Sol Kuvveti	El Uygulama	11	16,44	5,61	0,71
	Kontrol	10	17,35	5,58	
20m Sürat	Uygulama	11	4,03	0,71	0,76
	Kontrol	10	4,14	0,82	

Araştırmada gruplara göre katılımcıların ilk kilo, boy, BKİ, esneklik, sağ-sol ayak denge, dikey sıçrama, sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ-sol el kuvveti, 20 metre sürat ölçümlerinin istatistiksel olarak farklı seviyelerde olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 3.12. Son Test Ölçümlerin Uygulama ve Kontrol Gruplarına Göre İncelenmesi

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S.S	P
Kilo(kg)	Uygulama	11	38,80	5,26	0,74
	Kontrol	10	37,60	10,69	
Boy (cm)	Uygulama	11	1,47	0,09	0,36
	Kontrol	“	1,43	0,11	
Bki (kg/cm²)	Uygulama	11	18,00	1,65	0,91
	Kontrol	10	18,11	2,88	
Esneklik (cm)	Uygulama	11	47,50	7,15	0,76
	Kontrol	10	46,70	4,04	
Denge Ayak	Sağ Uygulama	11	6,36	3,91	0,45
	Kontrol	10	5,00	4,14	
Denge Ayak	Sol Uygulama	11	6,09	4,09	0,90
	Kontrol	10	6,40	7,07	
Dikey Sıçrama	Uygulama	11	28,79	4,57	0,06
	Kontrol	10	23,02	5,98	
Sırt Kuvveti	Uygulama	11	65,10	19,78	0,62
	Kontrol	10	60,87	18,04	

Çizelge 3.12 Devam.

Ölçüm	Grup	N	\bar{X}	S.S	P
Bacak Kuvveti	Uygulama	11	52,78	12,34	0,89
	Kontrol	10	51,93	15,80	
Sağ El	Uygulama	11	17,60	5,13	0,50
	Kontrol	10	19,33	6,51	
Sol El	Uygulama	11	17,11	5,43	0,88
	Kontrol	10	17,47	5,21	
20 m Sürat	Uygulama	11	3,95	0,44	0,57
	Kontrol	10	4,07	0,57	

Çizelge 3.12 'ye bakıldığında araştırma gruplarında son test değerlerinde kilo, boy, BKİ, esneklik, sırt kuvvetleri, sağ ve sol ayak denge, sırt kuvveti, bacak kuvveti, sol el kuvveti, 20 metre ölçümlerinin farklı seviyelerde olmadığı ($p>0,05$) ancak dikey sıçrama değerlerinde gruplararası anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Uygulama grubunda sol el kavrama kuvveti ortalama değerleri kontrol grubuna göre yüksek olduğu görülmektedir ($p=0,05$).

Çizelge 3.13. Uygulama Grubunda Ön Test – Son Test Ölçümlerin İncelenmesi

Ölçüm	\bar{X}	S.S	P*
Kilo (ön test)	38,28	6,25	0,64
Kilo (son test)	38,80	5,26	
Boy (ön test)	1,45	0,09	0,09
Boy (son test)	1,47	0,09	
Bki(ön test)	18,11	1,76	0,83
BKİ(son test)	18,00	1,65	
Esneklik (ön test)	44,18	7,88	0,01**
Esneklik (son test)	47,50	7,15	
Denge Sağ (ön test)	9,45	4,95	0,01**
Denge Sağ (son test)	6,36	3,91	
Denge Sol (ön test)	9,36	5,68	0,01**
Denge Sol (son test)	6,09	4,09	
Dikey Sıçrama(ön test)	23,40	6,23	0,01**
Dikey Sıçrama (son test)	28,79	4,57	
Sırt Kuvveti(ön test)	62,95	20,17	0,03*
Sırt Kuvveti (son test)	65,10	19,78	
Bacak Kuvveti (ön test)	49,73	14,97	0,12
Bacak Kuvveti (son test)	52,78	12,34	

Çizelge 3.13 Devam.

Ölçüm	\bar{X}	S.S	P*
Sağ El Kuvveti (ön test)	17,19	4,71	0,65
Sağ El Kuvveti (son test)	17,60	5,13	
Sol El Kuvveti (ön test)	16,44	5,61	0,52
Sol El Kuvveti (son test)	17,11	5,43	
20m Sürat (ön test)	4,3	0,71	0,56
20m Sürat (son test)	3,95	0,44	

p* <0,05 p** <0,01

Çizelge 3.13 'e göre uygulama grubu ön test-son test değerlerinden boy, kilo, BKİ, sol ve sağ el kuvvet, bacak kuvveti ve 20 m sürat değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Uygulama grubunda katılımcıların esneklik, sağ ve sol ayak denge, dikey sıçrama, sırt kuvveti ön ve son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Uygulama grubunda son test ortalama değerlerinin ön test değerlerinden yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05).

Çizelge 3.14. Kontrol Grubu Ön test- Son Test Ölçümlerinin İncelenmesi

Ölçüm	\bar{X}	S.S	P
Kilo	36,69	10,17	0,09
Kilo 2	37,60	10,69	
Boy	1,41	0,12	0,06
Boy 2	1,43	0,11	
Bki	18,17	2,33	0,82
Bki2	18,11	2,88	
Esneklik	44,33	4,82	0,20
Esneklik 2	46,70	4,04	
Denge Sağ	7,20	5,61	0,09
Denge Sağ 2	5,00	4,14	
Dengesol	7,60	6,13	0,01**
Dengesol2	6,40	7,07	
Dikey Sıçrama	21,29	7,05	0,07
Diksıçramaç2	23,02	5,98	
Sırt Kuvveti	59,41	18,92	0,32
Sırtkuv2	60,87	18,04	
Bacak Kuvveti	50,25	20,14	0,32
Bacakuv2	51,93	15,80	
Sağ El Kuvveti	19,08	6,98	0,66
Sağ El Kuvveti 2	19,33	6,51	

Çizelge 3.14. Devam.

Ölçüm	\bar{X}	S.S	P
Sol El Kuvveti	17,35	5,58	0,50
Sol El Kuvveti 2	17,47	5,21	
20m Sürat	4,14	0,82	0,42
20m Sürat 2	4,07	0,57	

$p^{**} < 0,05$.

Kontrol grubunda katılımcıların ön ve son testleri arasında kilo, boy, BKİ, esneklik, sağ ayak denge, sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ ve sol el kuvveti, 20 m sürat, esneklik, dikey sıçrama değerleri istatistiksel olarak bir farklılık görülmezken, sol ayak denge değerlerinin istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür.



4. TARTIŞMA

Yapılmış olan bu çalışmada, “8 - 12 yaş cimnastikçilerde theraband egzersizlerin motorik yetiler üzerine etkisi” incelenmiştir. Özellikle adölesan dönem öncesi cimnastik sporcularının sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve ilerleyen spor yaşamlarında optimal sportif performansa ulaşmalarına katkı sağlayacağını düşündüğümüz theraband egzersizlerinin önemine dikkat çekmek amaçlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında uygulama grubunun sırt kası kuvveti değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı derecede gelişme olduğu görülmüştür. ($p=0,03$). Kontrol grubunun sırt kası kuvveti değerlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında; Yapıcı ve diğerleri (2016) yaş ortalaması 14.13 ± 0.88 yıl olan 22 yüzücüyü 3 gruba ayırmışlar ve 6 haftalık bir antrenman programı ile 1. gruba sadece yüzme, 2. gruba yüzme ve kara antrenmanı, 3. gruba da yüzme, kara ve direnç antrenmanları yaptırmışlardır. Antrenman programının sonunda üç grupta da yüzme derecelerinde anlamlı azalma bulmuşlardır. Üstelik yüzme, kara antrenmanı yapan grupla karşılaştırıldığında, yüzme, kara ve direnç antrenmanı yapan grupta hem diz fleksiyon ekstansiyon kas kuvveti gelişiminde, aynı zamanda yüzme derecelerinde daha olumlu bir artışın olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan bu araştırma theraband egzersizlerinin kas kuvvetini geliştirdiğini bildirmekte ve bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

Kwon ve diğerleri (2010) 12 haftalık theraband antrenmanı sonrasında 45-65 yaş arası kadınlarda gövde ve toplam vücut kas kütlelerinde artış olduğu, alt vücut kas kütlelerinde ise farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Lubans ve diğerleri (2010), yaptığı bir çalışmada adölesan kızlarda hem serbest ağırlık ile hem de direnç bandı kullanılarak yapılan 6 haftalık antrenmanların yağsız vücut kütlelerini artırdığı, bel çevresinde ise anlamlı düzeyde değişim görülmediği bildirilmiştir. Bunun sonucu, yapılan theraband egzersizlerinin yağsız vücut kütlelerinin artmasının, kas kütlelerinin artışını olumlu yönde etkilediğini açıklamıştır. Bu araştırmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde uygulama grubu ve kontrol grubunun 20 m sürat performanslarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemekle birlikte uygulama grubunun 20 m sürat performanslarında sınırlı bir gelişme olmuştur($p=0,57$). Anlamlı gelişme görülmemesinin sebebi, uygulamış olduğumuz direnç egzersizi yönteminin özel olarak sürat geliştirmeye yönelik olmamasına ve antrenman süresine bağlanabilir. Kankal (2008), yapmış olduğu çalışmada 9-12 yaş grubu aerobik cimnastik yapan ve ritmik cimnastik yapan sporcularının fiziksel, fizyolojik ve performans özelliklerini incelemiştir. 20 m sürat koşusu ile (sn) ilgili olarak ön test ve son test değerleri ortalamalarına baktığında aralarında anlamlı bir farklılığın olduğunu bulmuştur ($t(29)=6,781$ p.). Çocukların 20 m sürat koşusu ön test değerleri ortalamaları 5,48 iken son test değerleri ortalaması 5,03'dir. Kankal, bu durumu cimnastikçilerin düşük vücut ağırlığı ile bağdaştırmıştır. Bir diğer araştırmaya bakıldığında ise Selçuk (2013), yüzme artı theraband grubunda, yüzme grubuna göre 25 ve 50 m derecelerinde daha iyi bir gelişim olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya göre theraband egzersizlerinin kuvvet gelişiminin yanı sıra sürat gelişimine de katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Yapmış olduğumuz çalışma bu çalışmadan farklı bulgular elde etmiştir. Bu durum Selçuk (2013)' un 11-13 yaş grubu ile antrenman süresini 12 hafta uygulaması ve bizim çalışmamızın da 6 hafta uygulanmış olmasıyla da ilişkilendirilebilir. Ayrıca antrenmanlarda uygulanan hareketler, grubun yaş ve spor yaşı gibi özelliklerin de araştırma sonuçlarında farklılıklar oluşmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre uygulama grubunun sağ ve sol ayak statik denge performanslarının istatistiksel olarak anlamlı seviyede geliştiği ve sporcularının hata oranlarının azaldığı görülmektedir ($p=0,01$). Kontrol grubunun ise sadece sol ayak statik denge performanslarında anlamlı iyileşme görülmüştür. Kontrol grubundaki bu iyileşmenin, cimnastik hareketlerinin denge üzerine kurulu olmasından ve sporcuların denge performanslarının cimnastik antrenmanlarında da iyileşebileceğinden kaynaklandığı söylenebilir. Kılıç vd. (2018)'de yaptıkları bir çalışmada 7-12 yaş arası çocuklarda, yüzme egzersizi yapan ve buna ilaveten theraband egzersizi yapan grupların statik ve dinamik denge performanslarını incelemiştir. Araştırma sonucunda yüzme antrenmanı yapan grupta anlamlı olmamakla birlikte bir iyileşme görülürken deney grubunda istatistiksel olarak

anlamli gelisme gorulduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışma statik denge bakımından araştırma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Elastik bant ile yapılan direnç egzersizleri sırasında yüksek düzeyde kas aktivasyonu görölmektedir (Andersen vd. 2010; Jakobsen vd. 2013). Kadın ve erkeklerde alt ve üst vücut gücünün dengeyi etkilediği ve direnç antrenmanlarının denge gelişimi üzerindeki etkisinin büyük olduğu ifade edilmiştir (LeMura vd., 2000).

Yapılmış olan bu çalışmada uygulama ve kontrol grubunun esneklik performanslarının istatistiksel açıdan anlamlı derecede geliştiği görölmüştür ($p=0,01$). Fakat uygulama grubunun esneklik performansı sayısal açıdan, kontrol grubuna göre daha fazla gelişme göstermiştir. Kontrol grubunun esneklik performansındaki anlamlı artışın cimnastik sporunun özelliği gereği esnekliğe dayalı olmasından ve normal olarak uygulanan cimnastik antrenmanlarının da esnekliğe geliştirmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Kesilmiş (2012), yaptığı bir araştırmada 8-10 yaş grubu cimnastik sporu yapan ve yapmayan kız çocuklarının esneklik, dayanıklılık ve sürat gibi bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine baktığında cimnastik sporu yapan çocukların daha esnek olduğunu bildirmiştir. Yapılan cimnastik ve theraband programları esneklik parametresini olumlu yönde etkilemektedir. Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Yapılan araştırmada uygulama grubunun dikey sıçrama performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme görölmüştür ($p=0,01$). Kontrol grubunun dikey sıçrama performanslarında kısmi gelişme gözlemlenirken istatistiksel açıdan anlamlılık yoktur. Şahin, Aslan ve Demir (2016), yaş ortalamaları 11.8 olan adölesan öncesi çocuklara uyguladıkları 6 haftalık direnç lastiği çalışmalarının, dikey sıçrama performansını anlamlı derecede geliştirdiğini bildirmişleridir. Bu araştırma sonucu bizim araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Cimnastik sporunda dikey sıçrama performansının önemi büyüktür. Uygulanan hareketler sıçrama ile karakterizedir. Bu nedenle sporcuların optimal yarışma performansına ulaşabilmeleri için antrenman programlarında dikey sıçrama kapasitesini artırmaya yönelik çalışmalara yer verilmesi önemlidir.

Günümüzde çocukların bedensel özelliklerinin gelişimi açısından programlar yapılırken bedensel beceri gelişimlerinin yanı sıra onların beslenme alışkanlıkları,

egzersizin niteliği, egzersiz ve antrenman bilgisinin ötesinde onları yorumlayabilme ve kendi için antrenman programı hazırlayıp yorumlayabilme gibi hedefler koyulabilmektedir (Harrison ve Blakemore, 1992). Yaptığımız bu araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %81,8'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez fastfood tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcıların %80'nin haftada 1 kez, % 20'nin haftada iki kez fastfood tüketimi yaptığı görülmüştür.

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %18,2'nin haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez, % 27,3'nün haftada üç kez, %18,2'nin haftada 4 kez ve % 9,1'nin hafta 5 kez ve fazla sıklıkta sebze tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %20'nin haftada 1 kez, % 10'nun haftada iki kez, % 40'nin haftada üç kez, %20'nin haftada 4 kez ve % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta sebze tüketimi yaptığı görülmüştür.

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %18,2'nin haftada 1 kez, % 18,2'nin haftada iki kez, % 45,5'nin haftada üç kez, %18,2'nin haftada 4 kez kırmızı et tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %30'nun haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez, % 30'nun haftada üç kez, % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta kırmızı et tüketimi yaptığı görülmüştür.

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %72,7'nin haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez gazlı içecek tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %60'nun haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez, ve % 10'nun hafta 5 kez ve fazla sıklıkta gazlı içecek tüketimi yaptığı görülmüştür.

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %36,4'nün haftada 1 kez, % 27,3'nün haftada iki kez, % 36,4'nün haftada üç kez beyaz et tüketimi yaptığı görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların %70'nin haftada 1 kez, % 30'nun haftada iki kez beyaz et tüketimi yaptığı görülmüştür. Beslenme durumlarına bakıldığında her iki grubun da sağlıklı beslendikleri görülmüştür.

Tüm gelişim alanlarını etkileyen hareket ve motor gelişimin, gelişim düzeyi ve bu düzeyin artırılabilirliği beden eğitimciler için oldukça önemlidir (Kırıcı, 2008).

Araştırmada uygulama grubunda yer alan katılımcıların %9,1'nin ve kontrol grubundaki katılımcıların %30'nun spor ile ilgili olarak sakatlık yaşadığı, %89.1 'nin sakatlık yaşamadığı görülmüştür. Quadriceps kas gücü dengeyi etkileyen en önemli faktör olarak belirtilmektedir (Ünlüsoy ve ark 2011). Vücutta dengeyi sağlayan kasların güçsüz kalması sonucu vücut simetrisi bozulmakta ve bu durum başta duruş bozukluğu ve denge kaybı (düşme) gibi birçok sağlık problemini beraberinde getirmektedir (Sakallıoğlu ve ark 1998).

Hareket yönünden zengin bir alan olan cimnastikte, cimnastikçilerin çok üst düzeyde koordinatif performans becerisine sahip olması gerekmektedir. Koordinatif becerilerin geliştirilmesi de ilkokula başlama çağından itibaren başladığı için bu spor branşına başlama yaşı 6-7 olarak kabul edilmektedir (Doğan ve Altay, 1996).

6 hafta süren cimnastik therabant egzersizleri sonucunda, therabant egzersiz programının, antrenman öncesi ve sonrasına bakılıp karşılaştırıldığında 8-12 yaş arası sporcuların performans gelişimlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Selçuk ve Karacan, (2017)' in yapmış olduğu araştırmada ise 12 hafta süren yüzme antrenmanlarıyla birlikte, karada yaptırılan therabant egzersiz programının, antrenman öncesi ve sonrasına bakılıp karşılaştırıldığında 11-13 yaş arası sporcuların performans gelişimlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Optimum bir verim için karada yapılan direnç antrenmanlarının çocukların düzeyine uygun planlanmasının ve program takiplerinin iyi ve dikkatli bir şekilde yapılmasının önemli olduğu düşünölmektedir. Bu çalışma araştırma sonucumuz ile paralellik göstermektedir. Tansel (2006)' in yapmış olduğu araştırmada 7-12 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin motor performans seviyelerine olumlu etki ettiği ortaya konulmuştur. Bu çalışma bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında 8-12 yaş kategorisindeki cimnastik antrenmanı yapan ve buna ilaveten cimnastik ve theraband egzersizi yapan kız sporcuların bazı motorik özelliklerinin gelişimi incelenmiştir. Araştırma sonucunda 6 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 45 dk yeşil renk theraband ile uygulanan theraband antrenmanlarının uygulama grubunda, esneklik, sağ ve sol ayak statik denge, sırt kası kuvveti ve dikey sıçrama performanslarının istatistiksel açıdan anlamlı derecede geliştiği görülmüştür ($p<0,05$).

8-12 yaş cimnastikçilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, haftalık fastfood tüketiminin oldukça az olduğu, sebze, kırmızı et ve beyaz et tüketiminin de oldukça fazla olduğu yani sporcuların sağlıklı beslendiği tespit edilmiştir.

6 hafta süren cimnastik theraband egzersizleri sonucunda, theraband egzersiz programının, antrenman öncesi ve sonrasına bakılıp karşılaştırıldığında 8-12 yaş arası sporcuların motor performans gelişimlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Öneriler;

- 1- Araştırma farklı yaş gruplarına uygulanabilir.
- 2- Araştırma erkek sporcularda uygulanabilir.
- 3- Araştırma farklı branşlarda uygulanabilir.
- 4- Araştırma kız ve ereklere uygulanabilir, karşılaştırma yapılabilir.
- 5- Araştırma 8 ila 12 hafta uygulanabilir.
- 6- Çalışma gün ve süreleri değişerek uygulanabilir.
- 7- Branşlar arası kız ve erkek gruplarda karşılaştırma yapılabilir.

6. KAYNAKLAR

- Acar, M. F. (2001). Kuramsal boyutuyla antrenman bilimi el kitabı. Meta Basım, İzmir.
- Akdoğan, H. E. (2008). Artistik Cimnastikçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Alagöz Z. (1961), Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneğinin Yayımladığı Beden Eğitimi ve Spor Dergisi s: 7-8
- Andersen LL, Andersen CH, Mortensen OS, Poulsen OM, Bjørnlund IBT, Zebis MK, 2010. Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: comparison of dumbbells and elastic resistance. *Journal Of The American Physical Therapy Association*, 90, 538-49.
- Ansiklopedisi, M. S. (1997). Atatürk ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, C, 1, 11-14.
- Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F. N. Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1612-28.
- Ayan, V., & Mülazimoğlu, O. (2009). *Sporda Yetenek Seçimi Ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği)*. FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg, 23(3), 113-118.
- Aydın, B., Akbağ, M., Tuzcuoğlu, S., Yayıcı, L., & Ağır, M. (2005). Gelişim ve öğrenme. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Baker AG, Webright WG, Perrin DH, 1998. Effect of a t-band kick training protocol on postural sway. *Journal Of Sport Rehabilitation*, 7, 122-27.
- Baltacı G, Tunay VB, Tuner A, Ergun N, 2003. Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi. Birinci basım. Ankara, Alp Yayınevi, s. 19-49.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor, Klasmat Matbaacılık, ss, 49-54.
- Baltacı, G., Bayrakci Tunay, V., Besler, A., & Ergur, N. (2003). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2016) Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi. Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara
- Blakemore, C. L., Hilton, H. G., Harrison, J. M., Pellett, T. L., & Gresh, J. (1992). Comparison of students taught basketball skills using mastery and nonmastery learning methods. *Journal of teaching in physical education*, 11(3), 235-247.
- Bompa TO, 2011. Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. Dördüncü baskı. Ankara, Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Bompa, TOG Gregory Haff. (2009). Eğitimin Dönemselleştirilmesi-Teorisi ve Metodolojisi.
- Buscher A, Cumming C, Ratajczyk G, 2006. Thera-band egzersiz bantlarına uyumlu. Almanya. <http://www.thera-band.com/UserFiles/File/Egzersiz.pdf> Erişim tarihi, 20 Ekim 2014.
- Chu, D. A. (1996). *Explosive power & strength: complex training for maximum results*. Human Kinetics 1.
- Deforche B, Lefevre J, De BL, Hills AP, Duquet W, Bouckaert J. Physical Wtness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obes Res*, 2003; 11: 434-41.

- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity research*, 11(3), 434-441.
- Doğan, F., & Altay, F. (1996). Sportif ritmik cimnastik. Ünal Ofset. Ankara.
- Doğaner, S. (2012). Thera-band egzersizleri. *Gençlik ve Spor Dergisi*, 7, 140-42.
- Dündar, U. (2003). Antrenman teorisi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy G (2004) Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme, Nobel yayın dağıtım, 2. baskı, Ank Zorba, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.
- Ersoy, A., & Cebeci, D. (2000). Futbolda Yönetici-lerin Uyguladığı Ödül ve Cezaların Disiplin Açısından Değerlendirilmesi, MÜ BESYO Spor Bilimleri Dergisi II. *Spor Bilimleri Dergisi Özel Sayısı, Haziran, İstanbul*, 178-187.
- Fry A.C., Kraemer W.J., Weseman C.A. Conroy B.P., Gordon S.E., Hoffman,J.R. & Maresh C.M. (1991). The effects of an off-season strength and conditioning program on starters in women's intercollegiate volleyball. *Appl Physiol Occup Physiol.*, 53(4), 287- 293.
- Fry, A.C., Kraemer, W.J., Weseman, C.A., Conroy, B.P., Gordon, S.E., Hoffman, J.R. & Maresh, C.M. (1991). The effects of an off-season strength and conditioning program on starters in women's intercollegiate volleyball. *J Appl Sport Sci Res.*, 5(1),174-181.
- Gallahue David L.(2003), Donnelly Frances Cleaned Developmental Physical Education for All Children, Human kinetics.
- Gallahue, D. 1982. Understanding motor development in children. John Wiley And Sons. 435 p., New York.
- Gallahue, D. and Ozmun. J. C. 1995. Understanding motor development: Infants, childrens, adolescents, adults. C. Brown And Benchmark Publishers, 570 p., Dubuque.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (1995). Fundamental Movement Abilities. In S. Spoolman (Ed.), Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults. (Third Edit, pp. 223– 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı. H. 1995. Psikomotor gelişim. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları: 139, 95 s., Ankara.
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1986). Training techniques. Barcelona: Martínez Roca.
- Han K, Ricard MD, Fellingham GW, 2009. Effects of a 4-week exercise program on balance using elastic tubing as a perturbation force for individuals with a history of ankle sprains. *Jjournal of orthopaedic & sports physical therapy*, 39 (4), 246-55.
- Harrison, J. (1992). M., Blakemore, C., L. Instructional strategies for secondary school physical education (3rd edn). Wm. C.
- Herman, E. (2004). Pilates Props Workbook. Berkeley CA: Ulyses Press
- İşler, Haydar (2001), Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı, Ankara: Lazer Ofset Matbaa.
- İşler, H. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı. İstanbul: Bedray Yayıncılık.
- Jakobsen MD, Sundstrup E, Andersen CH, Aagaard P, Andersen LL, 2013. Muscle activity during leg strengthening exercise using free weights and elastic resistance: effects of ballistic vs controlled contractions. *Human Movement Science*, 32, 65–78.

- Kağıtçıbaşı, Ç., & Özgediz, S. (1983). Türkiye Okul öncesi Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Projesi. Boğaziçi Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Enstitüsü, Tanburacı Matbaası, 110s., İstanbul.
- Kalish, C. (1998). Reasons and causes: Children's understanding of conformity to social rules and physical laws. *Child development*, 69(3), 706-720.
- Kalkavan, A. (2005). Psiko-motor Gelişim, Hentbol 1. Kademe Antrenör Yetiştirme Kursu, Gençlik ve Spor Eğitim Daire Başkanlığı, ss, 8-10.
- Kalkavan, A., Pınar, S., Kılınç, F., & Yüksel, O. (2005). Basketbolcu Çocukların Fiziksel Yapılarının, Bazı Fizyolojik Ve Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 111-119.
- Kaminski T, Hartsell H, 2002. Factors contributing to chronic ankle instability: a strength perspective. *J Athl Train*, 37 (4), 394-05.
- Kesilmiş, İ. (2012). 4-6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetiler Üzerine Etkisi. Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Mersin.
- Kılınç, H., Günay, M., Kaplan, Ş., & Bayrakdar, A. (2018). 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve thera-band çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1443-1452.
- Kırıncı, H. M. (2008). Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 6 aftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi. Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Koca, B. (2014). Cimnastik, yüzme ve atletizm branşlarında yarışmalara katılan 12 yaş çocukların motor özelliklerinin karşılaştırılması Doctoral dissertation, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, H. (1996). Cimnastik Federasyonunun İdari ve Mali Yapısı, Sporcu, Antrenör, Hakem, Malzeme Yönünden İncelenmesi. Bolu İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kankal, M. B. (2008). 9-12 yaş grubu aerobik cimnastik ve ritmik cimnastik sporcularının fiziksel, fizyolojik ve performans özelliklerinin karşılaştırılması. Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kesilmiş, İ. (2012). 4-6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetiler Üzerine Etkisi. Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Mersin.
- Kraemer, W. J., Häkkinen, K., Newton, R. U., McCormick, M., Nindl, B. C., Volek, J. S., ... & Farrell, P. A. (1998). Acute hormonal responses to heavy resistance exercise in younger and older men. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(3), 206-211.
- Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Newton, R.U., McCormik, M., Nindl, B.C. & Volek, J.S. (1998a). Acute hormonal responses to heavy resistance exercise in younger and older men. *Eur J Appl Physiol.*, 77(3), 206-11.
- Kraemer, W.J., Marchitelli, L., Gordon, S.E., Harman, E., Dziados, J.E., Mello, R., Frykman, P., Mccurry, D. & Fleck, S.J. (1990). Hormonal and growth factor responses to heavy resistance exercise protocols. *J Appl Physiol.*, 69(4), 1442-50

- Kraemer, WJ, Marchitelli, L., Gordon, SE, Harman, E., Dziados, JE, Mello, R., ... & Fleck, SJ (1990). Ağır direnç egzersiz protokollerine hormonal ve büyüme faktörü tepkileri. *Uygulamalı Fizyoloji Dergisi*, 69 (4), 1442-1450.
- Kürkçü, R., Afyon, Y. A., Yaman, Ç., & Özdağ, S. (2009). 10-12 Yaş Grubundaki Futbolcu Ve Badmintoncularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 547-556.
- Kwon HR, Kyung Han KA, Ku YH, Ahn HJ, Koo BK, Kim HC, Min KW, 2010. The effects of resistance training on muscle and body fat mass and muscle strength in type 2 diabetic women. *Korean Diabetes Journal*, 34, 101-10.
- LeMura LM, Duvillard SP, Andreacci J, Klebez JM, Chelland SA, Russo J, 2000. Lipid and lipoprotein profili cardiovascular fitness, body composition, and diet during and after resistance, aerobic and combination training in young women. *Eur J Appl Physiol*, 82, 451-58
- Lubans DR, Sheaman C, Callister R, 2010. Exercise adherence and intervention effects of two schoolbased resistance training programs for adolescents. *Prev Med*, 50 (1-2), 56-62.
- Melanson, K. J. (2008). Nutrition review: lifestyle approaches to promoting healthy eating for children. *American journal of lifestyle medicine*, 2(1), 26-29.
- Mengütay, S. (1997). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor.
- Mengütay, S. (1997). Morpa spor ansiklopedisi. Cilt, 2, 156-249.
- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi Ve Spor. Morpa Kültür yayınları.
- Mengütay, S.(1988), Artistik Cimnastik “Temel Eğitim Devresi Çalışmalar” Baskı/Tekel Ambalaj İşletmesi, Kasım.
- Mengütay, S.(1988), Artistik Cimnastik “Temel Eğitim Devresi Çalışmalar” Baskı/Tekel Ambalaj İşletmesi, Kasım.
- Mengütay, S.,(2006) Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Minkler, S., & Patterson, P. (1994). The validity of the modified sit-and-reach test in college-age students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(2), 189-192.
- Muratlı, S. (1990). Çocuk ve spor antrenman bilgisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 32-33.
- Muratlı, S. (2013). Çocuk ve Spor.(3. Baskı).Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Ocak, Y., S. Buğdaycı.(2012) Futsal. Bedray Yayınları. İstanbul.
- Odabaş, İ., Yavuz, B., Aslan, M., Yoruç, M., Aydın, M., Dönmez, N., (1998). 3-6 Yaş Grubu Çocukların Fiziki Yapı Değerlendirmesi, *Spor Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, Nisan
- Özbar, N. (2018) Çocuklarda Psikomotor Gelişim. Ergün Yayınevi. Ankara
- Özbar, N., Kayapınar, F. Ç., Pınar, S., & Karakaş, Ş. (2004, November). The characteristics of physical and antropometric development of kindergarden children, a year pilot study. In *The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress* (pp. 17-20).
- Özer D.S. ve Özer K. (2009). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayınları.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım.

- Özer, K. ODABAŞI, İ. PINAR, S. TAVACIOĞLU, L. (1993). 6-11 Yaş Cimnastikçilerin Morfolojik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*. 28: 149-162.
- Özer, S. D., ÖZER, K. (2000). Çocuklarda Motor Gelişim. Kazancı Kitap Ticaret: İstanbul.
- Page P, Ellenbecker T (2005) Strength Band Training, Human Kinetics; 2 edition (November 11), USA. Quinna (1994) Knockout Training Tips. United States Profession Tennis Registry, USA.
- Page P, Ellenbecker T. Strengthbandtraining. İkinci baskı. America. Human Kinetics. 2011: 3-16.
- Page, P., Ellenbecker, T. (2005). Strenght Band Training. Human Kinetics. 3-91.
- Pehlivan, A. (2005). Sporda beslenme. Morpa Kültür yayınları.
- Pınar, S., & Erkut, O. (2000). Artistik Jimnastik Yaş Grupları Gelişim Programı. GSGM Basımevi. Ankara.
- Polat G. (2009). 9-12 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.
- Rosenberg, C. (1986). Trainingsplanung und Gestalgung in der Rhythmischen Sport gymnastik. Leistungssport, 6, 16-21.
- Şahin, G., Aslan, M., & Demir, E. (2016). Short-term effect of back squat with an elastic band on the squat and vertical jump performance in trained children. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 97.
- Sakallıoğlu F, Doğan, A.A, Türkan M, Zavallıoğlu H, BaÇ M. Sporcu ve sporcu olmayan erkek ve bayanların gövde esnekliklerinin analizi. Atatürk Üniversitesi I. Spor Kongresi Bildirileri, s. 135, 16-18 Mart 1998, Erzurum.
- Schmidt, E. M. (1980). Single neuron recording from motor cortex as a possible source of signals for control of external devices. *Annals of biomedical engineering*, 8(4-6), 339-349.
- Selcuk, H. (2013). 11-13 yas grubu erkek yuzuculerde 12 haftalik terabant antrenmaninin bazi motorik ozellikler ile yuzme performansina etkileri. Selcuk Universitesi, Konya.
- Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Selçuk, H., & Karacan, S. (2017). 11-13 yaş grubu erkek yüzme sporcularında 12 haftalık terabant antrenmanının yüzme performansına etkileri. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4958-4968.
- Selçuk, Z. (2004). Gelişim ve Öğrenme. 10. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım. İstanbul.
- Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi, 6. Baskı, Nobel Yayınevi. Ankara.
- Staron, R.S., Leonardi, L.J., Karapondo, D.L., Malicky, E.S., Falkel, J.E., Hagerman, F.C. & Hikida, R.S. (1991). Strength and skeletal muscle adaptations in heavy resistance trained women after detraining and retraining. *J Appl Physiol*. 70(2), 631- 640.
- Staron, RS, Leonardi, MJ, Karapondo, DL, Malicky, ES, Falkel, JE, Hagerman, FC ve Hikida, RS (1991). Ağır dirençli eğitimli kadınlarda zayıflama ve yeniden eğitimden sonra güç ve iskelet kası adaptasyonları. *Uygulamalı Fizyoloji Dergisi*, 70 (2), 631-640.

- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., & Coşkun, Z. (2012). Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1):5-14.
- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., & Coşkun, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Şahiner, İ. (2009). Çocuklara uygulanan farklı otur-uzan esneklik testlerinin karşılaştırılması .Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Tansel, F. B. (2006). 5 Haftalık Nordic Hamstring Kuvvet Antrenmanının 10–12 Yas Arası Erkek Basketbolculara Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tepeli, K. (2012). Motor (Hareket) Gelişimi. In M. E. Deniz (Ed.), Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (4. Baskı, ss. 91–124). Maya Akademi. Ankara.
- Ünlüsoy D, Aydoğ E, Tuncay R, Eryüksel R, Ünlüsoy Ğ, Çakıcı A, 2011. Postural balance in women with osteoporosis and effective factors. *Turkish Journal of Osteoporosis*, 17, 37-43.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Lefevre, J., Philippaerts, R.L. (2011). Factors discriminating gymnasts by competitive level. *Int. J. Sport Med.* 32, 591-597.
- Waterhouse, JM ve Lynch, CA (1990). Eğitim süresi etkinliğini etkiler mi?
- Yaman, M., & Coşkuntürk, O. S. (1992). Sportif performansın sınırları. GSGM Yayınları, Ankara.
- Yapıcı, A., Maden, B., Fındıkoğlu, G. (2016). The Effect of a 6-week Land and Resistance Training of 13-16 Years Old Swimmers Groups to Lower Limb Isokinetic Strength Values and to Swimming Performance. *Journal of Human Sciences*.13(3). 5269-5281.
- Yavuzer, H. (1999). Ana-baba ve çocuk. 13. Basım, Remzi kitabevi, İstanbul, 179-184.
- Yıldız, D. (1979). Türk spor tarihi. Eko Matbaası.
- Yıldız, Doğan, Türk Spor Tarihi, İstanbul, 1979.
- Yıldız, M., Hamdi, A. T. İ. K., BAYSAL, A., KELEŞ, G., KAYAN, Ö., & TEKİN, D. (2017). Kort tenisi ve takım sporlarında sıçrama ile çeviklik ilişkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 175-182.
- Yolcu, S. Ö. (2010). Direnç makinelerine karşın lastik bant antrenmanlarının puberte öncesi çocuklarda kassal kuvvete etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Zorba, E., & Ziyagil, M. A. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd. Şti. Ankara, 47.

7. EKLER

Ek 7.1. Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurul Kararı

Ek 7.2. Anket Formu

Bu anket Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezi kapsamında çalışılmaktadır. Bu ankette "8-12 yaş cimnastikçilerde threband egzersizlerinin motorik yetiler üzerine etkisi" nin araştırılması amaçlanmıştır. Ankete verdiğiniz cevaplar bilimsel araştırma amacı taşımakta olup verdiğiniz bilgilerin kimseyle paylaşılmayacağını tahhüt ederiz. Verdiğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederiz.

Anket ile ilgili sorularınızı araştırmacı Gül Halime Çelik'e iletebilirsiniz.

Adres: Ted Afyon Koleji

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Cimnastik Antrenörü

Tel: 05064986306, Mail: gulhalimecelik015@gmail.com.

Yaş : Boy: Kilo: Cinsiyet:

1-Ailedeki siz dahil toplam kişi sayısını belirtiniz?

2-Ailenizde sporla ilgilenen birisi var mı varsa branşını yazınız?

3-Ailenin toplam gelir düzeyi nedir?

4-Ailenin eğitim düzeyi nedir?

Baba : a. Okur yazar b. İlköğretim c. Lise d. Üniversite e. doktora ve üzeri

Anne: a. Okur yazar b. İlköğretim c. Lise d. Üniversite e. doktora ve üzeri

5-Jimnastik dışında yaptığınız başka bir branş varsa yazınız.

6-Herhangi bir sakatlık geçirdiniz mi?

7-Şu anda ya da daha önce sürekli kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?

8-Gün içinde ana öğün atladığınız oluyor mu?

a.nadiren b.sıklıkla

9- Haftada kaç kez fast foot ile besleniyorsunuz?

a.haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3 gün

d.Haftada 4 gün e.haftada 5 günden fazla

10- Haftada kaç öğün sebze ile besleniyorsunuz?

a. Haftada 1 gün b. Haftada 2 gün c. Haftada 3 gün

d.Haftada 4 gün e. Haftada 5 günden daha fazla

11- Haftada kaç kez gazlı içecek tüketiyorsunuz?

a.Haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3 gün

d.Haftada 4 gün e.Haftada 5 günden fazla

12- Haftada kaç kez öğle ve akşam yemekleri yerine kahvaltı ile besleniyorsunuz?

- a.Haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3 gün
d.Haftada 4 gün e.Haftada 5 günden fazla

13-Haftada kaç kez balık yiyorsunuz?

- a.Haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3gün
d.Haftada 4 gün e.Haftada 5 günden fazla
-

14-Haftada kaç kez kırmızı et yiyorsunuz?

- a.Haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3 gün
d.Haftada 4 gün e.Haftada 5 günden fazla

15-Haftada kaç kez beyaz et yiyorsunuz?

- a.Haftada 1 gün b.Haftada 2 gün c.Haftada 3 gün
d.Haftada 4 gün e.Haftada 5 günden fazla

16- Gün içinde günde kaç lt su içiyorsunuz ?

13-Günde kaç saat uyuyorsunuz?

14-Günde kaç saat tablet ,telefon vb. ile zaman geçiriyorsunuz ?

ÖZGEÇMİŞ

Afyonkarahisar Merkezde doğdu. İlköğretimi Hisarbank 100. Yıl İ.Ö.O da okudu. Spor hayatı liseye geçtiği dönemde başladı. Ali Çetinkaya Kız Meslek Lisesinde öğrenimine devam etti. Lise dönemi boyunca çeşitli spor dallarında 6 yıl voleybol, 2 yıl kros, 2 yıl futsal olmak üzere lisanslı olarak yarıştı. 2013 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünü kazandı. Üniversitede artistik cimnastik branşına yoğunlaşarak artistik cimnastik alanından uzmanlığını aldı. 2017 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünü dereceyle bitirerek 3. Kademe antrenör olarak mezun oldu. Aynı yıl Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sağlık Bilimleri Enstitüsünde tezli yüksek lisansa başladı. 2014 yılından 2015 yılına kadar temel cimnastik eğitimi, 2015 yılından 2018 yılına kadar Fenerbahçe – Arena Spor Okullarında artistik cimnastik eğitimi verdi. 2018 yılında Ted Afyon Koleji'nde artistik cimnastik antrenörü ve beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaya başladı. Halen (2018-2021)Ted Afyon Koleji'nde artistik cimnastik antrenörü ve beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.