

**T. C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SÜREKLİ VE ARALIKLI YAPILAN TENİS
ANTRENMANLARININ 9 YAŞ KIZ ÇOCUKLARINDA
SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK
PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ**

Vehbi Süleyman DEMİRKAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KÜTAHYA
2016**

T. C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SÜREKLİ VE ARALIKLI YAPILAN TENİS
ANTRENMANLARININ 9 YAŞ KIZ ÇOCUKLARINDA
SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK
PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Vehbi Süleyman DEMİRKAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

KÜTAHYA
2016

KABUL VE ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

V. Süleyman DEMİRKAN' ın hazırladığı ‘‘Sürekli ve Aralıklı Yapılan Tenis Antrenmanlarının 9 Yaş Kız Çocuklarında Seçilmiş Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi’’ başlıklı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih: 20/01/ 2017)

Jüri Başkanı :Yrd. Doç. Dr. Raif ZİLELİ
Bilecik Şehy Edabali Üniversitesi

Danışman :Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dumlupınar Üniversitesi

Üye : Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan YÜKSEL
Dumlupınar Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmenliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalıőmam boyunca bana yardımcı olan, yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Yağmur AKKOYUN' a teşekkür ederim.

Çalışma boyunca bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren Prof. Dr. İbrahim DEMİRKAN, Doç. Dr. Aysun ÇEVİK DEMİRKAN ve Prof. Dr. İsmail TÜRKMENOĞLU' na müteőekkirim.

Afyonkarahisar Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Dr. Yunus TORTOP' a ve Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü Spor Őube Müdürü İsmail BARIN' a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tenis kortlarında aldığım ölçümler sırasında bana yardımcı olan antrenör arkadaşım Orhan KÜÇÜK' e yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Beni bugünlere kadar getiren tüm öğretmenlerim, antrenörlerim ve aileme sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

V.Süleyman, D. Sürekli ve Aralıklı Yapılan Tenis Antrenmanlarının 9 Yaş Kız Çocuklarında Seçilmiş Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2016.Bu çalışmanın amacı gelişme döneminde olan kız çocuklarının tenis antrenmanları ile gelişim süreçlerinin nasıl şekillendiğini saptamaktır. Bu bağlamda öncelikle alan yazın taraması gerçekleştirilmiştir. Ardından, 9 yaş grubu kız çocuklarının düzenli tenis antrenmanları eşliğinde seçilmiş fiziksel gelişimlerinin nasıl şekillendiğini belirlemek için aralıklı olarak tenis antrenmanları yapan çocuklar ile fizyolojik parametreleri kıyaslanmıştır. Çalışmanın sonuçları, düzenli olarak tenis oynamaya devam eden kızlarda esneklik kuvveti, kol, bacak ve sırt kuvveti, dikey sıçrama ve denge gibi fiziksel özelliklerin diğerlerine göre daha fazla geliştiği görülmüştür. Çalışma 30 kız çocuğu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Fiziksel Gelişim, Tenisin Büyümeye Etkisi

ABSTRACT

V.Süleyman, D. The effect of the regular and irregular tennis Training on selected physical and physiological parameters in females between 9 years old. Dumlupınar University Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis, Program of Physical Training and Sports, Kutahya, 2016. The goal of this study was to determine how regular tennis training affect the children's growing. To reach this goal, first of all related to literature was exclusively reviewed in this study. Then the physiological parameters of females who attended to the tennis training regularly were compared to those females did not train in a regular pattern. The results of the study showed that females who trained regularly displayed more improvement in flexibility force, arm, leg and back forces, vertical jumping and balance than the others. The study was carried out on 30 females.

Key Words: Tennis, Physical Development, Effect of Tennis to the Growth

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
GRAFİKLER LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Problemi	5
1.4. Hipotezler.....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Çocuklarda Büyüme ve Fiziksel Gelişim.....	7
2.2. Çocuklarda Temel Motorik Özellikler	10
2.3. Çocuklarda Dayanıklılık	11
2.4. Çocuklarda Aerobik Güç	12
2.5. Çocuklarda Anaerobik Güç.....	13
2.6. Çocuklarda Esneklik	14
2.7. Çocuklarda Sürat.....	14

2.8. Çocuk ve Spor	15
2.9. Tenis	16
2.10. Tenis Tarihçesi	20
2.11. Sporun Çocuk Üzerindeki Sosyal Etkisi	21
2.12. Spor ve Bedensel Gelişim İlişkisi	22
2.13. Spor ve Dikkat	24
2.14. Sporun Çocuk Başarısı Üzerindeki Etkisi	25
2.15. Sporun Çocuk Psikolojisi Üzerindeki Etkisi	26
2.16. Sporun Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi	27
2.17. Konuya İlişkin Alan Yazın Taraması	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
3.2. Araştırma Grubu	32
3.3. Araştırma Protokolü	32
3.4. Veri Toplama Araçları	33
3.4.1. Boy ve Ağırlık Ölçümleri	33
3.4.2. El Kavrama Kuvvetinin Ölçümü	33
3.4.3. Otur ve Uzan Esneklik Ölçümü	33
3.4.4. Sırt Kuvveti Ölçümü	34
3.4.5. Bacak Kuvveti Ölçümü	34
3.4.6. 30 Metre Sürat Koşusu Testi	35
3.4.7. Flamingo Denge Testi	35
3.4.8. Dikey Sıçrama Ölçümü	35
3.4.9. T Testi	36
3.5. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR VE YORUM	37

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	37
4.2. İlişki Analizi.....	47
5. TARTIŞMA	63
SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	74
Ek-1 : Antrenman Programı	74



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Çocukların Boy ve Vücut Ağırlıklarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	37
Tablo 2. El Kavrama Kuvveti Testi Sonuçları	39
Tablo 3. Sırt Kuvveti Testi Sonuçları	40
Tablo 4. Bacak Kuvveti Testi Sonuçları	41
Tablo 5. Esneklik Testi Sonuçları	42
Tablo 6. Dikey Sıçrama Testi Sonuçları	43
Tablo 7. T Testi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Flamingo Denge Testi Sonuçları	45
Tablo 9. 30 m Koşu Testi Sonuçları.....	46
Tablo 10. El Kavrama Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	47
Tablo 11. Sırt Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	49
Tablo 12. Bacak Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	51
Tablo 13. Esneklik İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	53
Tablo 14. Dikey Sıçrama İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	55
Tablo 15. T Testi İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	57
Tablo 16. Flamingo Denge İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	59
Tablo 17. 30 m koşu İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Tenis İçin Sporcuda Bulunması Gereken Fiziksel Özellikler ve Bunların Önem Derecesi.....	17
---	----



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. El Kavrama Kuvveti Dağılımı	39
Grafik 2. Sırt Kuvveti Dağılımı	40
Grafik 3. Bacak Kuvveti Dağılımı	41
Grafik 4. Esneklik Kuvveti Dağılımı	42
Grafik 5. Dikey Sıçrama Dağılımı	43
Grafik 6. T Testi Dağılımı.....	44
Grafik 7. Flamingo Testi Dağılımı.....	45
Grafik 8. 30 M Koşu Testi Dağılımı	46

1. GİRİŞ

Öğrenme, fiziksel ve psikolojik uyarınları algılama, anlama ve tepki verme, sosyal yaşam içerisinde diğler bireyler ile iletişim ve etkileşimi çerisinde bulunma, sağlıklı yaşam sürme, fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimi devam ettirme gibi pek çok süreç çocukluk çağında ortaya çıkmakta, gelişmekte ve yerleşmektedir. Bu nedenle çocukların büyüme süreçlerinde onların fiziksel ve psikolojik olarak gözlenmesi, anlaşılmaya çalışılması, bir durum bozukluğu gözlemlendiği takdirde de derhal önlem alınması gerekmektedir.

Bebeklik ve çocukluk birey yaşantısına yön veren çok önemli ve uzun bir süreçtir. Bu süreçte öğrenilen bilgiler kişinin gelecek yaşantısının temellerini oluştururken, çevresi ile iletişim kurma becerisini, dolayısıyla kişiliğın yerleşmesini, mesleğe yönelmesini ve yeteneklerini keşfetmesini de sağlamaktadır. Bu nedenle çocukların kendilerini ifade edebilme ve diğler insanlar ile iletişim becerilerini geliştirerek onlar ile ortak planlar içine girme, kendini takımın parçası olarak görme ve amaç edinerek o amaca uygun biçimde çaba sarf etme gibi özellikleri çocukluk çağında kazanması, gelecekteki yaşamı açısından büyük önem taşımaktadır.

Çocuklar çeşitli oyunlar aracılığı ile dış dünya ile bağlantı kurmayı öğrenirken diğler yandan kendi fiziksel özelliklerini keşfetmekte, kas ve iskelet sistemi koordinasyonlarını sağlamayı öğrenmektedirler. Ayrıca oyunlar sosyal ve zihinsel becerilerin gelişmesine olanak tanırken diğler taraftan duygusal gelişimin de tamamlayıcısı rolündedirler. Oyunlar sayesinde gerçekleştirilen aktiviteler çocukların öğrenmelerini de desteklemektedir.

Ancak özellikle teknolojinin getirdiği yenilikler çocukların yerlerinden çok fazla kıpırdamaya ihtiyaç duymadan oyun oynamalarına, eğlenmelerine ve keyifli vakit geçirmelerine olanak tanımaktadırlar. Şehir yaşamı içerisinde ulaşım için araç kullanımının yaygın biçimde tercih edilmesi de hareketin gündelik yaşam içerisinde oldukça sınırlı olmasına neden olmaktadır. İnternet ve televizyon çocukların uyanık zamanlarını sıkça beraber geçirdikleri teknolojik cihazlar olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Yeni teknolojinin getirdiği taşınabilir cihazlar çocukların sokakta bile arkadaşları ile oyun oynamak yerine bu cihazlara yönelmelerine neden olmaktadır. Bu durum çocuğun normal büyüme ve gelişme süreci içerisinde enerjisini harcaması gereken bedensel faaliyetleri kısıtlamakta ve neticesinde şişmanlık başta olmak üzere çeşitli metabolizma bozuklukları ortaya çıkabilmekte, çocukların motor becerilerindeki gelişim, fiziksel gelişim ve sosyal ile ruhsal gelişimlerinde sorunlar, gecikmeler görülebilmektedir.

Çeşitli gelişimsel bozukluklarla karşılaşmamak, çocuğun sağlıklı biçimde yaşamına devam etmesini sağlamak ve onun öğrenme süreçlerini desteklemek adına ebeveynler, sağlık personelleri ve öğretmenleri tarafından yetenek ve isteklerini de dikkate alarak çeşitli spor faaliyetlerine yönlendirilmeleri oldukça önemlidir. Spor sayesinde kurulan oyunlar ile çocukların her yönden gelişimleri desteklenirken diğer taraftan çocuğun kendisini ve çevresini keşfetmesi, algılamasının ve tepki vermesinin hızlanması, öğrenmesinin kolaylaşması, paylaşmayı ve amaç edinmeyi öğrenmesi mümkün hale gelebilecektir.

Kız ve erkek çocukların gelişimleri ayrı ayrı incelendiğinde dönemsel olarak özellikle fiziksel gelişimin şekil ve boyut değiştirdiğini görmek mümkündür. Ergenlik döneminin hemen öncesi olan dönemi oluşturan 8-10 yaş aralığı motorik ve diğer bedensel gelişim unsurlarının en yüksek seviyede seyrettiği dönemlerden biridir. Bu sebeple 8-10 yaş aralığında yönelim sağlanan spor faaliyetleri bedensel olarak pek çok işlevin daha sağlıklı gelişmesine yardımcı olacak, çocuğun dayanıklılığını, gücünü ve esnekliğini arttıracaktır.

Bu çalışmada 9 yaş grubundaki kız çocuklarının tenis antrenmanlarından elde ettikleri fizyolojik kazanımlar incelenecektir. Bu incelemenin doğrudan tenis ile ilgisinin ölçülebilmesi adına örneklem olarak seçilecek çocukların bir grubunun düzenli bir grubunun ise çeşitli aralıklar ile antrenman yapıyor olmasına dikkat edilecektir. Düzenli spor yapan çocuklar ile bunu boş vakit aktivitesi olarak gerçekleştirilen çocukların bedensel gelişimlerinin izleneceği bu çalışmanın ilk bölümünde çocukların gelişim süreçleri ve gelişim birimleri hakkında genel bir alan yazın taraması gerçekleştirilecektir. Büyüme teorileri ile büyüme sürecinin ne

olduğunun açıklanmasının ardından çocukların büyüme süreçlerinde görülen fiziksel değişimler ilk bölümün ana inceleme konusunu oluşturmaktadır.

İkinci bölümde çalışmanın ana konusu olan tenis sporunun ne olduğu ve tarihsel süreçte nasıl şekillendiği konuları araştırılacaktır. Tenis sayesinde kazanılan temel becerilerin tanımlanmasının yapılmasının ardından çocukların spor sayesinde elde edebilecekleri gelişim özelliklerinden en önemlileri olan fiziksel gelişim, sosyal gelişim ve dikkat becerileri incelenecek, bunlar arasındaki bağlantı üzerine araştırma devam edecektir.

Üçüncü bölüm çalışmanın uygulama kısmını oluşturmaktadır. Bu bölümde öncelikle araştırmanın amacı, önemi ve hipotezlerin tanıtılması sağlanacaktır. Ardından, çalışmanın ölçümleri için seçilen çocuklarda tenisin fiziksel etkilerini görmek adına el kavrama, sırt-bacak kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, t testi, 30 m koşu ve flamingo denge testi uygulamaları yapılacak ve düzenli olarak tenis antrenmanları yapan 9 yaş grubundaki kız çocuklar ile bunu düzenli olarak gerçekleştirilmeyen öğrencilerin karşılaştırmaları analiz edilecektir.

Dördüncü bölüm elde edilen bulguların kaydedileceği ve yorumlanacağı bölümdür. Çocukların test sonuçlarının tenise devam etme ile ilişkisinin anlamlı ya da anlamsız olduğunu bulmak adına SPSS analizleri gerçekleştirilecek ve bulgular yorumlanacaktır. Beşinci ve son bölümde elde edilen bulguların alan yazınındaki diğer çalışmalar ile benzerliği araştırılacak ve tartışma bölümü olarak bu bölüm bitirilecektir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin gelişmesi ile insanların yaşam biçimleri de değişmeye başlamıştır. Günümüz yetişkinleri ve çocukları teknolojik aletler ile eğlenmeyi, haberleşmeyi ve iletişim kurmayı tercih etmekte, bu durum fiziksel aktivite için ayrılan zamanı oldukça daraltmaktadır. Şehir yaşantısı içerisindeki kalabalık, stres, trafik, açık alanların azlığı gibi pek çok neden insanların evlerinden çıkmak istemelerine engel olmaktadır. Ayrıca özellikle internet üzerinde yaygın biçimde reklamlarına rastlanılan

yanlış beslenme, hareketsiz yaşam ile birleştğinde şişmanlık başta olmak üzere, hayati tehlikeleri çağırabilecek çeşitli hastalıklara yol açabilmektedir.

Çocuklar doğdukları andan itibaren hızlı biçimde gelişen motor sistemleri nedeni ile hem çok enerjik hem de hareket etmeye oldukça istekli olmaktadır. Bu dönemde çeşitli oyunlar ile öğrenmekte ve öğrendiklerini de hayata geçirmektedirler. Zihinsel, ruhsal, sosyal ve fiziksel gelişim için planlı biçimde öğretilen hareket çocuklar için büyük öneme sahiptir. Çocukların enerjik yapıları ve hareket etme istekleri ve oyuna olan ilgileri sayesinde spor yapma alışkanlıkları hızla kazandırılabilir. Spor yapmaya alışmış çocukların hem her yönden gelişimleri desteklenmiş olacak hem de yetişkinlik dönemlerinde daha hareketli bir yaşamın temelleri atılacaktır. Alan yazınında da kanıtlandığı gibi spor sayesinde çocukların derslerinde ve yaşamlarındaki pek çok aktivitede başarılı olma olasılıkları artacak, bu durum kendini sevmeyi ve kendisine saygı duymayı, kısacası özgüveni beraberinde getirecektir. Özgüven ile yetiştirilmiş bir çocuğun yaşantısının devamında işinde de oldukça başarılı olması beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada ön ergenlik döneminde olan yani 9 yaş grubu kız çocuklarının düzenli biçimde tenis antrenmanlarına katıldıkları takdirde fiziksel gelişimlerinin nasıl etkilendiği sorusuna yanıt aranacaktır. Ailelerin bilinçlendirilmesi, özellikle kızların sosyal aktivitelerde yer almak için teşvik edilmesi, geleceğin sağlıklı kadınları ve annelerinin oluşması açısından alan yazınında bunun gibi çalışmaların daha fazla olması oldukça önemlidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 9 yaş grubundaki kız çocuklarının düzenli tenis oynamaları halinde fiziksel gelişimlerine bu sporun nasıl bir katkı sağlayacağını anlaşılmasıdır. Bu nedenle tenis antrenmanlarına 3 yıldır düzenli katılan çocuklar ile bunu düzenli şekilde gerçekleştirilmeyen çocukların fizyolojik testler aracılığı ile gelişimleri kıyaslanacaktır. Tezin yan amaçlarından biri de sporun çocukların gelişimine kattığı genel nitelikler ile tenisin ne olduğunun anlaşılmasını sağlamaktır.

Bu bağlamda öncelikle alan yazın taraması gerçekleştirilecek ardından da alan araştırması ile uygulama yapılacaktır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın problemi 9 yaş grubu arasındaki çocukların düzenli tenis antrenmanları sonrasında bedensel gelişimlerinde olumlu bir etkinin olup olmadığının saptanmasıdır. Tenis antrenmanlarına düzenli katılan kız çocuklarının hareket kabiliyetlerinde başarının artıp artmadığı analizler aracı ile anlaşılacaktır.

1.4. Hipotezler

H1: Düzenli olarak spor yapan çocukların fizyolojik gelişimleri diğer çocuklara göre daha sağlıklıdır.

H2: Düzenli olarak tenis antrenmanları gerçekleştiren 9 yaş grubundaki kız çocuklarının sırt ve bacakları daha güçlüdür.

H3: Düzenli olarak tenis antrenmanları gerçekleştiren 9 yaş grubundaki kız çocuklarının bedensel esneklikleri diğer çocuklara göre daha fazladır.

H4: Düzenli olarak tenis antrenmanları gerçekleştiren 9 yaş grubundaki kız çocukları diğer çocuklara göre daha fazla sıçrama hareketi gerçekleştirebilmektedirler.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Antrenmana katılan performans grubu ve yaz okulu grubunun programa düzenli olarak uydukları, ölçümler esnasında en yüksek kapasitelerini kullandıkları varsayılmıştır.

Bu çalışmada yapılan testlerin prosedüre uygun güvenli bir şekilde yapıldığı varsayılmıştır.

Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirilmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 9 yaş grubu kız çocukları ile sınırlıdır.

Araştırma Afyonkarahisar gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü tenis branşı sporcularıyla sınırlıdır.

Araştırma performans grubu (n=15), yaz okulu grubu (n=15) ve spor yapmayan grup (n=15) toplam 45 sporcu ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Çocuklarda Büyüme ve Fiziksel Gelişim

Çocuk, küçük yaştaki erkek ya da kız anlamına gelmektedir (1). Ancak Türk Dil Kurumu'nun bu açıklamasından öte çocukluk çok yönlü bir büyüme sürecidir. Bu nedenle uzun yıllardır çocukların fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim süreçleri akademik çevrelerin dikkatini çekmeyi başarmıştır.

İnsanların belirli yaş aralıklarındaki bireylere “çocuk” diye isim vermelerinin sebebi bu kişilerin çeşitli ihtiyaçlarını tek başlarına karşılayabilirken bazıları için yetişkinlere ihtiyaç duyuyor olmalarıdır. Çocukların zihinsel ve bedensel özellikleri yetişkin sınıftaki insanlara göre oldukça farklıdır. Çocukluk insan yaşamı içerisinde normal bir süreçtir ve dünya genelinde 0-16 yaş aralığındaki insanlar genellikle çocuk olarak ifade edilmektedir. Çocukluk dönemi ön ergenliğe girmeye başlanıldığında sona ermekte ve yerini ergenlik dönemine bırakmaktadır. Duygusal, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak iyi geçirilmiş bir çocukluk döneminin ardından bedensel hormonların yüksek oranda devreye girdiği ergenlik döneminde beklenen olası psikolojik ve fiziksel problemlerin de azaldığı görülecektir (2).

Çocukluk günümüzde ayrı bir yaşam dönemi olarak kabul edilse de bu durum özellikle Ortaçağ'da bu şekilde kabul görmemiş, çocukların anne ve babaya muhtaç oldukları bebeklik döneminin ardından birer yetişkin gibi davranmaları beklenmiştir. Bu dönemin ardından çeşitli akımlar ile çocukların gelişme dönemleri incelenmeye başlanmıştır tarihte en fazla dikkat çeken ve en uzun süre geçerliliğini korumuş olan 2 temel çocuk gelişimi teorisi bulunmaktadır. Bunlar (3):

i. Hıristiyan Bakış Açısı

Orijinal sin adı verilen bu bakış açısında çocukların doğuştan kötü huylar ile dünyaya geldikleri inancı vardır. Çocukların kendilerini koruyamayacağını düşünen bu felsefede çocukların tanrıya teslim olmaları gerektiğine inanılmaktadır. Ayrıca kötü huylu olarak dünyaya geldikleri için iyiliği bulabilmeleri için cezalandırılmaları gerektiğine inanış

mevcuttur. Bu felsefe anne ve babalara çocuklarını eğitime görevi yerine onları çeşitli cezalar ile disipline ederek kötülükleri yok etmeye çalışma yetkisi vermektedir.

ii. Locke'nin Görüşü

John Locke tarafından ortaya atılan bu görüşte çocukların ahlak açısından nötr olduğu belirtilmektedir. Bu düşünür çocukların doğduklarında boş bir zihinle dünyaya geldiklerini ve bu zihnin henüz bebeklik döneminde bir eğiliminin olmadığını ifade etmiştir. Çocukların nötr olması ve eğilimlerinin olmaması büyüme döneminde değişmekte ve çevreden öğrendiklerine göre çocukların eğilimi şekillenmektedir.

Elbette büyüme ve gelişmeyi bu kadar sınırlı teoriler ile açıklamak mümkün değildir. Burada öncelikle büyümenin ve gelişmenin ne olduğunu anlamak gerekmektedir. Büyüme, bir çocuğun boy ve kilosundaki artışı ifade etmektedir. Gelişme ise *büyüyen organizmanın, dokularının yapısında ve biyokimyasal bileşiminde oluşan değişiklikler sonucu olgunlaşması ve fonksiyonlarının farklılaşmasıdır* (4). Bu iki olgu sağlıklı bireylerde birbiri ile paralel biçimde devam etmektedir. Bu sürecin dikkatli biçimde izlenmesi var olan hastalıkların keşfedilmesini, yeni hastalıkların ise oluşmasını engellemeyi sağlamaktadır. Çocukların büyüme ve gelişmelerini takip etme sayesinde aile ve çevresi ile yakaladığı sosyal uyumu ya da uyumsuzluğu da anlamak mümkündür (5).

Çocuklar yetişkinlerden farklı biçimde düşünmekte ve hareket etmektedirler. Bu onların doğal büyüme süreçlerinde olduğunun da bir göstergesi olarak kabul edilmelidir. Kimi ihtiyaçlarını kendi kendine karşılayabilen çocuklar pek çok alanda büyüklerinin yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu süreçte doğru yönlendirilen ve eğitimi gerçekleştirilen bir çocuk yetişkinlik döneminde kendi kendisine fiziksel ve psikolojik yönden yetebilecek bir birey haline gelecektir (2). Büyüme ve gelişme döneminin zihinsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel bir bütün olduğu ve sağlıklı bir büyüme/gelişme döneminin bireyi gelecekteki yaşamına hazırladığı asla

unutulmamalı, çocuklara buna göre davranılmalı, çocuklar bu bilinç ile gözlenmeli ve oldukça dikkatli müdahaleler gerçekleştirilmelidir.

Büyüme ve gelişmeden bahsederken fiziksel gelişimin ne olduğu ve bunun alt basamaklarını da incelemek gerekmektedir. Fiziksel gelişimi bedeni oluşturan tüm elemanların büyümesi olarak özetlemek mümkündür. Buna göre hücre bölünmesinin olması, dişlerin çıkması, kemik ve kas dokularının genişlemesi ve uzaması, duyu organlarının gelişmesi ve genişlemesi gibi örnekleri fiziksel gelişim için vermek mümkündür. Gelişim yaşam boyu süren bir olgudur ancak çocukluk ve bebeklik dönemlerinde oldukça hızlıdır. Bu süreç bireyin tüm hayatı üzerinde etki sahibidir. Bu nedenle fiziksel gelişimin sağlıklı olup olmadığı çocuğun yakın çevresi ve sağlık personelleri tarafından sürekli olarak takip edilmelidir. 0-12 yaş aralığındaki çocukların fiziksel gelişimi gözle görülür biçimde belirgindir. Buna göre özellikle kolaylıkla gözlemlenebilecek fiziksel gelişim elemanları şu şekilde sıralanabilir (6):

- i. Boy ve kiloda artış
- ii. Kaslardaki gelişim, kas oranındaki artış, doğru hareket edebilme yeteneği
- iii. Kemik ve dişlerdeki gelişim, süt dişlerinin çıkması ve süt dişlerinin dökülmesi
- iv. Sistemlerdeki gelişim

Elbette fiziksel gelişimin etkilediği tüm yapılar yukarıda listelenenler değildir. Çocukların özellikle spor, oyun, düzenli beslenme ve yeterli fiziksel aktivite ile daha sağlıklı biçimde gelişebilecek yapıları motorik özellikleri, dayanıklılık, güç, esneklik ve solunum gibi önemli elemanlarıdır. Özellikle spor ile birleştirilen oyunlar çocukların hem keyifli zaman geçirmelerine olanak tanıyacak hem de onların bedensel gelişimlerini destekleyecektir. Çocuğun bulunduğu her yerde oyun vardır ve doğru seçilmiş oyunları oynaması onun hemen her yönden yeterli bir birey haline gelmesine olanak tanıyacaktır.

2.2. Çocuklarda Temel Motorik Özellikler

Psikomotor gelişim dönemi, bedensel büyüme ve gelişme süreci içerisinde beyin ve omurilik fonksiyonlarının da ek özellikler kazanma ya da kaybetme süreci olarak ifade edilebilen çok önemli bir konudur. Psikomotor gelişim sayesinde isteğe bağlı çalışan kas grupları bireyin kararları doğrultusunda harekete geçirilebilmekte ya da durdurulabilmektedir. İnsanın özellikle bedensel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, sağlıklı bir yaşam sürebilmesi ve gelecekte kas ve iskelet sistemine bağlı hastalıkların oluşmasını önleyebilmesi ya da erteleyebilmesi, sağlıklı bir motor gelişim sayesinde mümkündür (7).

Motorik özellikler denildiğinde, bedensel güç, yetenek ve diğer karmaşık özelliklerin bir araya geldiği yetenekler akla gelmektedir. Temel motorik özelliklere göre kişi süratli, dayanıklı, koordineli ve fiziksel aktivitelere yatkın olabilmektedir. Temel motorik özellikler bireyin doğuştan gelen özellikleridir. Sonradan bu becerileri elde etme olanağı yoktur ancak geliştirilebilir özelliklerdir. Bu özelliklerin tamamı insanlarda bulunmaktadır çünkü bireyin yaşamı temel motorik özellikleri ile mümkündür. Ancak geliştirilemeyen motorik özellikler yalnızca gündelik yaşamı devam ettirmeyi sağlayacak, kişiye fiziksel dayanıklılığın gerektirdiği spor yeteneklerini kaymayacaktır. Özellikle çocukluk çağında doğru sporlara yönelme ve yeterli egzersiz yapma ile bu özellikler geliştirilebilmekte ve çocuğun fiziksel gelişim süreci güçlendirilebilmektedir (8).

Gelişim baştan ayağa ve içeriden dışarıya doğru bir süreçtir. Bebeklerin ilk doğduğu andan itibaren ilk iki yıllık süreç içerisinde kas ve kemik gelişimleri en hızlı dönemlerini yaşamaktadırlar. Bu nedenle bebeklerin dünyaya gelir gelmez çeşitli hareketler ile desteklenmesi, hatta kendilerine zarar vermemeleri için çeşitli fiziksel önlemlerin alınması gerekmektedir. Yapılan pek çok hareketin bu dönemde bilinçsiz gerçekleşmesi, yoğun fiziksel gelişimi içerisinde yavaş ilerleyen bir psikomotor gelişim sürecini ifade etmektedir. Ancak öğrenme ile birlikte bedensel kontrol mekanizması da devreye girmektedir. Bu sebeple bebek, çocuk ve ergenlerde denge kurmaya yönelik aktiviteler ve özellikle top oyunları bedensel gelişim içerisinde çocuğa kendi uzuvlarını kontrol edebilme becerisi kazandırmaktadır (7).

Temel motorik özelliklerin geliştirilmesi ile çocuklarda koordinasyon becerilerinde artış meydana gelmektedir. Bu durum çocuğun daha hızlı öğrenmesine ve tepki oluşturmaya neden olacaktır ve bu sayede çevre ile etkileşimde de artış gözlenecektir. Koordinasyon becerilerinin gelişmesi beklenmedik ve zor zamanlarda en doğru hareketi bulabilmeye katkı sağlamakta, özellikle çocukluk döneminde geliştirilen motorik özellikler gelecek yaşamda da daha etkin biçimde karar verebilmeyi beraberinde getirmektedir (9).

Spor yapma alışkanlığı kazanmış bir çocukta motor becerilerin gelişmesinin yanı sıra motor beceriler arasında fiziksel uyumun da gelişmesi beklenmektedir. Çocuklarda sağlıklı gelişimi destekleyen sporun kas gelişimini hızlandırması ve artırması, fiziksel uyum konusunda yetenekler doğrultusunda beceriyi yükseltmesi, fiziksel dayanıklılığı ve fiziksel performansı yükseltmesi de mümkündür (8).

2.3. Çocuklarda Dayanıklılık

Bir aktivitenin devamı esnasında yorulma meydana gelecektir. Yorulma aktivitenin verimliliğini düşüren bir durumdur. Kişinin hareketlerinde yavaşlama ya da güç kaybı gözlenecektir. İşte bu noktada dayanıklılık kavramı devreye girmektedir. Dayanıklılık için fiziksel aktivite esnasında verim kaybına uğramadan devam edilebilen süre tanımlamasını yapmak mümkündür. Dayanıklılık enerji ve güç ile doğru orantılıdır ve özellikle ergenlik döneminde dayanıklılıkta da artış görülmektedir. Ergenlik öncesinde başlanan bir sporun bu dönemde de devam etmesi, dayanıklılığın kalıcı olması üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Yapılan deneyler erkeklerde 12, kadınlarda ise 14 yaşa kadar fiziksel dayanıklılık unsurlarının gelişmeye devam ettiğini ve bu sayılan yaşlarda zirveye ulaştığını, doğru biçimde antrenman gerçekleştirilmediği sürece büyüme ile dayanıklılığın da azaldığını göstermiştir. Özellikle dolaşım ve solunum fonksiyonlarındaki değişim dayanıklılık üzerinde büyük etkiye sahiptir. Dayanıklılığın çeşitleri arasında en sık karşılaşılan ve spor ile geliştirilebilenleri şu şekildedir (8):

- i. *Uzun süreli dayanıklılık*
- ii. *Orta süreli dayanıklılık*
- iii. *Kısa süreli dayanıklılık*
- iv. *Kuvvete dayanıklılık*
- v. *Süratte dayanıklılık*

2.4. Çocuklarda Aerobik Güç

Çocuklarda aerobik ve anaerobik güç sınıflamalarını gerçekleştirmeden önce güç kavramını açıklamak gerekmektedir. Güç, fizyolojik ve morfolojik özellikler ile bireylerde belirlenen, koordinatif ve motivasyonel faktörler ile de gelişimi sağlanan bedensel metabolizmanın açıklaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuvvet genellikle yaş ile beraber çocuklarda *boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütleindeki artışına bağlı olarak* artmaktadır. Ancak çocuklarda kuvvetin gelişimi için yapılacak sporun çeşidi, antrenmanların biçimi, sıklığı ve programlaması dönemsel kuvvet artışına göre planlanmalıdır. Örneğin 10-12 yaş grubundaki çocuklarda cinsiyet farkları belirginleşmeye başlamaktadır. Bu dönemdeki çocukların rutin fiziksel gelişimi esnasında maksimal kuvvet artışının oldukça az olduğu görülmektedir. Ancak yine aynı dönemde sürate bağlı kuvvetin daha kolay geliştirilebilir olduğu çeşitli fiziksel araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (10).

Aerobik güç, (*VO2max*) ise, *kişinin bir dakikada kullandığı maksimum oksijen (O2) miktarı olarak* açıklanmaktadır. Çünkü bireyin enerji (ATP) üretimini artırması için daha fazla oksijene ihtiyacı vardır ve oksijenli solunum ile alınan oksijenin beden içerisindeki kimyasal faaliyetler ile enerjiye dönüştürülmesi fiziksel gücü arttıracaktır. *Yüksek VO2max daha çok iş yapabilme veya yorgunluk oluşmadan uzun süre egzersize devam edebilme* anlamına gelmektedir. Aerobik güç genetik faktörlerin yanı sıra yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu ile de yakından ilişkilidir (32).

Aerobik gücün artırılmasına yönelik olarak planlanan ve hayata geçirilen fiziksel aktivitelerde çocukların spordan soğumaması için çocuğa her antrenman

sonrasında dinlenebileceği kadar süre verilmeli, daha önce denenmemiş egzersizlere ısınma hareketleri olmadan başlamamalı, çocuğa kaldırabileceğinden daha fazla güç için ısrar edilmemelidir (10).

2.5. Çocuklarda Anaerobik Güç

Anaerobik güç, oksijenli solunuma bağlı olarak ancak çok fazla fiziksel güç sarfiyatı ile ortaya çıkan oksijensiz bir ortamdaki (oksijensiz enerji sistemleri ile bağlantılı olarak) patlayıcı gücü ve enerjiyi güce çevirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik enerji salgılanması esnasında doğal olarak ATP ve ATP-CP üretimi gerçekleşirken diğer taraftan laktasit salgısı gerçekleşmektedir. Bu durum özellikle spora yeni başlayan çocuklarda kas ağrıları ortaya çıkarabilmektedir (10,11).

Çocukların gelişim süreçlerinde anaerobik biçimde ATP sentezlenmesinin yetişkinlere oranla daha düşük olduğu bu durumun onların güç ve dayanıklılıklarını da düşürdüğü bilinmektedir. Yapılan fiziksel testlerde ve büyükler ile kıyaslandığında çocukların kaslarında enerji ihtiyacının karşılanması için aerobik solunum sisteminden faydalandığı, anaerobik enerji sentezinin yok denecek kadar az olduğu gözlemlenmiştir. Ancak çocukların kaslarının doğru biçimde uyarılması ve düzenli aktivite ile anaerobik enerji gelişimlerinin de yetişkinlere oranla daha hızlı olabileceği unutulmamalıdır. Bunun geliştirilmek istenmesinin en önemli sebebi özellikle ortaokul dönemindeki çocukların fiziksel dayanıklılıklarını geliştirmeleri için anaerobik enerji sentezine ihtiyaç duyduklarının bilinmesidir. Çocuklara uygulanan orta süreli dayanıklılık testlerinde kaslarının anaerobik metabolizma bakımından gelişmiş çocuklarda daha fazla dayanma gücü olduğu tespit edilmiştir. Çocukların vücut enzimlerinin daha kolay sentezlenebilmesi ve daha sağlıklı bir kas gelişiminin sağlanması için anaerobik metabolizmalarının kuvvetlendirilmesi önemlidir (32).

2.6. Çocuklarda Esneklik

Esneklik; *fiziki uyumun eklemlerin normal açıklığı çerçevesinde, fonksiyon yapabilme kapasitesine ait bir komponentidir.* Daha açık biçimde ifade edilirse esneklik, bir insanın eklemının rahatlıkla hareket edebildiği açı aralığıdır. Eklemlerin hareket edebilme açıklığı ne kadar geniş ise bireyin esnekliği o kadar fazla olacaktır. Esneklik sayesinde kişi eklemlerini daha rahat kullanabilmekte, eklemın bükülme, katlanma ve dönme miktarı çok daha yüksek olabilmektedir. Esneklik sayesinde çeşitli açılar kullanılarak hareketler yapılabilmektedir ve bedensel zorlanma en aza inmektedir. Esnekliğin özellikle gelişme çağında doğru antrenmanlar ile geliştirilmesi mümkündür. Hareket edebilme oranı olarak da ifade edilebilen esneklik için yeterli düzeyde spor yapılması şartı ile gelişim mümkün hale gelmektedir. Gündelik hayatta yapılan hareketler yeterli esneklik olmadığı takdirde bedensel yaralanma ve zedelenmelere neden olabilmektedir. Bu nedenle bireye esneklik kazandırılması günlük yaşamda daha sağlıklı kalabilmek adına da büyük önem taşımaktadır (8).

2.7. Çocuklarda Sürat

Hız/sürat tüm insanlarda bulunan ancak kişisel olarak değişkenlik gösteren bir karmaşık yapıdır. Diğer temel motorik özellikler ile yakından ilişkilidir. Algılama, karar verme, karşılık verme, hareket etme ve davranış, sürat ile doğru orantılıdır ve insanların süratlerinin artması sayesinde çevreleri ile etkileşimleri de güçlenecektir (13).

Sürat sayesinde kaslar algılamayı daha çabuk yapmakta ve buna göre tepkilerini de daha hızlı biçimde gerçekleştirmektedirler. Sürati arttırmak için yüksek hızlı sporlar yapma zorunluluğu yoktur. Yapılan düzenli aktivitelerde amaç kas kütlelerinin güç ve dayanırlıklarını arttırmaktır. Bu sayede zaten birey daha süratli hale gelebilecektir.

2.8. Çocuk ve Spor

Özellikle teknolojik gelişmeler insanların daha az hareket ile daha fazla ihtiyaçlarını karşılayabilmesine olanak tanımıştır. Özellikle çocukların bilgisayar, internet ve televizyon gibi teknolojik aletler karşısında zaman geçirerek eğlenmeye başlaması, onların arkadaşları ile vakit geçirmelerini ve daha önemlisi fiziksel aktivite yapmalarını engeller boyutlara ulaşmıştır (14).

Ancak unutulmamalıdır ki yaşamın devamlılığı hareket ile mümkündür. İnsanların gerekli kaslarını yeterince kullanmaması sonucunda çeşitli hastalıklar ortaya çıkacak ve sağlıklı olma hali bozulacaktır. Bugün sporun hem gelişime hem de öğrenmeye olan katkıları kanıtlanmıştır. Spor sayesinde gelişen motor beceriler özellikle çocukluk çağında çeşitli yeteneklerin ortaya çıkmasına olanak tanırken, bireyin karar verme konusundaki başarısını da artırmaktadır. Yine spor ile yapılan oyunlar kişiliğin gelişimi üzerinde büyük etkiye sahiptir. Spor sayesinde centilmenlik öğrenilirken, egonun azaldığı, davranış niteliklerinin ve psişik özelliklerin geliştiği görülmektedir. Spor, özellikle çocukluk çağında düzenli biçimde yapıldığı takdirde bireyin kendini ifade etme biçimi üzerinde de olumlu etkiler bırakmaktadır (15).

Çocukların spor ile uğraşmalarının avantajlarından bahsederken onların herhangi bir spor dalında başarılı olabilmeleri ve bu spora istekle devam edebilmeleri için seçimin doğru yapılması gerektiğinden de bahsetmek gerekmektedir. Çocuk düzenli olarak devam edeceği sporun özelliklerini bilmeli, kendisini bu özellikler bakımından yeterli görmelidir. Aynı şekilde bu sporun çocuğa onun dikkatini çekecek ve ona oyun gibi gelecek biçimde sunulması büyük önem taşımaktadır (15).

Özellikle 9 yaş grubundaki çocuklar çevreleri ile ilgili detayları gözlemlemekte ve sistemleri çözmeyi başarmaya başlamaktadırlar. Bu dönemlerde yerleştirilen spor alışkanlığı onların çeşitli konularda stratejiler geliştirmesine de yardımcı olacaktır. Bu yaş grubu daha erken yaşlardaki çocuklara nazaran daha komplike hareketlere ve spor dallarına uygundur. Özellikle denge gerektiren spor dallarını tercih etmek çocukların psikolojik ve fiziksel dengelerinin gelişmesi konusunda onlara yardımcı olacaktır (16).

Sporun çocuklar için faydalarından bahsederken fiziksel gelişimin diğer gelişim unsurları ile ilişkisinden de söz etmek gerekmektedir. Fiziksel gelişim, diğer tüm gelişim alanlarının temelini oluşturmaktadır. Fiziksel gelişimi sorunlu olan bir çocuğun yaşlıları ile oyun oynarken bile zorlandığı görülecektir. Çocuğun dayanıklılık ve güç sorunları ortaya çıkacaktır ve bu durum çocuğun çabuk yorulmasına, oyundan zevk almamasına ve hatta dışlanmasına bile neden olabilecek bir durumdur. Fiziksel gelişiminde problemler tespit edilen çocukların fiziksel sağlık koşullarına uygun biçimde harekete teşvik edilmesi, kimi durumlarda fizik tedavi ve rehabilitasyon tedavileri alması gerekmektedir. Bu durum spor ve hareketli yaşamın önemini bir kez daha ortaya çıkarmaktadır. Çocukların hareket ederek küçük ve büyük kaslarını çalıştırması aynı zamanda fazla enerjisini atmasını ve duygusal olarak da rahatlmasını sağlamaktadır. Yine özellikle spor sayesinde yapılan toplu aktiviteler arkadaş edinme konusunda da çocuğa yardımcı olacak ve onun sosyalleşmesini kolaylaştıracaktır. Sonuç olarak sporun oyun ile iç içe geçmesi çocuğun sosyal becerilerini de kuvvetlendirecektir (6).

Spor çocukların eğlenmek için de tercih edeceği bir yöntem olmalıdır. Bu sayede çocuğun hem zihinsel hem de bedensel gelişimi desteklenecektir. Sporun çocuk psikolojisi, zihinsel yapısı, sosyalleşmesi, biyolojik gelişimi ve daha sağlıklı bir birey olarak yetişmesi üzerinde büyük bir pozitif etkisi bulunmaktadır (14).

2.9. Tenis

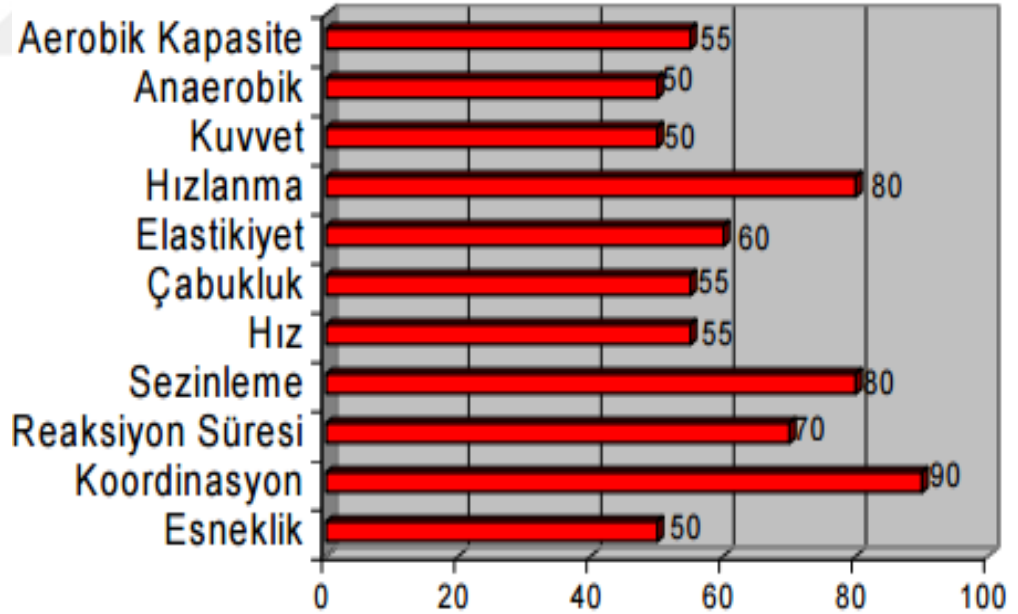
Tenis, insanların özellikle teknik düşünebilme ve taktik uygulayabilme yeteneklerini geliştirmektedir. Tenis oynamayı düzenli hale getiren sporcuların duygusal gelişimlerinin de pozitif yönde etkilendiği görülmüştür. Planlı ve programlı biçimde tenis konusunda antrenmanlara devam eden bireylerin zihinsel ve sosyal gelişim konusunda da avantajlı olduğu yapılan araştırmalar neticesinde görülmüştür (17).

Bu noktada tenisin bir hedef sporu olduğunu da belirtmek gerekmektedir. Tenis sayesinde küçük bir top ve raket ile bir hedefe atış yapma çabası ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle tenis sporundan bahsederken onun kurallarını ve malzemelerini de

bildirmekte fayda vardır. Tenis, tekli ya da çiftli oynanabilen bir oyundur. Oyuncuların ellerinde bulunan racketlerin içleri gerdirilmiş ve sıkıca bağlanmış iplerle tutturulmuşlardır. Bu racketler ile oyuncular tenis topunu kendi sahalardan uzaklaştırarak filenin üzerinden karşı takımın sahasına düşürmeye çalışmaktadırlar. Teniste kort sınırları içerisinde rakibi hız, koordinasyon ve hızlı karar verme yöntemi ile şaşırtmak ve topu düşürmesine neden olmaktır. Bire bir oynanan teniste genellikle paylaşım söz konusu değildir. Ancak takım olarak oynanan tenis maçlarında paylaşım ve ortak hareket etme kabiliyeti büyük önem taşımaktadır (18).

Görüldüğü üzere, tenis sporunda başarılı olabilmek için oyuncuların antrenmanlar ile çeşitli performans kriterlerini elde etmesi gerekmektedir.

Tenis' in başarılı biçimde oynanabilmesi için sporcularda bulunması gereken fiziksel özellikler ve bunların önem dereceleri aşağıdaki şekilde özetlenmektedir (19):



Şekil 1. Tenis İçin Sporcuda Bulunması Gereken Fiziksel Özellikler ve Bunların Önem Derecesi

Şekil 1'in sol (dikey) yanı, tenis oynarken oyuncunun kullandığı fitness bileşenlerini, yatay kesimi ise bu bileşenlerin oyun esnasında ne derecede kullanıldığını göstermektedir. Görüldüğü gibi en fazla önemli olan fiziksel performans göstergesi oyuncunun koordinasyon becerisidir. Sezinleme ve hızlanma ile reaksiyon süresi tenis oyununda en önemli fiziksel özelliklerden ilk dört tanesini oluşturmaktadır. Çocukların düzenli biçimde bu sporu yaptıkları düşünüldüğünde onların sezgilerinin, hızlarının ve koordinasyonları ile tepki verme sürelerinin gelişmesi mümkündür. Elbette esneklik, kuvvet, aerobik ve anaerobik metabolizma da tenis sayesinde gelişecektir.

Burada tenis oyununun kurallarını da anlatmak gerekmektedir. Oyunda vuruşlar esastır. Oyuncuların sağ ya da sol bedenlerini kullanma eğilimlerine göre kişiye özgü vuruşlar olabilmektedir. Ancak bu spor dalında temelde iki tür vuruş bulunmaktadır (19):

I. Temel Vuruşlar

Temel vuruşların ilki elbette oyuna başlama vuruşudur ve bu vuruş, “servis” ismini almaktadır. Yerden sekerek gelen toplara ise “forhand ya da backhand” vuruşları ile karşılık verilmektedir. Şayet top havadayken karşılık verilmek istenirse buna da “vole” vuruşu denilecektir.

II. Yardımcı Vuruşlar

Oyuncunun kısa ve kesik vuruş yapmasına teniste “dropshot”, fileyi aşırılmak için yüksek bir vuruş sergilemesine de “lop” ismi verilmektedir. Oyun devam ederken servise benzer biçimde küt bir vuruş gerçekleştirildiği takdirde buna da “smaç” denilecektir. Şayet oyuncu top yerden seker sekmez ona vuruşla karşılık verirse bu vuruşun adı da “yarım vole” olacaktır.

Ayrıca (18);

- I. Slice
- II. Top spin
- III. Vole

Gibi temel hareketler de mevcuttur. Aşağıdaki durumlarda ise oyun kaybedilmekte ya da avantaj rakibe geçmektedir. Tenis' te yapılmaması gerekenleri listelemek gerektiğinde karşımıza şöyle bir sıralama çıkacaktır (19):

- I. Topun doğrudan fileye atılması
- II. Topun saha çizgilerinin dışına atılması
- III. Topun oyuncuya yaklaşırken ikinci defa sekmesi ve buna yeniden vurulması
- IV. Diğer oyun kurallarına uyulmaması

Tenis kort adı verilen özel bir saha üzerinde oynanmaktadır. Bu sahalar dikdörtgen şeklindedir ve beton zemin üzerinde çeşitli kaplamalar ile hazırlanmaktadır. Betonun yaralayıcı olmaması için çim, halı, toprak ya da çeşitli malzemeler ile kaplanması gerekmektedir. Kortların ebatları 23,77m- 10,97m şeklindedir ve çeşitli sınır çizgileri beyaz renktedir (18).

Tenis maçlarından ve antrenmanlarından önce sahanın tüm top ve diğer yabancı cisimlerden arındırılması gerekmektedir. Sahadaki açık kapıların tümü kapatılmalı ve yedek oyuncular, top toplayıcılar ve diğer görevlilerin tamamı saha kenarlarındaki yerlerini almalıdırlar. Oyunda çiftler halinde oynanırken çiftlerden birinin topa vurma esnasında diğerinin onun yüzüne bakmaması gerekmektedir. Oyun esnasında saha dışına izinsiz çıkmak ve yine gerekmedikçe saha içerisine girmek yasaktır. Sahaya dışarıdan müdahale olduğu anda oyunun derhal durdurulması

gerekmektedir. Fileye gereksiz yere dokunmak, ona müdahale etmek yasaktır. Benzer biçimde topun başkalarını yaralayacak biçimde atılması da kural dışında bir harekettir (20).

Görüldüğü gibi teniste hem bir takım olma bilinci hem de tek başına karar verme sorumluluğu gelişmektedir. Oyunun kuralları basit olmasına rağmen tüm beden kaslarını hareket ettirebilecek bir fiziksel aktivitedir. Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere tenis hem dayanıklılığı hem de gücü arttıracak bir spordur.

2.10. Tenis Tarihçesi

Tenis ismi Tennes kelimesinden gelmektedir ve dünyada ilk defa Fransa'da oynandığı bilinmektedir (20). Ancak tenisin tamamen Fransa'dan çıktığını söylemek güçtür. Çünkü 1800'lü yıllarda Fransa'da oynanan sporun benzerlerinin Yunanistan'da '*Sparistike*', İngiltere'de '*Tennosity*' adı ile oynandığı da bilinmektedir (21).

Görüldüğü gibi tenisin başlangıcı ve modern tenise en benzeyen tenis türünün ortaya çıkışı yaklaşık olarak bin yıl öncesine dayanmaktadır. Ancak ilk insanların da mağaralardaki resimlerden anlaşıldığı üzere hedef odaklı oyunlar oynadıkları bilinmektedir. Yine Orta Çağ döneminde insanların tenise benzer oyunları raket olmadan el ile oynadıkları (22), Haçlıların ise Orta Asya'ya yaptıkları seferlerde eğlenmek için tahta parçaları ve top ile tenise benzer oyunlar oynadıkları bilinmektedir (18).

Tenis sporunu anlatan ve bugünkü tenise çok benzeyen kurallar barındıran ilk kitap 1555 yılında Venedik'te *Antonio Scaino da Salo* tarafından yazılmıştır. Kitabın orijinal ismi "*Trattato del GivocoDella Palla diMesser*"dir ve "*Top Oyununun Prensipleri Üzerine*" anlamına gelmektedir. Yine bilinen ilk tenis turnuvası 1877 yılında gerçekleşmiştir. Bu turnuvada daha önceden kesinleşmiş tenis kurallarının olmaması oyuna yeni ve yazılı kurallar getirmeyi gerekli kılmış, *MessrsJulian Marshall, Henry Jones ve C.G. Hethcote*'ye tenis kurallarını düzenleme görevi verilmiştir (22).

Tenis oyunu için kurulan ilk kulüp 1872 yılında *Harry Gem ve AugurioPereira* tarafından faaliyete geçirilmiştir. Tenis' in patenti '*Spharistike*' adı ile 1874 yılında *Binbaşı WalterClapton* tarafından alınmıştır. Zaman içerisinde yaygınlaşan bu oyunun adı da değişmiş ve "çim tenisi" ismini almıştır. Dönemin şartlarına bakıldığında kadın ve erkeklerin aynı anda ve bir arada oynayabildikleri çok sınırlı sayıda oyun olduğundan ve bunlardan birinin de tenis olmasından dolayı oyunun hızla ünlendiği görülmektedir. Bu yoğun ilgi, tenisin çim dışındaki bölgelerde de oynanmasını beraberinde getirmiş, tenis için kort çeşitleri aniden artmıştır. Bu sebeple çim tenisi denilmek yerine oyuna artık sadece tenis denilmeye başlanmıştır. Ancak çim tenisi ismi 1977 yılına dek literatürde kalmış, ancak bu yıl Uluslararası Tenis Federasyonu oyunun yeni adını kabul etmiştir. İngiltere'deki Tenis Federasyonu'nun adı ise halen Çim Tenisi Federasyonu olarak geçmektedir (22).

2.11. Sporun Çocuk Üzerindeki Sosyal Etkisi

Spor ile çocukların bedensel gelişimlerinde olumlu sonuçlar alınırken sporun da içinde bulunduğu oyunlar ile gelişme çağındaki bireylerin zihinsel gelişimlerine de fayda sağlanmaktadır. Çocuklar spor ve oyunların birleştirilmesi sayesinde merak etme ve öğrenme yeteneklerini pekiştirmektedirler. Özellikle takımlar halinde oynanan spor dallarında çocuklar güvenmeyi, plan yapmayı, plana sadık kalmayı, paylaşmayı, dikkatini bir yöne vermeyi, bir amaç edinmeyi ve amaca kendini verebilmeyi, mantık yürütmeyi ve zihinsel olarak akılda tutmayı da öğrenmektedir. Spor oyunları karşısında çocuğun başına gelen olaylar sayesinde çocuk çevresi hakkında da bilgi edinmekte, bunu özümsemekte ve gelecekteki yaşantısında kullanmaktadır (15).

Elbette sporun bedensel gelişim dışındaki tek faydası zihinsel gelişimi desteklemesi değildir. Spor sayesinde kurulan oyunlarda çocuklar takım arkadaşlarına güvenmeyi ve onlarla amaçları paylaşmayı öğrenmektedirler. Çocuklar arasındaki iletişimin spor sayesinde daha hızlı ve kolay biçimde kurulması mümkündür (23). Sporu tenis bazında özelleştirirsek, özellikle tenisin kolaylıkla her yerde oynanabilmesi, günümüzde pek çok sosyal tesisin kortlara sahip olabilmesi ve tenisin hem tek başına oynanabilen hem de takım oluşturularak kurulabilen bir oyun olması,

çocukların sosyalleşmesine, hemen her zaman tenis oynayabilme olanağının oluşmasına yardımcı olmaktadır. Yine tenis sayesinde çocukların ebeveynleri ve diğer büyükler ile de vakit geçirmesi mümkün olmakta, kalabalık bir spor olmamasından dolayı çocuk sorumluluk duygusunu tatmakta, aile ve öğretmenlere de çocuğun özellikle fiziksel gelişimini daha rahat izleyebilmeleri için imkan yaratmaktadır (24).

Çocuklar ve ön ergenlik döneminde olan bireyler enerji bakımından oldukça zengindirler. Kendi bedenlerini keşfetme döneminde olan bu çocuk ve gençlerde arkadaşlık olgusu oldukça önemlidir. Kişiliğin yerleştiği bu dönem bireysel alışkanlık, tutum ve düşüncelerin de yer ettiği süreçtir. Bu nedenle çocuklar ebeveyn ve öğretmenleri tarafından dikkatle izlenmesi gerekmektedir. Spor, gençlerin ve çocukların fazla enerjilerini kolay ve olumlu bir şey için harcamalarına olanak tanıyarak onların yanlış arkadaşlıklar kurmalarını ve yanlış alışkanlıklar edinmelerini önleyecektir. Alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklara başlama yaşının oldukça gerilediği hesaba katıldığında, çocukların büyüklerin gözetimi altında bedensel aktiviteler için zaman ayırmasının ne kadar önemli olduğu da ortaya çıkacaktır. Spor ortamında edinilen arkadaşlıklar sayesinde dışarıdaki dünyayı keşfetme için büyük çabalara gerek duymayacak olan çocuğun kötü bir çevre edinmesi de onu sıkmadan ve korkutmadan engellenmiş olacaktır (25).

2.12. Spor ve Bedensel Gelişim İlişkisi

Çocuklar çeşitli oyunlar sayesinde bedensel aktivitelerini devam ettirmekte ve fiziksel gelişimlerini sağlıklı biçimde sürdürmektedirler. Ancak, özellikle teknolojinin gelişmesi ile birlikte çocukların da yaşamı yetişkinler gibi daha hareketsiz hale dönüşmüştür. Bu durum çocukların kaslarını ve kemiklerini yeterince hareket ettirmelerini ve dolayısıyla sorunsuz bir fiziksel gelişim süreci yaşamalarını engellemektedir. Spor ya da hareketli yaşam sayesinde bir önceki bölümde de aktarıldığı gibi motor gelişim düzgün biçimde gerçekleşmekte ve kas ile iskelet sistemi koordinasyonu sağlanmaktadır. Psikomotor gelişimi anne karnında itibaren başlayan, kişinin omurga sisteminin hareket ve iletimini sağlayan sistemdir ve çocukların yeterli

düzeyde hareket etmemesi halinde buranın gelişiminde anomaliler ortaya çıkabilmektedir. Spor ve oyun sayesinde çocuklar kendi ve sosyal çevrenin etki-tepkilerini anlamakta, kendi bedenlerinin kontrollerini öğrenmektedirler (15).

Bu noktada oyun olgusunun çocuklar üzerindeki etkilerini de detaylandırmak, oyun ile birleştirilen spor aktivitelerinin çocuklar için faydalarını anlamak konusunda bizlere yardımcı olacaktır. Oyunlar çeşitli kurallar ile kurulmaktadır ve çocukların eğlenerek vakit geçirmesine olanak tanımaktadır. Bu durum çocukların enerjilerini harcayabilecekleri ve dikkatlerini toplayabilecekleri bir ortamın yaratılmasını sağlamaktadır. Kuralların varlığı ve bunlara keyifle uyma zorunluluğu çocuğu gelecek yaşantısına hazırlarken, spor ile birleştirilen oyunlar çocuklarda kazanma duygusunun gelişmesini sağlamakta, öz saygıyı güçlendirmekte ve çocuğun kendine güvenini pekiştirmektedir. Doğru seçilmiş oyunlar sayesinde çocuklarda zeka gelişimi olduğu çeşitli araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Spor ve oyunun bir araya gelmesi çocuklarda paylaşımı artıracak ve takım ruhunun yerleşmesine olanak tanıyacaktır (7).

Oyunların çocuklara kattığı bir diğer avantaj ise konsantre olmayı sağlıyor olmasıdır. Çocukların yetişkinlerden farklı bir dünyası vardır ve burada yüksek enerji kapasitesi ile yaratıcılık bulunmaktadır. Oyunlar sayesinde çocukların koordinasyon, düşünme ve yaratıcılık becerileri gelişmektedir. Oyunlar çocukların kendi benliklerini, bedenlerini ve ihtiyaçlarını keşfettikleri, kendi ihtiyaçlarını karşılayabildikleri çeşitli zihinsel ve bedensel aktivitelerin birleşimidir (2).

Oyun ve sporun birleşmesi ile çocukların empati kurma yetenekleri gelişmekte ve diğer insanların ne düşündüğünü anlama çabaları artmaktadır. Spor bir sonraki hamleyi tahmin etme, karar verme ve harekete geçme eylemlerinin bir bütünüdür. Bu sayede çocukların olaylara farklı bakış açıları ile yaklaşma olasılıkları da artmakta, yaratıcılıkları gelişmekte ve farklı duygu halleri çocuk tarafından test edilerek öğrenilmektedir (7).

2.13. Spor ve Dikkat

Dikkat, canlıların çeşitli nesnelere ya da olaylar arasından bir tanesine odaklanarak onu daha detaylı biçimde algılamaya çalışmasıdır. Dikkat sayesinde birey düşünmekte, hareketlerini buna göre belirlemekte ve uygulamakta, psikolojisini de dikkat ettiği şeye odaklanmaktadır. Dikkat esnasında tüm duygular ve duyular bilinçli biçimde odaklanılan konuya endekslenmektedir. Ancak bireyin dikkat etme gücü sınırlıdır. Bu nedenle özellikle çocukluk çağında dikkat gerektiren zihinsel ve bedensel egzersizlerin yapılması ile bu özelliğin geliştirilmesi mümkün hale gelmektedir (14).

Unutulmamalıdır ki insanlar hayatları süresince her zaman dikkatlerini belirli şeyler üzerinde toplamak zorunda kalmaktadırlar. Gündelik yaşam içerisinde bile kişilerin dikkatini vermesi gereken önemli detaylar ve dikkat dağıtan çeşitli unsurlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Spor dikkat etmeyi öğreten en önemli araçlardan biridir. Sporcu hem kendi hareket ve kararlarına hem de rakibine sürekli olarak dikkat etmeyi öğrenmek durumundadır. Örneğin karşıdan gelen topun çıkışı, sürati, gelme noktası, vurma şekli gibi hesaplamalar ile rakibin hareketleri, psikolojisi, tarzı gibi özellikler sporcuların seyircilerin gürültüsü ve yoğun stres altında dahi dikkat etmesi gereken elemanlardır. Bu nedenle herhangi bir spor dalında düzenli olarak antrenmanların yapılması, bireyin dikkat etme gücünü ve konsantrasyon yeteneğini yükseltecektir. Spor sayesinde gelişen motor beceriler sayesinde bedendeki ve duyu organlarındaki reseptörlerin fark etme ve algılama becerilerinde de yükselme meydana geleceği için özellikle gelişme çağındaki çocukların spor yapması onların dikkat etme ve dikkati sürdürme konusunda daha yetenekli olmasına ve dikkat kapasitelerinin genişlemesine olanak tanıyacaktır. Dikkat etme konusunda gelişmiş bir bireyin eğitim sürecinde derslerindeki başarısı artacaktır. Okulda ders takibi konusunda daha kolay hareket edecek, bu durum sosyal ilişkilerinde de avantaj olarak karşısına çıkacaktır. Yine dikkat becerisi gelişmiş insanların iş hayatında da daha başarılı olması sıra dışı bir durum olmayacaktır (14).

2.14. Sporun Çocuk Başarısı Üzerindeki Etkisi

Sporun insanların fiziksel gelişimi üzerindeki etkileri önceki başlıklarda detaylı biçimde açıklanmıştır. Ancak spor aynı zamanda zihinsel gelişim üzerinde de büyük etkilere sahiptir. Biçer ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada çeşitli egzersizlerin zihinsel engelli çocukların topluma kazandırılmasında dahi önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Yazarlar, 9 kız ve 17 erkek zihinsel engelli çocuk üzerinde uyguladıkları spor planının sonucunda çocukların bedensel becerilerinin geliştiğini görmüşlerdir (26). Buradan yola çıkarak çocukların spor sayesinde bedensel fonksiyonlarına komut verebildikleri ve zihinsel olarak geliştikleri sonucuna varmak mümkündür.

Benzer bir çalışma 2008 yılında İlhan tarafından yapılmıştır. 18 hafta boyunca zihinsel engelli öğrencilere yaptırılan sportif faaliyetlerin ardından çocukların sosyal becerilerinde anlamlı bir değişim saptanmıştır. Uyumsal davranış skalasının gelişimsel özellikler alt başlıklarından biri olan “Sosyalleşme” alanındaki maddelerin kullanılarak test edilen çocukların spor aktiviteleri sayesinde grup aktivitelerini öğrendikleri ve sorumluluk anlayışlarının geliştiği tespit edilmiştir. Yapılan T testi sonuçlarında çocukların daha paylaşımcı olduğu ve diğer çocuklar ile iletişim becerilerinin güçlendiği, öğrenmelerinin ise hızlandığı sonucuna varılmıştır (27). Bu çalışma da sporun zihinsel engelleri olan bireylerde bile daha fazla beyin aktivitesine olanak tanıdığını kanıtlar niteliktedir. Spor sayesinde kolaylaşan grup içi çalışma yeteneği okulda da öğrencilerin grup çalışması gerektiren derslerde daha başarılı olacağına bir işaret olarak gösterilebilecektir. Ayrıca çocukların sosyalleşme olanağı sayesinde kendilerini ifade edebilme şansları artacak, öğrenmekte güçlük çektikleri yerlerde öğretmenlerden ve diğer arkadaşlarından yardım isteyebileceklerdir.

Zihinsel olarak insanların gelişmelerine yardımcı olan bir aktivitenin zeka becerilerini ve bireyin yeteneklerini de geliştirmesi beklenecektir. Yalçın ve Balcı tarafından 2013 yılında yapılan çalışmada, 7-14 yaş arasındaki çocukların düzenli spor sonrasında okul başarılarındaki değişim gözlenmiştir. Araştırmacılar çalışmaları için 91 öğrenci üzerinde uygulama gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın neticesinde

çocukların yalnızca okul başarı puanlarında değil, sosyal becerilerinde de olumlu değişimler olduğu sonucuna ulaşmışlardır (25).

Derslerde başarılı olmak dikkat ve sistemli çalışmayı gerektirmektedir. Disiplinli biçimde planlanan çalışmaların gerçekleştirilmesi halinde başarı kolaylıkla gelecektir. Sporda düzenli olmanın ve disiplinli çalışmanın öğretilmesi sayesinde kişiler hayatlarının diğer alanlarında da bu alışkanlıkları uygulayabilmektedirler. Spor sayesinde öğrencilerin bireysel becerileri gelişirken aynı zamanda ortak hareket etme, problem çözme yetenekleri de gelişme göstermektedir. Çocukların zafer duygusunun gelişmesinin yanı sıra disiplinli hareket etmeyi öğrenmeleri ve enerjilerini yanlış ve zararlı uğraşlar yerine sistemli biçimde sportif faaliyetlere harcamaları neticesinde okullarında daha başarılı olmaları mümkün hale gelmektedir. İletişim kabiliyetinin de spor ile gelişmesi sayesinde çocuklar okullarında da daha kolay ve kalıcı arkadaşlıklar edinebilmekte, okul daha eğlenceli hale gelebilmektedir. Çocuğun okul ortamında keyifli zaman geçirmesi onun bu ortama daha kolay adapte olabilmesi ve daha verimli biçimde derslerine odaklanabilmesi anlamına gelecektir.

2.15. Sporun Çocuk Psikolojisi Üzerindeki Etkisi

Hayatta karşılaşılan çeşitli zorluklar bireyi psikolojik hastalıklara karşı riske sokmakta ve yaşanan bazı olayların neticesinde ve kimi zaman da genetik olarak kişi depresyon, duygu durum bozukluğu, bipolar kişilik sendromu gibi hastalıklarla baş başa kalabilmektedir. Bu hastalıkların ne olduğunu, nasıl oluştuğunu ve nasıl giderilebildiğini anlamak adına öncelikle psikolojinin tanımını yapmak yerinde olacaktır.

Psikoloji terim olarak 19.yüzyılda ortaya çıkmıştır ve felsefe, edebiyat, tıp ve sosyoloji gibi pek çok bilimin ilgi odağı olmuştur. Aslında insanın var olduğu andan beri bir ruh arayışı içinde olmasından kaynaklı ruh bilimi olarak da adlandırılacak psikolojinin araştırmaları da oldukça eskidir. Bu nedenle psikolojinin tanımını da yapmak oldukça güçtür. Psikoloji, bireysel etmenlerin yanı sıra çevresel etmenler ile

de oluşan teorik ve uygulamalı, karmaşık bir bilim dalıdır. Psikoloji genel olarak şuur halleri, tavır, düşünce, uygulama ve hissetme eylemlerinin bütünüdür. Birey dışarıdaki uyaranları algılamakta ve psikolojisine göre yorumlayarak yanıt vermektedir. Kişilerin iç ve dış dünyalarında çatışma yaşamamaları adına sağlıklı bir psikolojiye sahip olmaları oldukça önemlidir (28).

Sporun temelinde oyun ve haz kavramları bulunmaktadır ve bu nedenle özellikle çocuklar için oldukça ilgi çekicidir. Spor sayesinde dış etkenler ile bağların kurulumu ve gelişimi sağlanmaktadır. Bunun ilgi çekici ve haz verici biçimde gerçekleşmesi, kişiliğin yerleşmesi dönemi olan çocukluk çağından keyif alınması ve yaşamdan mutluluk duyulması anlamına da gelecektir. Bu bağlamda sporun çocuk psikolojisi üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (29).

Spor yapmanın aile tarafından desteklenmesi aile ile çocuk arasındaki iletişimi de kuvvetlendiren, aileden destek alması sayesinde çocuğun özgüvenini ve aile içindeki sevgi bağını da pekiştiren bir durumdur. Çocukların spor egzersizleri ile iç içe geçmiş yaşantısı, fazla enerjisini dışarı atmasına yardımcı olduğundan ailenin de onunla çatışmasını engelleyecek, bu durum hem aile bireyleri hem de çocuk psikolojisine pozitif yönlü katkı sağlayacaktır (34).

2.16. Sporun Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi

İnsanlar yaşamları sürecinde kendilerine yeteri kadar önem verdikleri takdirde, yaşama bağlılık, sevmeye, sevilme ve doğru karar verme konularında çok daha başarılı olacaklardır. Benlik saygısı da kişinin kendisini var olduğu gibi kabul ederek kendisi ile barışık olma ve kendisini sevmeye anlamına gelmektedir. Kişi kendisini sürekli dışarıdaki insanlar ile kıyaslamakta ve değerlendirmektedir. Ancak değerlendirme aşamasında kişisel başarı, sahip olunanlar gibi diğer etkenleri de hesaplamalı ve bunun sonucunda kararlar alarak uygulayabilmeli, kendisini sevebilmelidir. Bunun bir diğer ifadesi de özgüvendir. Kendisinin bir şeyleri yapabileceği inancına sahip olan insan kendisine, plan ve kararlarına güvenecektir. Sporda da özgüvenin pekişmesi için plan, düzen, çalışma, çaba ve kazanma olguları yer aldığından özellikle çocukluk çağında

bunların yerleşmesi özgüveni artırarak çocuğun benlik saygısı kazanmasına olanak tanıyacaktır.

Oyun çağındaki çocuklar hareket konusunda oldukça isteklidirler çünkü enerjilerini dışarı vurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Gösterilen hareketleri doğru yapabilmek için çalışma ihtiyaçları vardır ve bu sayede planlı biçimde çalışmayı öğrenmektedirler. Hareketlerin eksiksiz biçimde başarılabilmesi onlarda sevinme duygusunu uyandıracaktır. Bu durum hem kaliteli ve eğlenceli zaman geçirme hem de başarı duygusunun pekişmesi anlamına gelecektir. Çocukların sistemli biçimde spor yapmaları alışkanlık ve fiziksel yeterlilik sağlayacak, bu durum bedenleri ile barışık bireyler olmalarına da katkı sağlayacaktır. Çocuklar çeşitli spor dalları ile fiziksel becerilerini geliştirmektedirler. Yeteneklerini de keşfeden çocukların büyükler gibi spor konusunda motivasyona ihtiyaçları bulunmamaktadır. Çocuğun oyun oynama ve hareket etmeye olan yatkınlığı spor yapma alışkanlığının yerleşmesi için çocukluk çağının en uygun zaman olmasının temel nedenidir. Çocuk sporu başardıkça bundan daha fazla keyif alacak ve bağlanacaktır. Bu nedenle yanlış hareketler yaptığında ya da başarısız olduğunda dahi bu durum oldukça dikkatli düzeltilmelidir. Özgüveni zedeleyebilecek tutum ve davranışlardan uzak durulmalı, çocukların sporu özgür biçimde keşfedebilecekleri ortam onlara sağlanmalıdır (30).

Bu noktada ailenin de çocuğun spor yapması ve benlik saygısı üzerindeki etkiye değinmek gerekmektedir. Bilindiği gibi, çocukların çeşitli alışkanlıkları kazandıkları ilk yer ailedir. Çocuk anne-baba ve varsa diğer aile bireylerini kendine örnek olarak seçmekte ve onları genellikle taklit ederek kişiliğini edinmektedir. Aile yaşantısında görülen alışkanlıklar erişkinlik durumunda çocukta da görülecektir. Bu nedenle çocukların benlik saygılarının gelişebilmesi için onlara olanak tanınması ve onları yetenek ve istekleri doğrultusunda spor dallarına yönlendirmesi önemlidir (33).

2.17. Konuya İlişkin Alan Yazın Taraması

Sporun çocukların gelişimleri üzerindeki etkisi sosyoloji, beden eğitimi, fizyoloji, tıp, psikoloji gibi pek çok alanın önem verdiği bir konudur. Son yıllarda çocukların internet ve televizyon gibi teknoloji düşkünlüklerinin yaygınlaşması,

onların oyun oynaması ve hareket etmesi gereken zamanlarını evde oturarak geçirmelerine neden olmuştur. Bu nedenle ailelerin ve öğretmenlerin bilinçlenmesi adına pek çok araştırma yapılmaya başlanmış, spor yapan ve yapmayan çocuklar çeşitli değişkenler üzerinden incelemeye alınmışlardır.

Çelik ve Şahin, 2012 yılında yayınladıkları çalışmada sporun çocukların gelişimi üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu anlamaya yönelik araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın neticesinde fiziksel aktivitelerin çocukların büyümesine ve gelişmesine pozitif etkisi olduğunu görmüşlerdir. Spor yapan çocukların psikolojik ve fiziksel hastalıklara karşı da daha dirençli olduğu çalışmanın diğer sonuçları arasında yer almaktadır (15).

Ayan ve Mülazımoğlu tarafından 2009 yılında yapılan ve uygulama içeren çalışmada, spora yönlendirilen 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel performanslarındaki değişimlerin incelenmesi konu edilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilinde 11 ilçede ve 23 okulda öğrenim gören ilköğretim çağı çocukları oluşturmuştur. Çalışmada 11 antropometrik ölçüm yapılmış ve Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır. SPSS istatistik programı ile analiz edilen sonuçlar, spora yönlendirilen çocukların fiziksel özelliklerinde belirgin bir iyileşme ve ilerleme olduğunu göstermiş, sporun çocuk gelişimi üzerindeki olumlu etkisini desteklemiştir (31).

Balcı ve Yalçın tarafından da benzer bir çalışma gerçekleştirilmiş ve 2013 yılında 7-14 yaş arasındaki çocukların spora katılımının ardından okul başarılarında bir değişme olup olmadığı gözlenmiştir. 91 erkek öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada sportif faaliyetlere düzenli biçimde devam eden çocukların derslerinde çok daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çocukların sosyal becerilerinde de diğer yaşıt gruptaki çocuklara göre önemli bir fark olduğu çalışma neticesinde ulaşılan ek sonuçlar arasında yer almaktadır (25).

Bekmezci ve Özkan, spor ile oyunun birleştirildiği aktivitelerin çocukların gelişim çağındaki etkisini araştırmışlar ve oyunlar sayesinde çocukların öğrenmelerinin kolaylaştığı gibi aynı zamanda spor ve oyunun birleşmesi ile birlikte

fiziksel gelişim üzerinde büyük olumlu etkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Yazarlar, oyun sayesinde eğlenceli zaman geçiren çocukların paylaşım, başarı ve karar verme yeteneklerinin yanı sıra zeka gelişimlerinde de ilerleme olduğu sonucuna ulaşmışlardır (7).

Bir başka örnek çalışma ise Yıldız tarafından hazırlanan ve düzenli olarak spor yapan çocukların dikkatlerinin araştırıldığı çalışmadır. Yüksek lisans tezi olarak 2010 yılında kabul gören çalışmada, spor yapan çocukların psikolojik olarak hastalıklara karşı daha dayanıklı olduğu tespit edilirken bunların aynı zamanda sahip oldukları duyu organlarını daha verimli kullandığı, spor sayesinde dikkatlerinin geliştiği sonucuna varılmıştır (11). Bu çalışma sporun bedensel etkilerinin yalnızca kuvvet, hız ve benzeri fiziksel özellikleri geliştirmede değil, aynı zamanda duyu ve diğer organların kullanımını artırdığının ve bu durumun psikolojik olarak da olumlu etkileri olduğunun göstergesi niteliğindedir.

Atlı ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada sedanterler ve sporcuların kıyaslaması yapılmıştır. Bu çalışmanın diğerlerinden farkı bu defa araştırmanın gençler üzerinde yoğunlaşmış olmasıdır. Tenis özelinde gerçekleştirilen çalışmada, 28 adet karma öğrenci üzerinde anket çalışmasının yanı sıra fiziksel özellikler de takip edilmiştir. Çalışmada sedanter olan ve düzenli spor yapan bireyler arasında yaş, kilo, bacak ve boy uzunluğu bakımından anlamlı bir farklılık bulunamazken, düzenli olarak spor yapanların sıçrama mesafelerinin daha uzun olduğu ve bedensel olarak çok daha kuvvetli oldukları sonucuna varılmıştır (21). Bu çalışma sporun yalnızca çocukların değil, gençlerin de fiziksel özellikleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunun göstergesidir.

Aksoy tarafından hazırlanan makalede çocukların oyun alanları araştırılmıştır. Bu alanlarda spor yapabilecek yerlerin bulunması, çocukların fiziksel aktiviteleri özgür ve güvenli ortamda geliştirebilecekleri yerlerin bulunması gerekliliğine vurgu yapan araştırmacı, spor ve oyunun birleştirilmesi sayesinde zihinsel ve bedensel gelişimin daha kolay ve verimli olacağı konusunu yeniden hatırlatmaktadır. Yapılan araştırma bulgularından biri örneklem olarak seçilen 8 kentte de dünyanın diğer yerlerindeki çocuk oyun alanlarına göre daha dar bir alanın olduğudur. Bu durum

çocukların fiziksel aktivitelerini hem kısıtlamakta hem de aynı anda pek çok çocuğun oyun oynamasını engellemektedir (35).

Özyürek ve arkadaşları tarafından hazırlanan çalışmada, spora çocukların okuldan önce başlaması gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Çocuğun okula başlamadan önce spor aktivitelerine başlatılması halinde onun sosyal yaşama daha kolay adapte olabileceği, derslerinde daha başarılı olacağı ve gelişimi üzerinde pozitif bir etki yaratılacağı vurgulanmaktadır. Okul öncesi dönemde çocukların temel hareket becerilerinin yerleşmeye başladığına dikkat çeken yazarlar, sporun onların fiziksel ve zihinsel gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirilmesi gerektiğini ebeveynlere hatırlatmaktadırlar (36).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde örnekleme oluşturan 9 yaş grubundaki kız çocuklarından, 3 yıldır düzenli olarak tenis antrenmanları yapanlar ile bunu düzenli olarak gerçekleştiremeyenlerin fiziksel gelişim özellikleri incelenecektir. Seçilen çocuklarda tenisin fiziksel etkilerini görmek adına el kavrama, sırt-bacak kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, t testi, 30 m koşu ve flamingo denge testi uygulamaları yapılacaktır.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmada Afyonkarahisar İlinde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Tenis branşındaki 9 yaş grubundaki 30 adet kız çocuğu örneklem olarak kullanılmıştır. Bu kız çocuklarının 15 tanesi birinci grubu oluşturmaktadır ve düzenli olarak iki yıldır devam etmektedir. 15 tanesi ikinci gruptur ve ilk defa yaz okuluna katılmış, sekiz hafta boyunca düzenli olarak tenis antrenmanları yapmıştır. Örneklemin üçüncü grubunu oluşturan 15 adet kız çocuğu ise sedanterdir. Çalışma öncesinde tüm çocuklara el kavrama, sırt-bacak kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, t testi, 30 m koşu ve flamingo denge testi uygulanmış ve bu testler çalışmanın sonunda yeniden tekrarlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma 9 yaş grubundaki kız çocuklarına uygulanmıştır.

3.3. Araştırma Protokolü

Araştırma yapılacak testlerin yazıldığı bir form hazırlandı. Bu formda deneğin yaşı boyu ve vücut ağırlıklarının yazıldığı ilk bölüm, ilk ve son testlerin yazıldığı ikinci bölümden oluşmaktadır.

Araştırmanın ilk testi yaz okulu antrenmanlarının başında ikinci test ise 8 haftanın sonunda ölçülmüştür.

Testler Afyonkarahisar gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünden izin alınarak, Afyonkarahisar gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünün kapalı kortlarında yapılmıştır.

Araştırmaya katılacak çocuklar ve velileriyle testlerden önce toplantı yapılarak çalışma ve testlerle ilgili bilgi verilmiştir.

Testlerden önce tüm gönüllüler 10 dakika ısınma yaptırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde saha araştırmasının gerçekleştirilmesinde kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgiler ortaya konulacaktır.

3.4.1. Boy ve Ağırlık Ölçümleri

Test uygulanacak sporcuların boy uzunlukları duvara monte edilmiş bir metre ile vücut ağırlıkları ise Sinbo marka dijital tartı ile ölçüldü.

Araştırmaya katılan sporcuların boy uzunlukları; topuktan en üst noktaya kadar olan yükseklik alındı. Ölçümler sadece şort giyilerek çıplak ayakla ölçüldü. Ölçüm sırasında bacaklar kapalı, topuklar, bacakların arkası, kalça, sırt ve başın duvara temas edecek şekilde tutuldu. Ağırlık ölçümlerinde ise; şort giyilerek çıplak ayakla ölçüldü.

3.4.2. El Kavrama Kuvvetinin Ölçümü

Takei marka el dinamometresi kullanılarak ölçülmüştür. Sporcu beş on dakika ısıdıktan sonra, ayakta dik bir şekilde kol vücuda 45 derecelik açı yaparken ölçüm alınmıştır. Bu uygulama sadece baskın olan el için üç defa yapılmıştır. En yüksek olan değer kullanılmıştır.

3.4.3. Otur ve Uzan Esneklik Ölçümü

Araştırmaya katılan sporcuların esneklik ölçümlerini otur-uzan testi kullanılarak ölçülmüştür.

Ölçümler yapılmadan önce sporculara beş on dakika ısınma yaptırıldı. Daha sonra sporcular çıplak ayakla yere oturarak ayak tabanlarını düz bir şekilde test sehpasına dayadı. Dizlerini bükmeden elleri vücutlarını önünde olacak şekilde gövdeleriyle uzanabilecek son noktaya kadar uzandı. Uzanabildikleri son noktada 1-2 saniye sabit kalmaları istendi. Test iki defa tekrarlandı ve en iyi değer cm cinsinden kaydedildi.

3.4.4. Sırt Kuvveti Ölçümü

Takei marka sırt-bacak dinamometresi kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular ölçümden önce 5 -10 dakika ısınma yaptırıldı.

Dinamometre basınç prensibine göre çalışmaktadır, dinamometreye bir dış güç uygulandığında, çelik tel gerilir ve ibreyi hareket ettirir. Bu sayede dinamometre üstünde bulunan gösterge, sporcunun ne kadar kuvvet uyguladığını kilogram (kg) cinsinden tespit eder. Sporcu dizler düz olacak şekilde dinamometre platformunun üzerine çıkar. Avuç içleri bedene bakacak şekilde kavranır, zincir istenilen sırt açısını oluşturacak şekilde ayarlanır. gönüllü bacak kaslarını kullanmadan, sırtını yavaş hareket ederek güçlü bir şekilde gerer. Dinamometrenin göstergesi maksimuma geldiğinde durur. Test iki defa tekrarlandı ve en iyi değer kg cinsinden kaydedildi.

3.4.5. Bacak Kuvveti Ölçümü

Takei marka sırt-bacak dinamometresi kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular ölçümden önce 5 -10 dakika ısınma yaptırıldı.

Dinamometre basınç prensibine göre çalışmaktadır, dinamometreye bir dış güç uygulandığında, çelik tel gerilir ve ibreyi hareket ettirir. Bu sayede dinamometre üstünde bulunan gösterge, sporcunun ne kadar kuvvet uyguladığını kilogram (kg) cinsinden tespit eder.

Sporcu sırtı düz olacak şekilde dinamometre platformunun üzerine çıkar, dizleri 130–140 derece bükülü durumdadır. Avuç içleri bedene bakacak şekilde kavranır, zincir istenilen diz açısını oluşturacak şekilde ayarlanır. gönüllü sırt kaslarını

kullanmadan, dizlerini yavaş hareket ederek güçlü bir şekilde gerer. Dinamometrenin göstergesi maksimuma geldiğinde durur. Test iki defa tekrarlandı ve en iyi değer kg cinsinden kaydedildi.

3.4.6. 30 Metre Sürat Koşusu Testi

Sporcu koşu için gerekli olan pozisyonu alır ve bir ayağını başlama çizgisine koyar. Test yapanın işaretiyle sporcu koşuya başlar. Koşu öncesi ‘‘hazır’’, ‘‘hareketi al’’ ve ‘‘başla’’ komutları verilir. Sporcu mesafeyi son hızla bitişe kadar koşar. Sporcunun iki hakkı vardır. En iyi derece değerlendirmeye alınır. Süre Selex marka kronometre ile ölçülür.

3.4.7. Flamingo Denge Testi

Test 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde, 3 cm genişliğinde demir bir platform ve kronometre kullanılmıştır. Sporcular flamingo denge platformu üzerinde flamingoyu taklit etmeye çalışarak, aynı taraftaki el ve ayağı kullanarak dengede durmaya çalıştılar. Dominant bacak fleksiyonda ve aynı taraftaki el bacağı tutarken, resesif ayak üzerinde ve tek el serbest olarak mümkün olan en uzun süre denge sürdürüldü. Test başlarken test yöneticisinden destek aldıktan ve dengeyi sağladıktan sonra test başlatıldı. Bir dakika süre içinde denge kaybedilişinde teste son verildi. Test 3 kere tekrar edildi. Skor kronometre kullanılarak tutuldu. 3 skordan en iyisi saniye cinsinden kaydedildi (96,208).

3.4.8. Dikey Sıçrama Ölçümü

Sporcular dikey sıçrama yüksekliği, Takei marka dikey sıçrama ölçüm aleti kullanılarak belirlenmiştir. Yere yuvarlak lastik bir platform yapılandırılmış, bir ucu bu platformun ortasına, diğer ucu deneğin beline bir kemerle bağlanan makaralı ip kullanılmıştır. Sporcuların platform üzerinde, adım almadan iki ayakla, dizler 90 derece bükülü durumdan yukarı doğru bütün güçleriyle sıçramaları ve sıçrama sonrası her iki ayak üzerinde platform üzerine tekrar düşmeleri sağlanmıştır. Ulaştığı en yüksek nokta belindeki ipe bağlı olan kemerdeki dijital göstergeden okunmuş ve cm cinsinden kaydedilmiştir.

3.4.9. T Testi

Aralarında 4,57 metre mesafe olacak 3 huni aynı hizaya yerleştirilmiştir. Ortadaki B hunisinden 9,14 metre mesafe olacak şekilde A hunisi de yerleştirilmiştir. Sporcular ilk olarak A noktasından başlayarak B noktasındaki huniye sağ eliyle dokunması istenilmiştir. Daha sonra B hunisinden C hunisine doğru kayma adımlarıyla gidip ve sol eliyle dokunması istenilmiştir. C hunisinden D hunisine doğru yana kayma adımlarıyla giderek sağ eliyle dokunup ve tekrar yana koşu adımlarıyla giderek B hunisine sol eliyle dokunduktan sonra A noktasına doğru geri geri koşup test tamamlanmıştır. Sporcuların süreleri kronometreyle ölçülmüştür. Her sporcu testi iki kez tekrar edip en iyi süre kişinin derecesi olarak saniye cinsinden kaydedilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada katılımcı bireylerden elde edilen nicel veriler SPSS 23 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Bireylerden toplanan boy ve vücut ağırlıkları için tanımlayıcı istatistiklerden olan ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Düzenli olarak spor yapan, yaz okuluna katılan ve düzensiz spor yapan veya yapmayan çocuklara uygulanan testlerin öncesindeki ortalamalar ile uygulanan fiziksel testler sonucunda sahip olunan ortalamalar arasındaki istatistiksel olarak anlamlılık olup olmadığı belirlemek amacıyla Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için de korelasyon analizi yapılmıştır. Sayısal gelişmelerle ilgili veriler tablolar haline getirilip yorumlanmış, anlamlı bir farklılık olup olmadığı $\alpha = 0.05$ hata payında test edilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, örneklem grubuna ait demografik bilgilerin açıklanması ve araştırmanın alt problemlerinin yanıtlanması için elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntem ile analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen tanımlayıcı istatistiklere yer verilecektir.

Tablo 1. Çocukların Boy ve Vücut Ağırlıkları Değerlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maximum
Performans	Boy	131,43	3,53	126,50	138,00
	Kilo	29,23	3,85	23,00	35,60
Yaz okulu	Boy	130,40	3,17	125,50	136,00
	Kilo	29,16	3,18	23,50	36,50
Sedanter	Boy	129,80	2,67	126,50	136,00
	Kilo	28,79	2,80	23,80	33,60

Tablo 1’de görüldüğü gibi, performans grubundaki çocukların boy dağılımının minimum 126,50 ve maksimum 138,00 santimetre olduğu ve $(131,43 \pm 3,53)$ ortalama

ve standart sapma, kilo dağılımının ise minimum 23,00 ve maksimum 35,60 kilogram olduğu ve $(29,23 \pm 3,85)$ ortalama ve standart sapma ile dağıldığı görülmüştür.

Yaz okulu grubundaki çocukların boy dağılımının minimum 125,50 ve maksimum 136,00 santimetre olduğu ve $(130,40 \pm 3,17)$ ortalama ve standart sapma, kilo dağılımının ise minimum 23,50 ve maksimum 36,50 kilogram olduğu ve $(29,16 \pm 3,18)$ ortalama ve standart sapma ile dağıldığı görülmüştür.

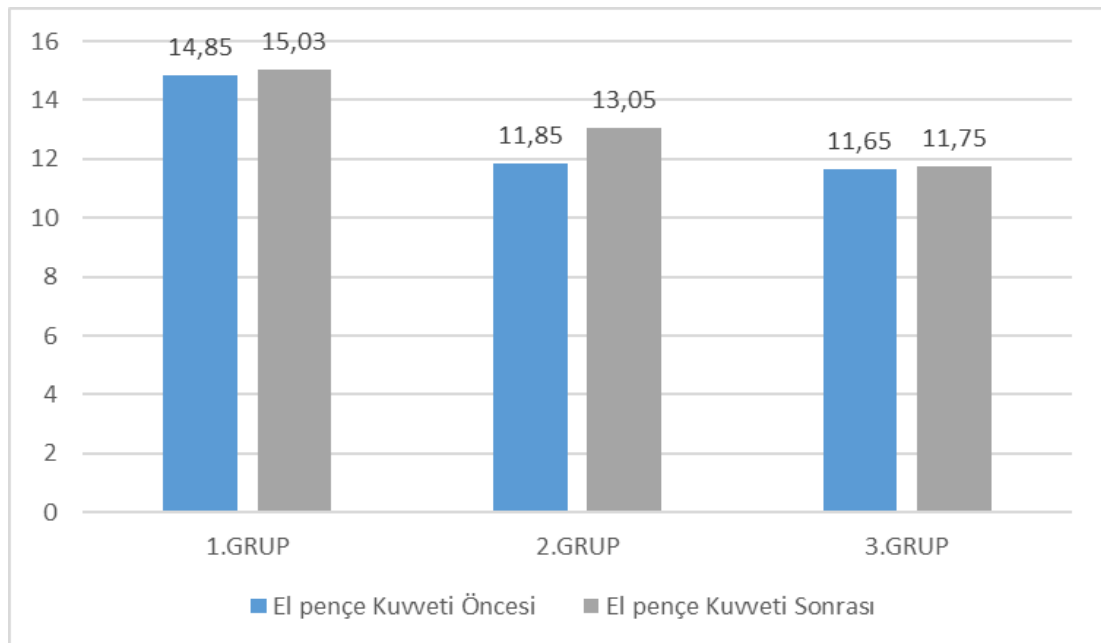
Sedanter grubundaki çocukların boy dağılımının minimum 126,50 ve maksimum 136,00 santimetre olduğu ve $(129,80 \pm 2,67)$ ortalama ve standart sapma, kilo dağılımının ise minimum 23,80 ve maksimum 33,60 kilogram olduğu ve $(28,79 \pm 2,80)$ ortalama ve standart sapma ile dağıldığı görülmüştür.

Tablo 2. El Kavrama Kuvveti Testi Sonuçları

	El kavrama kuvveti				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	14,85±2,22		15,03±2,17		0,18±0,05
2.GRUP(Yaz Okulu)	11,85±1,53		13,05±1,41●		1,2±0,12◆
3.GRUP(Sedanter)	11,65±1,34		11,75±1,35●		0,10±0,01

- Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)
- ◆ 1. ve 3. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocukların el kavrama kuvvetleri tablo 2’de ve grafik 1’de gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası el kavrama kuvveti değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 2.grupta 1. ve 3. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

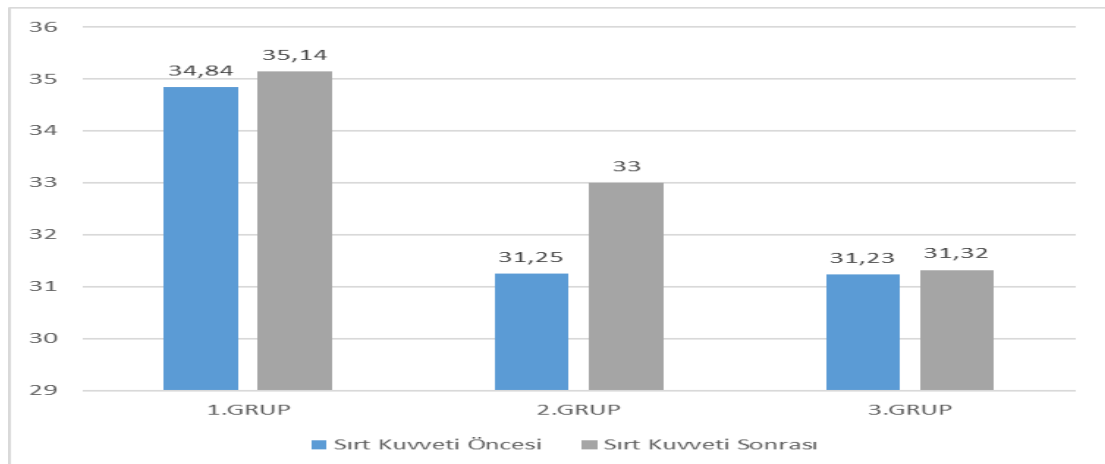
**Grafik 1. El Kavrama Kuvveti Dağılımı**

Tablo 3. Sırt Kuvveti Testi Sonuçları

	Sırt kuvveti			
	Öncesi		Sonrası	Fark
	Ort.	SS	Ort.	
1.GRUP(Performans)	34,84±3,92		35,14±3,83●	0,3±0,09◆
2.GRUP(Yaz Okulu)	31,25±3,00		33,0±2,84●	1,75±0,16♣
3.GRUP(Sedanter)	31,23±2,61		31,32±2,64●	0,09±0,03

- Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)
- ◆ 3. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)
- ♣ 2. ve 3. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının sırt kuvvetleri tablo 3’de ve grafik 2’ de gösterilmiştir. Tüm gruplarda antrenman sonrasına göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Grupların antrenman öncesi ve sonrası sırt kuvveti değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 1. Grupta, 3. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek ve 2. grupta 1. ve 3. Gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

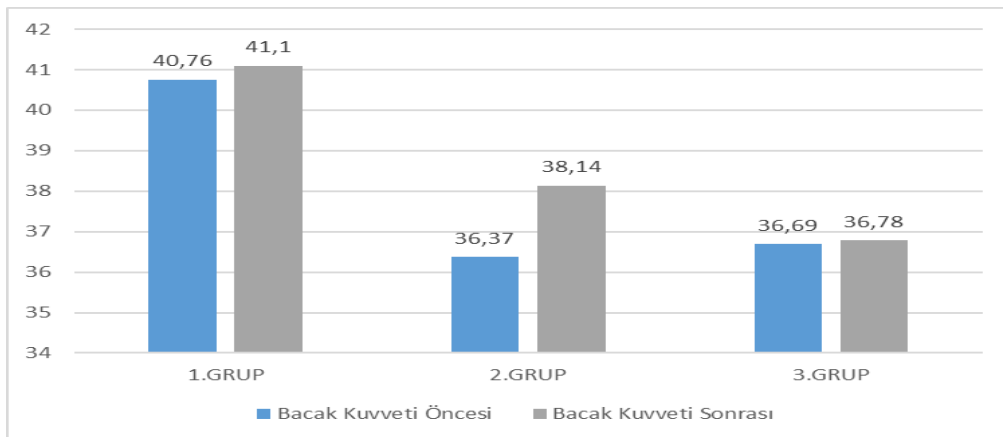
**Grafik 2. Sırt Kuvveti Dağılımı**

Tablo 4. Bacak Kuvveti Testi Sonuçları

	Bacak kuvveti				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	40,76±3,87		41,10±3,83●		0,34±0,04◆
2.GRUP(Yaz Okulu)	36,37±4,49		38,14,±4,04●		1,77±0,45♣
3.GRUP(Sedanter)	36,69±4,20		36,78±4,22●		0,09±0,02

- Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)
- ◆ 3. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)
- ♣ 1. ve 3. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının bacak kuvvetleri tablo 4’de ve grafik 3’ de gösterilmiştir. Tüm gruplarda antrenman sonrasına göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Grupların antrenman öncesi ve sonrası bacak kuvveti değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 1. Grupta, 3. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek ve 2. grupta 1. ve 3. Gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

**Grafik 3. Bacak Kuvveti Dağılımı**

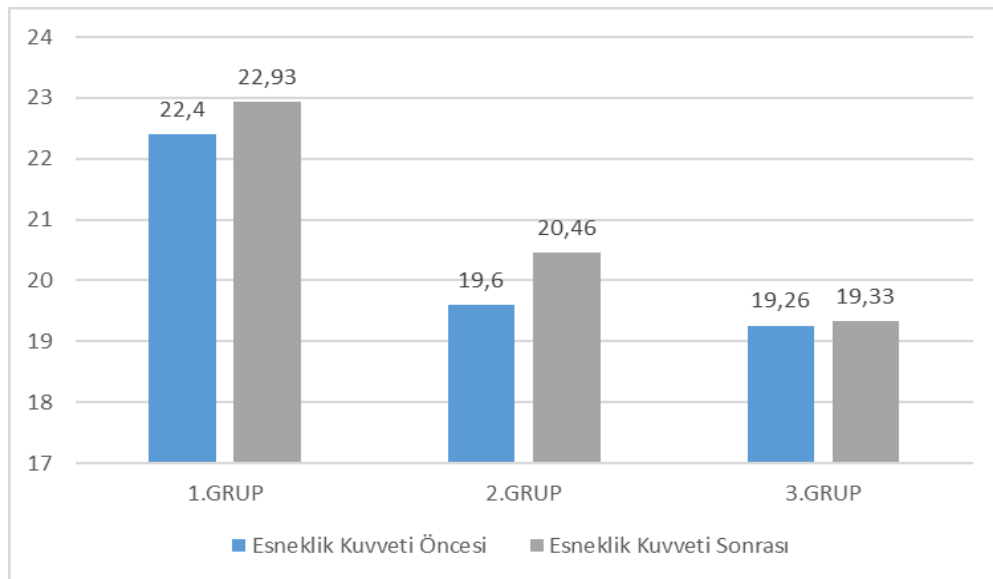
Tablo 5. Esneklik Testi Sonuçları

	Esneklik				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	22,40±2,50		22,93±2,12●		0,53±0,38
2.GRUP(Yaz Okulu)	19,60±3,60		20,46±3,18●		0,86±0,42◆
3.GRUP(Sedanter)	19,26±4,41		19,33±4,27		0,07±0,14

• Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)

◆ 1. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının esneklik kuvvetleri tablo 5’de ve grafik 4’de gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası esneklik kuvveti değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 2. Grupta, 1. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

**Grafik 4. Esneklik Kuvveti Dağılımı**

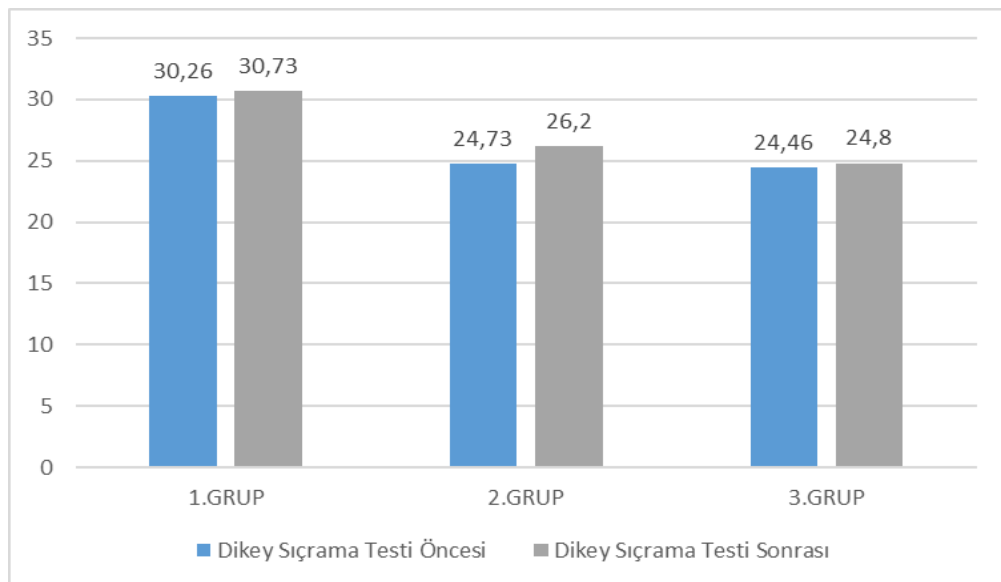
Tablo 6. Dikey Sıçrama Testi Sonuçları

	Dikey sıçrama				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	30,26±3,84		30,73±3,80●		0,47±0,04
2.GRUP(Yaz Okulu)	24,73±5,62		26,20±5,54●		1,47±0,08◆
3.GRUP(Sedanter)	24,46±4,70		24,80±4,61		0,34±0,09

• Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)

◆ 1. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının dikey sıçrama testi tablo 6’da ve grafik 5’de gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası dikey sıçrama testi değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 2. Grupta, 1. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

**Grafik 5. Dikey Sıçrama Dağılımı**

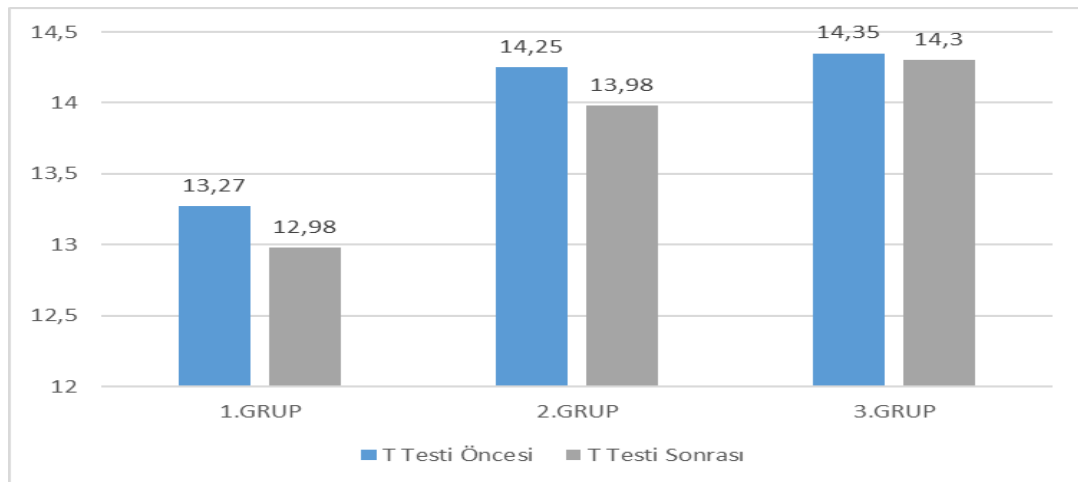
Tablo 7. T Testi Sonuçları

	T testi				Fark
	Öncesi		Sonrası		
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	13,27±0,75●		12,98±0,84		0,29±0,09
2.GRUP(Yaz Okulu)	14,25±0,90●		13,98±1,08		0,27±0,18◆
3.GRUP(Sedanter)	14,35±1,08		14,30±1,03		0,05±0,05

• Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)

◆1. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının T testi tablo 7’de ve grafik 6’da gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası T testi değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 2. Grupta, 1. gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

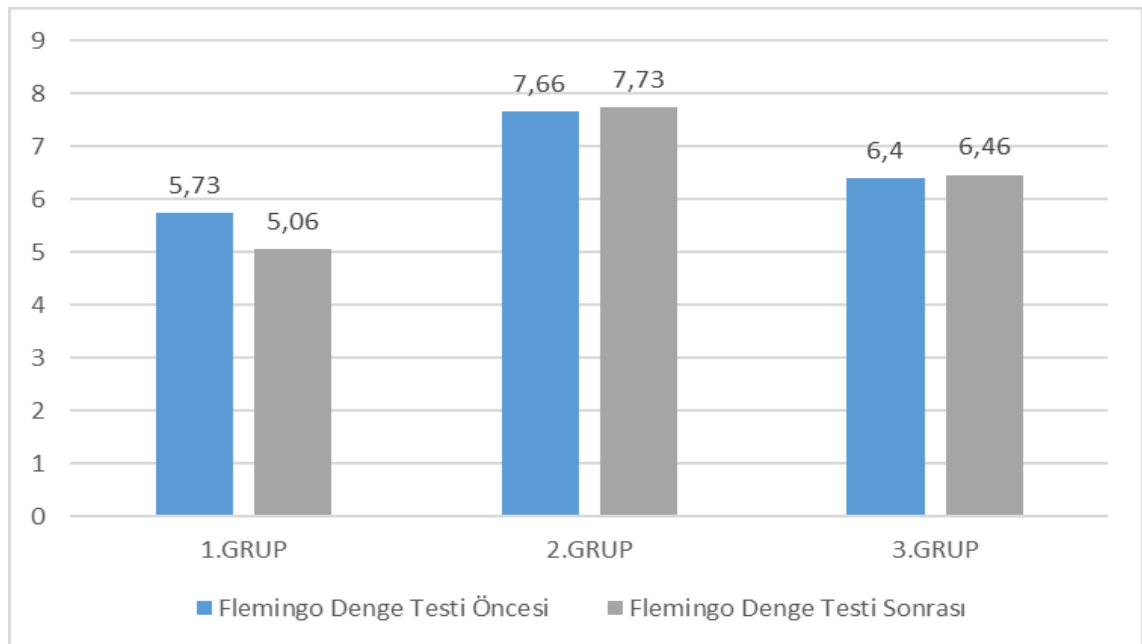
**Grafik 6. T Testi Dağılımı**

Tablo 8. Flamingo Denge Testi Sonuçları

	Flamingo Denge				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	5,73±2,31●		5,06±1,98		0,67±0,33
2.GRUP(Yaz Okulu)	7,66±4,35		7,73±2,81		0,07±1,54
3.GRUP(Sedanter)	6,40±4,68		6,46±4,64		0,06±0,04

- Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının Flamingo Denge testi tablo 8’de ve grafik 7’de gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası T testi değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 1. grubta anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

**Grafik 7. Flamingo Testi Dağılımı**

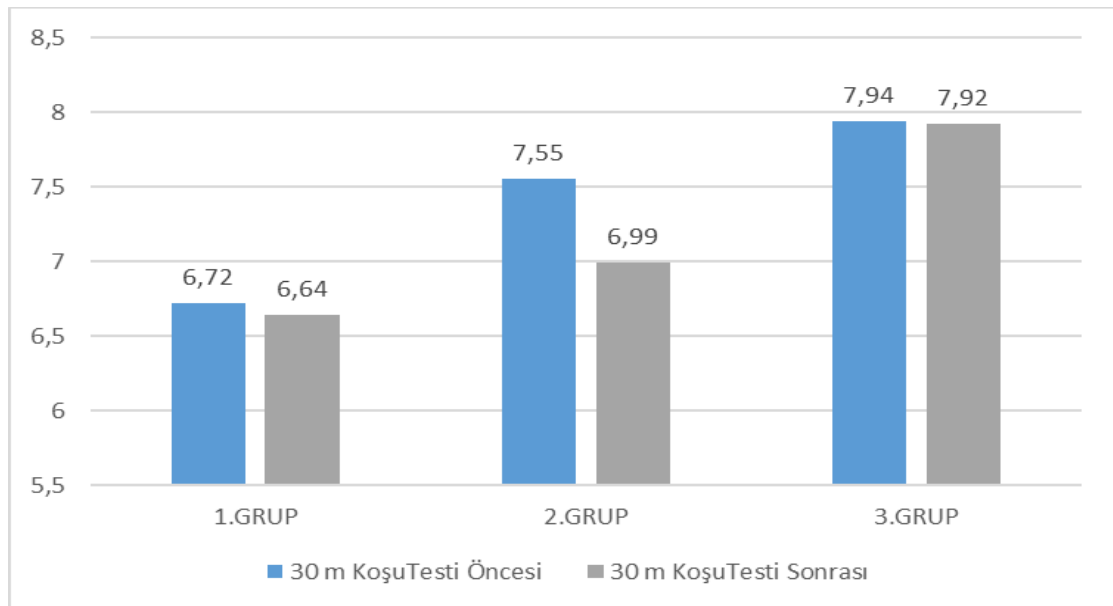
Tablo 9. 30 m Koşu Testi Sonuçları

	30 m koşu				
	Öncesi		Sonrası		Fark
	Ort.	SS	Ort.	SS	
1.GRUP(Performans)	6,72±0,31●		6,64±0,38		0,08±0,07
2.GRUP(Yaz Okulu)	7,55±0,77●		6,99±1,03		0,56±0,26◆
3.GRUP(Sedanter)	7,94±0,88		7,92±0,97		0,02±0,09

• Antrenman sonrasına göre anlamlı fark ($p<0,05$)

◆ 1. Gruba göre anlamlı fark ($p<0,05$)

Çalışmaya katılan kız çocuklarının 30 m koşu testi tablo 8’de ve grafik 7’de gösterilmiştir. Grupların antrenman öncesi ve sonrası 30 m koşu testi değerlerinin farkları karşılaştırıldığında 2. Grupta, 1.gruba göre anlamlı olarak daha yüksek fark olduğu saptanmıştır.

**Grafik 8. 30 M Koşu Testi Dağılımı**

4.2. İlişki Analizi

Bu bölümde kız çocuklarının fiziksel uygulama öncesi ve sonrasındaki ile boy ve kiloları arasındaki ilişkiyi test edebilmek içinse Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizin sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 10. El Kavrama Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Boy			Kilo		
				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
Performans	Öncesi	El kavrama kuvveti	r	-	0,183	0,153	-0,202	0,102	-
			p	0,130	0,515	0,587	0,469	0,718	0,263
	Sonrası	El kavrama kuvveti	r	-	0,154	0,063	-0,215	0,041	-
			p	0,644	0,584	0,822	0,441	0,885	0,510
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	El kavrama kuvveti	r	-	-	0,118	0,338	0,166	0,241
			p	0,079	0,658	0,677	0,218	0,555	0,387
	Sonrası	El kavrama kuvveti	r	-	-	0,172	0,501	0,270	0,354
			p	0,142	0,558	0,540	0,057	0,330	0,196
			N	15	15	15	15	15	15

Sedanter	Öncesi	El kavrama kuvveti	r	0,025	-	-0,298	0,042	-	-
			p	0,930	0,980	0,281	0,882	0,751	0,151
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	El kavrama kuvveti	r	0,025	-	-0,255	0,094	-	-
			p	0,930	0,966	0,360	0,740	0,856	0,139
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 10’da görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının el kavrama kuvveti ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının el kavrama kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat yaz okulundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece yaz okulundaki kız çocuklarının boy değerleri ile el kavrama kuvveti öncesi ile $r = -0,658$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, el kavrama kuvveti sonrası ile $r = -0,558$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, kız çocuklarının boy uzunlukları kısaldıkça el kavrama kuvvetlerinin arttığı görülmektedir ($p < 0,05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının el kavrama kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Sırt Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	Sırt Kuvveti	r	0,251	-0,086	-0,134	0,080	-0,079	0,143
			p	0,367	0,761	0,634	0,778	0,781	0,612
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Sırt Kuvveti	r	0,230	-0,082	-0,180	0,067	-0,123	0,160
			p	0,410	0,773	0,521	0,811	0,662	0,569
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	Sırt Kuvveti	r	0,106	-0,110	-0,182	-0,365	-0,087	-0,393
			p	0,707	0,696	0,517	0,180	0,759	0,147
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Sırt Kuvveti	r	0,158	0,027	-0,096	-0,308	-0,169	-0,461
			p	0,573	0,925	0,735	0,264	0,546	0,083
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	Sırt Kuvveti	r	0,023	-0,073	-0,252	-0,518	-0,013	-0,335
			p	0,935	0,797	0,364	0,048	0,964	0,222
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Sırt Kuvveti	r	0,019	-0,069	-0,246	-0,516	-0,011	-0,335
			p	0,947	0,807	0,376	0,049	0,968	0,223
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 11'de görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının sırt kuvveti ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının sırt kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının sırt kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0.05$). Fakat sedanter grubundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece sedanter grubundaki kız çocuklarının performans grubundaki kız çocuklarının kilo değerleri ile sırt kuvveti öncesi ile $r = -0,518$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, sırt kuvveti sonrası ile $r = -0,516$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 12. Bacak Kuvveti İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	Bacak Kuvveti	r	0,048	-0,311	-0,220	0,073	0,020	0,105
			p	0,865	0,258	0,430	0,797	0,944	0,709
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Bacak Kuvveti	r	0,054	-0,301	-0,212	0,086	0,020	0,101
			p	0,848	0,275	0,447	0,759	0,943	0,719
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	Bacak Kuvveti	r	-0,192	0,311	0,146	0,214	0,114	0,183
			p	0,494	0,259	0,604	0,444	0,686	0,514
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Bacak Kuvveti	r	-0,173	0,335	0,061	0,204	0,082	0,109
			p	0,538	0,222	0,830	0,467	0,772	0,699
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	Bacak Kuvveti	r	0,005	0,431	0,156	0,124	0,097	-0,119
			p	0,985	0,109	0,579	0,660	0,732	0,673
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Bacak Kuvveti	r	0,003	0,428	0,158	0,116	0,090	-0,129
			p	0,991	0,111	0,573	0,681	0,749	0,647
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 12’de görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının bacak kuvveti ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının bacak kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının bacak kuvveti ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Esneklik İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	Esneklik	r	0,201	0,132	-0,115	-0,129	0,095	-0,120
			p	0,472	0,640	0,682	0,648	0,737	0,669
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Esneklik	r	0,238	0,116	-0,160	-0,086	0,174	-0,218
			p	0,394	0,681	0,569	0,760	0,536	0,436
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	Esneklik	r	0,315	-0,148	-0,191	-0,089	0,063	-0,179
			p	0,253	0,599	0,496	0,752	0,824	0,524
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Esneklik	r	0,216	-0,045	-0,249	-0,107	0,021	-0,132
			p	0,440	0,875	0,371	0,704	0,941	0,639
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	Esneklik	r	0,292	-0,419	-0,189	-0,108	0,003	-0,151
			p	0,291	0,120	0,500	0,702	0,992	0,592
			N	15	15	15	15	15	15

	Sonrası	Esneklik	r						
				0,248	-	-	-0,146	-0,014	-0,130
					0,372	0,188			
			p	0,374	0,172	0,503	0,605	0,960	0,645
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 13'te görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının esneklik ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının esneklik ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının esneklik ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 14. Dikey Sıçrama İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	Dikey Sıçrama	r	0,285	0,202	0,249	0,191	0,045	0,315
			p	0,303	0,471	0,371	0,494	0,874	0,253
	N	15	15	15	15	15	15		
	Sonrası	Dikey Sıçrama	r	0,330	0,190	0,212	0,161	-	0,281
p			0,229	0,498	0,448	0,567	0,956	0,311	
N	15	15	15	15	15	15	15		
Yaz okulu	Öncesi	Dikey Sıçrama	r	-	-0,541	0,291	-	0,283	0,281
			p	0,251	0,037	0,293	0,009	0,306	0,310
	N	15	15	15	15	15	15		
	Sonrası	Dikey Sıçrama	r	-	-0,556	0,244	-	0,275	0,284
p			0,240	0,031	0,381	0,027	0,321	0,305	
N	15	15	15	15	15	15	15		
Sedanter	Öncesi	Dikey Sıçrama	r	-	-0,617	0,153	-	0,013	0,321
			p	0,234	0,014	0,586	0,056	0,964	0,244
			N	0,401	15	15	15	15	15

	Sonrası	Dikey Sıçrama	r	-	-0,607	0,159	-	0,072	0,320
			p	0,196	0,016	0,572	0,067	0,797	0,244
			N	0,485	15	15	0,812	15	15

Tablo 14'de görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının Dikey sıçrama ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının Dikey sıçrama ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat yaz okulu grubundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$). Böylece yaz okulu grubundaki kız çocuklarının yaz okulu grubundaki kız çocuklarının boy değerleri ile Dikey sıçrama öncesi ile $r = -0,541$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, Dikey sıçrama sonrası ile $r = -0,556$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının Dikey sıçrama ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat sedanter grubundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$) Böylece sedanter grubundaki kız çocuklarının yaz okulu grubundaki kız çocuklarının boy değerleri ile Dikey sıçrama öncesi ile $r = -0,617$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, Dikey sıçrama sonrası ile $r = -0,607$ düzeyinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 15. T Testi İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	T Testi	r	0,189	0,134	0,225	0,496	0,436	-0,155
			p	0,499	0,633	0,419	0,060	0,105	0,581
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	T Testi	r	0,309	0,098	0,432	0,486	0,373	-0,353
			p	0,263	0,727	0,107	0,066	0,171	0,197
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	T Testi	r	0,320	-0,300	-0,308	0,179	0,120	-0,218
			p	0,245	0,278	0,263	0,524	0,670	0,436
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	T Testi	r	0,325	-0,394	-0,312	0,261	0,107	-0,110
			p	0,237	0,146	0,258	0,347	0,704	0,696
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	T Testi	r	-0,029	-0,195	0,149	0,041	0,151	-0,192
			p	0,919	0,486	0,596	0,886	0,592	0,494
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	T Testi	r	-0,020	-0,188	0,161	0,048	0,184	-0,168
			p	0,944	0,501	0,566	0,866	0,512	0,550
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 15’te görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının T Testi ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının T Testi ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının T Testi ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Flamingo Denge İle Grublardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	Flamingo Denge	r	-0,011	-	-0,443	-	-	-
			p	0,969	0,534	0,098	0,055	0,590	0,279
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Flamingo Denge	r	0,113	-	-0,335	-	0,027	-
			p	0,689	0,479	0,223	0,134	0,925	0,144
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	Flamingo Denge	r	-0,043	0,450	-0,043	0,151	0,099	-
			p	0,878	0,092	0,879	0,591	0,725	0,260
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	Flamingo Denge	r	-0,013	0,253	0,239	-	-	0,127
			p	0,964	0,363	0,390	0,781	0,582	0,652
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	Flamingo Denge	r	-0,261	0,529	0,058	-	-	0,249
			p	0,347	0,042	0,837	0,665	0,666	0,371

		N	15	15	15	15	15	15	
	Sonrası	Flamingo Denge	r	-0,318	0,530	0,020	-	-	0,244
			p	0,248	0,042	0,945	0,151	0,101	0,381
			N	15	15	15	15	15	15

Tablo 16’da görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının Flamingo Denge ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki boy ve kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının Flamingo Denge ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının Flamingo Denge ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat sedanter grubundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$) Böylece sedanter grubundaki kız çocuklarının yaz okulu grubundaki kız çocuklarının boy değerleri ile Flamingo Denge öncesi ile $r = 0,529$ düzeyinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, Flamingo Denge sonrası ile $r = 0,530$ düzeyinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 17. 30 m koşu İle Gruplardaki Kız Çocuklarının Boy Ve Vücut Ağırlıkları Değerleri Arasındaki İlişki Sonuçları

				Performans	Yaz Okulu	Sedanter	Performans	Yaz Okulu	Sedanter
				Boy			Kilo		
Performans	Öncesi	30 m koşu	r	0,058	0,544	0,054	0,410	-	0,041
			p	0,838	0,036	0,847	0,129	0,906	0,885
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	30 m koşu	r	0,104	0,322	0,034	0,282	-	0,034
			p	0,711	0,241	0,905	0,309	0,481	0,904
			N	15	15	15	15	15	15
Yaz okulu	Öncesi	30 m koşu	r	0,283	-	-0,095	0,116	0,195	-
			p	0,307	0,069	0,735	0,680	0,486	0,076
			N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	30 m koşu	r	0,486	0,083	-0,093	0,251	0,330	-
			p	0,066	0,769	0,742	0,367	0,230	0,179
			N	15	15	15	15	15	15
Sedanter	Öncesi	30 m koşu	r	-0,155	-	-0,357	-0,067	0,216	0,158
			p		0,290				

		p	0,581	0,294	0,192	0,811	0,440	0,574
		N	15	15	15	15	15	15
	Sonrası	30 m koşu	r	-0,262	-	-0,281	0,066	0,235
			p	0,345	0,292	0,310	0,816	0,398
			N	15	15	15	15	15

Tablo 17’de görüldüğü gibi; performans grubundaki kız çocuklarının 30 m koşu ön test ve son test puanlarının çocukların gruplar içindeki kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat performans grubundaki kız öğrencilerin boy değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$) Böylece performans grubundaki kız çocuklarının yaz okulu grubundaki kız çocuklarının boy değerleri ile 30 m koşu öncesi ile $r = 0,544$ düzeyinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Yaz okulu grubundaki kız çocuklarının 30 m koşu ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sedanter grubundaki kız çocuklarının 30 m koşu ön test ve son test puanlarının gruplar içindeki çocukların kilo değişkenlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Çocukların gelişim süreci, ruhsal, bedensel ve zihinsel olmak üzere çok boyutlu bir dönemdir. Bu nedenle çocuklara bu dönemde verilen tüm bilgi, beceri ve davranış modelleri, onların geleceğe nasıl hazırlandığını doğrudan etkilemektedir. Bu çalışmada yapılan alan yazın taraması, spor faaliyetlerinin oyunlar ile birleştirilmesi ve çocuklara yaşlarına uygun fiziksel egzersizlerin verilmesi halinde onların gelişim süreçlerini olumlu yönde desteklediğini göstermiştir. Çocuklar spor sayesinde fiziksel beceriler kazanırken diğer taraftan motivasyonu, takım çalışmasını, sorumluluk almayı, başarının ve takdir edilmenin tadını da öğrenmektedirler. Bu tezin desteklenmesi adına uygulama gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın uygulama bölümünde koşu testi, flamingo denge testi, sıçrama testi, esneklik kuvveti, el kavrama kuvveti, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değişkenleri bakımından incelenen 9 yaş grubundaki kız çocuklarından 3 yıldır düzenli biçimde tenis antrenmanlarına devam edenler ile etmeyenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş, tenis sporu ile düzenli biçimde ilgilenen kız çocuklarının diğerlerine göre daha iyi bir fiziksel gelişim gösterdiği saptanmıştır. Çalışmanın en ilginç bulgularından biri de esneklik kuvveti başta olmak üzere pek çok fiziksel özelliğin tenis antrenmanı öncesi ve sonrasında bile değiştiği yönündedir. Teste katılan kız çocuklarının antrenman öncesinde ölçülen esneklik katsayıları, antrenman sonrasında artmıştır ve bu bulgu bile sporun çocukların gelişimi üzerinde ne kadar olumlu bir etkisi olduğunu göstermek için oldukça önemlidir.

Elbette sonuçların güvenilirliğinin kontrol edilebilmesi için bulguların alan yazınındaki diğer çalışma ve uygulamaların sonuçları ile de desteklenmesi önemlidir. İri, Sevinç ve Süel tarafından 2009 yılında yapılan çalışmada 12-14 yaş grubu aralığındaki çocukların fiziksel ve motorik gelişimlerine sporun etkisini anlamak adına futbol antrenmanına düzenli katılan çocuklar ile katılmayanlar karşılaştırılmıştır. Çalışmada gönüllülerin, boy uzunlukları, ağırlıkları, aerobik ve anaerobik dayanıklılıkları, mekik, şınav, bacak kuvveti, denge, esneklik, 30 m, Kaleye şut, top ile slalom, kafada top sektirme, ayakta top sektirme ölçümleri yapılmıştır. 16 hafta

boyunca düzenli olarak spor yapan çocuklarda tüm motorik becerilerin spor öncesine göre değiştiği ve geliştiği, spor yapan çocukların bu becerilerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı şekilde farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu uygulama ile bu çalışmada sporun motorik gelişime olan katkısının uyumlu olduğu görülmektedir (9).

Güven ve Öncü tarafından yapılan araştırmada, aileleri daha bilinçli ve eğitim düzeyi yüksek olan çocukların okullarındaki sportif faaliyetler ve beden eğitimi derslerine daha yatkın olduğu, aynı çocukların derslerinde daha başarılı notlar aldıkları sonucuna varılmıştır (33). Burada tartışma bölümünde bu çalışmaya yer verilmesinin nedeni, sporun çocuk gelişimine dair çalışmaların arttıkça ailelerin de daha bilinçli olacağını göstermektir. Çocukların aile faktörü ile spora yönlendirilmeleri daha çok ailenin çocuğun gelişimini dikkatle izlemesinin bir sonucudur ve sağlıklı nesillerin yetişmesi açısından konunun büyük bir önemi vardır. Aynı yazarların aktardığına göre, 1974 yılında Orlick tarafından yapılan bir araştırmada, sportif faaliyetlere katılımın aile faktörü kadar etkili biçimde çocukların davranışları üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (33).

Bu çalışmanın alan yazın bölümünde de her iki konuya da değinilmiş, sporun ailenin yönlendirmesi ve gözlemi altında yapılmasının çocukların sosyal becerileri üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olacağı sonucuna varılmıştır. Çalışmaların sonuçlarındaki bulguların örtüştüğü görülmektedir.

Özyürek ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise erken çocukluk döneminde spor yapılması halinde fiziksel gelişime nasıl bir katkı sağlanacağı sorusuna yanıt aranmıştır. Yazarlar, yürüme, koşma, sıçrama gibi temel hareketler yanında eğilmek, bükülmek, elle bir nesneyi fırlatmak gibi becerilerin erken yıllardan itibaren desteklenmesi gerektiğini savundukları çalışmalarında, beden eğitiminin bu fiziksel gelişim unsurları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu tespit etmişler; bunun yanı sıra düzenli olarak spor yapan erken çocukluk dönemindeki çocukların araştırıcı düşünme ve problem çözme becerileri gelişimi, kavram gelişimi gibi bilişsel becerileri bakımından da diğerlerine göre daha avantajlı olduğunu görmüşlerdir (36).

Adsız tarafından 2010 yılında ilköğretim çağındaki çocuklarda düzenli sporun dikkat konusundaki etkileri araştırılmıştır. Araştırma süresince 1. hafta, 8. Hafta ve 12. Hafta' da olmak üzere bourdon dikkat testi ile düzenli olarak spor yapan çocuklar ile yapmayanlar karşılaştırılmıştır. Çalışmada 30 çocuk üzerinde 1. hafta, 8. Hafta ve 12. Hafta' da dikkat testi uygulamaları gerçekleştirilmiş, spor yapanların spor yapmayanlara oranla %83 daha dikkatli oldukları ve daha hızlı tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu çalışmada da sporun dikkat üzerindeki etkilerine değinilmiş, spor sayesinde dikkat becerisinin arttığı alan yazın taramasında görülmüştür. Adsız' ın çalışmasında fiziksel tepkilerin de spor yapan çocuklarda daha hızlı olduğu sonucuna varılması, fiziksel becerilerin de spor sayesinde arttığına bir kanıtı olarak yorumlanabilecektir(14).

Yalçın ve Balcı tarafından 7-14 yaş grubu çocuklarda spor aktivitelerinin okul başarıları ile fiziksel ve sosyal davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. 2013 yılında gerçekleştirilen bu çalışmada 91 erkek öğrencinin gelişimlerinin kıyaslanabilmesi için velileri ile görüşülmüştür. Çalışmada sportif faaliyete katılan ve düzenli olarak devam eden çocukların okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında olumlu değişimlerin olduğu neticesine varılmıştır (25).

Görüldüğü gibi Türkiye ve dünyada yapılan akademik çalışmalar gelişme döneminin hangi basamağında olursa olsun çocukların spor ile düzenli olarak ilgilenmeleri halinde sosyal, fiziksel ve psikolojik beceriler bakımından diğer çocuklara göre daha avantajlı olduğunu göstermektedir. Özellikle ailelerin çocuklarını hangi dönemde hangi spor dalına yöneltecekleri konusunda bilgi sahibi olması, onların gelişimlerinin yakından izlenmesi ve zevk aldıkları sporun seçilmesine özen gösterilmesi hem başarılı, hem dikkatli, hem de çok daha sağlıklı gelecek nesiller anlamına gelmektedir. Çocukların ve aileleri ile öğretmenlerin sporun faydaları konusunda bilinçlendirilmesi, spor yapan çocukların teşvik edilmesi, sporun faydalarının çocuklara çeşitli oyun ve uygulamalar ile anlatılması gerekmektedir.

Yine akademik çalışmaların çocukların gelişiminin spor ile birleştirilmesi halinde ne tür faydalar olacağı konusunda artırılarak halkın ve devletin konuya dikkatinin çekilmesi büyük önem taşımaktadır. Yerel yönetimler ve okullardaki spor

faaliyetlerinin artırılması, spor olanaklarının genişletilmesi ve çocukların başarıma duygusunun pekiştirilmesi, spor alışkanlığının yetişkinlere de kazandırılması, zihinsel ve fiziksel olarak toplumun gelişmesi adına da önemli bir adım olacaktır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bebeklik ve ergenlik arasındaki dönem çocukluk çağı olarak nitelendirilmektedir ve bu çağın en önemli özelliği fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim ile motor gelişimin bu dönemde hız kazanarak devam etmesidir. Çocuklar bu gelişim dönemlerinde oldukça enerjik ve hareketli olmaktadır. Çevreleri ile iletişimi pekiştirdikleri bu dönemde kişisel özellikler ve alışkanlıklar da kazanmaktadır. Çocukların doğru biçimde aktivitelere yönlendirilmesi sayesinde hem fiziksel hem sosyal hem de psikolojik gelişmelerine destek verilmiş olacaktır.

Spor sayesinde çocuklar arkadaşlıklar kurmakta ve paylaşımı öğrenmektedir. Diğer taraftan spor rekabet ve kazanma duygularını da çocuklara öğrettiğinden onların günlük yaşamlarında ve derslerinde de daha hırslı ve başarılı olmalarına olanak tanımaktadır. Fazla enerjinin dışarı atılması sayesinde metabolizmayı düzenlemekte, çocukların zamanlarını verimli kullanmaları sebebi ile onları kötü alışkanlıklardan uzak tutmakta ve planlı ve disiplinli olmayı öğretmektedir.

Spor sayesinde çocuklar hızlı düşünmeyi, karar almayı, planlama yapmayı ve harekete geçmeyi de öğrenmektedirler. Bu durum gelecek yaşantılarında başarılı bir iş hayatı olacağına da işaret etmektedir.

Görüldüğü üzere sporun çocuk gelişimi üzerinde pek çok pozitif etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle çocukların ebeveyn ve profesyoneller eşliğinde spor yapma alışkanlıkları kazanmaları toplumun daha sağlıklı bireylere sahip olması açısından büyük öneme sahiptir. Çalışmada gerçekleştirilen alan yazın taraması sporun bu sayılan tüm pozitif özelliklerini ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmanın uygulama bölümünde 9 yaş grubundaki düzenli tenis yapan ve antrenmanlara düzenli olarak katılmayan kız çocukları incelenmiştir. Uygulama aşamasında el kavrama, sırt-bacak kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, t testi, 30 m koşu ve flamingo denge testi metotlarından faydalanılmıştır. Çocuklardan düzenli olarak spor yapanların el kavrama, sırt-bacak kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, t testi, 30 m

koşu aktivitelerinde diğerlerine göre anlamlı biçimde başarılı oldukları ortaya çıkmıştır.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın alan yazın taramasından ve uygulama sonuçlarından da görüldüğü üzere, gelişim döneminde planlı fiziksel aktiviteler ile desteklenen çocuklarda çeşitli fizyolojik parametreler bakımından diğer çocuklara oranla anlamlı ve pozitif yönlü farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı gelişimin desteklenmesi çok yönlü bir olgudur ve spor bunlar arasında en önemlilerindedir.

Gelişim yalnızca fiziksel büyüme ile gerçekleşen bir durum değildir. Çocuklar büyüme çağları boyunca deneyim ve bilgi sahibi olmakta, buna göre de kişiliklerini, hayattaki yerlerini, düşünce ve hatta çalışma biçimlerini grafiklendirmektedirler. Spor yapma alışkanlığı, bedensel gelişimin yanı sıra çocuklara ekip olmayı, sorumluluk almayı, daha yoğun çalışmanın daha fazla başarı getireceğini, kazanma ve kaybetme duygularını da öğretmektedir. Bu nedenle sporu yalnızca bedensel aktiviteler bütünü olarak görmek, onun anlamını daraltacaktır.

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak yaş aralığı ne olursa olsun çocuklara spor alışkanlığı kazandırmaya çalışmak gerektiği önerisi verilebilecektir. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken hangi çocuğa nasıl bir spor önerilmesi gerektiği konusudur. Çocukların bedensel büyüme rutinleri ve sağlık durumları ile ilgilerinin de dikkate alınarak egzersiz planlamalarının yapılması, onların spora adapte olmaları ve istekli hareket etmeleri açısından büyük öneme sahiptir. Çocukların yetenek ve becerileri doğrultusunda kendilerine önerilen spor sayesinde çocukta başarı ve zafer duygusu gelişecek, bu durum daha fazla spor yapma isteğini ortaya çıkaracaktır. Ayrıca ailelerin de çocuklarını spor konusunda yalnız bırakmamaları önemlidir. Onları teşvik edici ortamların yaratılması, çocuğun spor gösterilerine katılınması ve başarısızlık halinde de desteğe devam edilmesi, çocuğun aktiviteyi benimsemesi için önemli unsurlardır.

KAYNAKÇA

1. Türk Dil Kurumu Güncel Sözlük, (2016). www.tdk.gov.tr Erişim: 14.10.2016
2. Gökşen C, (2014) Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları, A. Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, Sayı: 52, s. 229-259
3. Yazgan İnanç B., Bilgin M. ve Kılıç Atıcı M. (2007) Gelişim Psikolojisi-Çocuk ve Ergen Gelişimi, Pegem A Yayıncılık, Ankara
4. Metin N. (2013) 0-6 Yaş Grubundaki Çocukların Gelişim Özellikleri, Hacettepe Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, http://karaagacanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/31/06/750219/dosyalar/2013_05/20050224_06yagelmzell.pdf Erişim: 14.10.2016
5. Saka G. (2011) Çocuklarda Büyüm ve Gelişmenin İzlenmesi (Toplumda Çocukların İzlenmesi), DÜTF Halk Sağlığı Anabilim Dalı,
6. MEGEP- Mesleki Eğitim Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, (2007).
7. Bekmezci H. ve Özkan H. (2015) Oyun ve Oyunağın Çocuk Sağlığına Etkisi, İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi, Cilt: 5, Sayı: 2, s. 81-87
8. Polat G. (2009) 9-12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri, T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

9. İri R., Sevinç H. ve Süel E. (2009) 12 – 14 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanın Temel Motorik Özelliklere Etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 2, s. 122-131
10. Hekim M. (2012) Atletizm ve Basketbol Sporuna Katılan 10-13 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Kuvvet ve Anaerobik Güç Değerlerinin Sürat Performansı ve Kan Laktat Seviyesine Etkisi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
11. Yıldız S. (2013) Çocuk Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenman Yaklaşımı, T.C. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi
12. Hazar F. Hazar H. Kürkçü R. Yaman Ç. Özdağ S. ve Sevindi T. (2009) Prepuberte Çocuklarda Sürat ile Aerobik Dayanıklılık (vo2max) Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 2, s. 806-811
13. Toksöz İ. (2013) Temel Antrenman Döneminde Sürat ve Süratin Gelişimi, http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2013/documents/I.Toksoz_Surat.pdf Erişim: 15.10.2016
14. Adsız E. (2010) İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması, T.C. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
15. Çelik A. ve Şahin M. (2012) Spor ve Çocuk Gelişimi, The Journal of Academic Social Science Studies, International Journal of Social Science Volume 6 Issue 1, p. 467-478

16. Mayo ClinicStaff, (2016). Childrenandsports: Choicesforall ages,<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/fitness/art-20048027> Erişim: 17.10.2016
17. Yıldırım Y. ve Sunay H. (2009) Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri, Spormetre Beden Eğitimi veSpor Bilimleri Dergisi, Cilt:7, Sayı: 3, s. 103-109
18. Tenis kortları,(2016).Tenis’inTarihi, <http://www.teniskortlari.gen.tr/tenis-tarihi.html> Erişim: 17.10.2016
19. şeniz Karagöz, (2008). 8-10 Yaş Arası Çocuklarda 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi, T.C. Afyonkocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
20. ITHS- Institute of TranslationalHealthSciences, University of Washington,(2013). <http://www.lths.net/cms/lib03/IL01904810/Centricity/domain/165/units/Tennis.pdf> Erişim: 16.10.2016
21. Atlı M,Temur H.B, Gencer G. ve şensoy N. (2011)Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tenis Takımı Sporcularının Biyomotorik Özelliklerinin Sedanterlerle Karşılaştırılması, Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25-27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, s. 175-181
22. Tenisklinik, (2016). Tenisin Tarihçesi, [http://www.tenisklinik.com.tr/eski\(26.02\)/tenis-hakknda/278-tenisin-tarihcesi.html](http://www.tenisklinik.com.tr/eski(26.02)/tenis-hakknda/278-tenisin-tarihcesi.html) Erişim: 17.10.2016

23. Collins H. (2013) Sports and Children, American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Sports-061.aspx

Erişim: 17.10.2016

24. Amazonaws, (2010). A Parent's Guide: Teaching Tennis to Children Under 10 and Under, <http://s3.amazonaws.com/ustaassets/assets/1/15/2010%20parents%20guide.pdf> Erişim: 17.10.2016

25. Yalçın U. ve Balcı V. (2013) 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel ve Sosyal Davranışlarda Oluşan Değişimlerin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:11, Sayı:1, s. 27-33

26. Biçer Y. Savucu Y. Kutlu M. Kaldırım M. ve Pala R. (2004). Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Becerilerine ve Yeteneklerine Etkisi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, s. 173-179

27. İlhan L. (2008) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1, s. 315-324

28. Delay J. ve Pichot P. (1971) Psikolojinin Tanımları, Metotları ve Komşu Disiplinlerle İlgileri, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/37/735/9678.pdf> Erişim: 29.10.2016

29. Tazegül Ü. (2014) Sporun Kişilik üzerindeki Etkisinin Araştırılması, The Journal of Academic Social Science Studies, International Journal of Social Science, Number: 25 , p. 537-544

30. Karaman Ç. Son M. Bayazıt B. Dinçer Ö. ve Çolak E. (2012) Spor Yapan ve Yapmayan 10–12 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Saygısının İncelenmesi, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kitapçığı, 12-15 Nisan 2012, s.431-438 http://anatoliajournal.com/atad/depo/bilgibankasi/Kitap_101.pdf Erişim: 27.10.2016

31. Ayan V. ve Mülazımoğlu O. (2009) Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 3, s. 113-118

32. Yıldız A.S. (2012) Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?, Solunum Dergisi, Sayı: 4, s.1-8

33. Güven Ö.ve Öncü E. (2006) Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü, Aile ve Toplum Dergisi, Cilt:3, Sayı: 10, s. 81-91

34. ASFA Koleji (2013) Çocuk ve Spor http://www.asfa.com/wp-content/uploads/2013/08/brosurler_ek-3.pdf Erişim: 20.11.2016

35. Aksoy Y. (2010) Çocuk Oyun Alanları Üzerine Bir Araştırma İstanbul, Isparta, Eskişehir, Erzurum, Kayseri, Ankara, Zonguldak Ve Trabzon İlleri Örneği, http://fbd.aydin.edu.tr/makaleler/ciltysayiy/yildiz_aksoy.pdf Erişim: 20.11.2016

36. Özyürek A., Özkan İ., Begde Z., ve Yavuz N.F. (2015) Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor, International Journal of ScienceCultureandSport, Special Issue: 3, s. 479-488

EKLER

Ek-1 : Antrenman Programı

1 ve 2. Hafta Yapılan Antrenman Programı

Antrenman Bölümü	Antrenman İçeriği	Süre
Isınma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Koşu ve koordinasyon çalışmaları ❖ Düz koşu ❖ Dizler göğse çekerek koşma ❖ Topukları kalçaya çekerek koşma ❖ Her adımda en üst noktaya sıçrama ❖ Çizgi üzerinde çift ve tek ayak sıçramalar 	15dk
Ana Bölüm: <ol style="list-style-type: none"> 1. Topa Ve Rakete Aşına Olma 2. Tel Ve Topu Birleştirmesi 	<p style="text-align: center;">1-Topu;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ İki ve tek elle yerde sektirme ❖ İki ve tek elle yukarı atıp tutma ❖ Karşılıklı yerde yuvarlama, atıp tutma ❖ Raket tutma, topla yapılan çalışmaların her birini rakette yapma <p style="text-align: center;">2-Raketle;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Top taşıma sürme ❖ Top sektirme yere bir kere değerek ❖ Yerde sektirme 	30dk
Oyun	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Yapılan çalışmalarla ilgili oyun 	5dk
Soğuma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jok temposunda düz koşu ❖ Esnetme hareketleri 	10dk

3 ve 4. Hafta Yapılan Antrenman Programı

Antrenman Bölümü	Antrenman İçeriği	Süre
Isınma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Koşu ve koordinasyon çalışmaları ❖ Düz koşu ❖ Dizler göğse çekerek koşma ❖ Topukları kalçaya çekerek koşma ❖ Her adımda en üst noktaya sıçrama ❖ Çizgi üzerinde çift ve tek ayak sıçramalar 	15dk
Ana Bölüm <ol style="list-style-type: none"> 1. Topa Ve Rakete Aşına Olma 2. Tel Ve Topu Birleştirmesi 3. Topu Karşıya Atma 4. Mikro Tenisin Gelişim Basamaklarının Anlatımı 	<p>1-Topu;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ İki ve tek elle yerde sektirme ❖ İki ve tek elle yukarı atıp tutma ❖ Karşılıklı yerde yuvarlama, atıp tutma ❖ Raket tutma, topla yapılan çalışmaların her birini rakette yapma <p>2-Raketle;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Top taşıma sürme ❖ Top sektirme yere bir kere değerek ❖ Yerde sektirme <p>3-Elle top besleyerek topu karşıya atma</p> <p>4-Elle top besleyerek topu karşıya atma</p>	30dk
Oyun	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Yapılan çalışmalarla ilgili oyun 	5dk
Soğuma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jok temposunda düz koşu ❖ Esnetme hareketleri 	10dk

5 ve 6. Hafta Yapılan Antrenman Programı

Antrenman Bölümü	Antrenman İçeriği	Süre
Isınma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Koşu ve koordinasyon çalışmaları ❖ Düz koşu ❖ Dizler göğse çekerek koşma ❖ Topukları kalçaya çekerek koşma ❖ Her adımda en üst noktaya sıçrama ❖ Çizgi üzerinde çift ve tek ayak sıçramalar 	15dk
Ana Bölüm <ol style="list-style-type: none"> 1. Modern forehand adımlama 2. Modern backhand adımlama 3. Geriye ve öne raket salınımı 	<ol style="list-style-type: none"> 1. (Tekrar sayısı2X10)adımlama çalışması Koş, dur vur çalışması 2. Vücudu yana döndürerek raketi çift elle geri ye alma Raket başının yukarıya açılması ve topu önde vurmak. karşıya doğru hareket etmesi ve boyunda bitirilmesi, bekleme noktasına geri dönme 	30dk
Topla Oynama	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mikro ve mini alanda fore. Ve bace vuruşu 	5dk
Soğuma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Şınav -mekik 2X6 ❖ Jok temposunda düz koşu ❖ Esnetme hareketleri 	10dk

7 ve 8. Hafta Yapılan Antrenman Programı

Antrenman Bölümü	Antrenman İçeriği	Süre
Isınma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Koşu ve koordinasyon çalışmaları ❖ Düz koşu ❖ Dizler göğse çekerek koşma ❖ Topukları kalçaya çekerek koşma ❖ Her adımda en üst noktaya sıçrama ❖ Çizgi üzerinde çift ve tek ayak sıçramalar 	15dk
Ana Bölüm <ol style="list-style-type: none"> 1. Modern forehand & bachand adımlama 2. Geriye ve öne raket salınımı 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekleme noktasından yan adımlarla belirtilen noktalara Fore. Back adım alma Koş dur ve vur çalışması 2. Vücudu yana döndürerek raketi çift elle geri ye alma Raket başının yukarıya açılması ve topu önde vurmak. karşıya doğru hareket etmesi ve boyunda bitirilmesi, bekleme noktasına geri dönme 	30dk
Topla Oynama	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mikro ve mini alanda fore. ve bace vuruşu 	5dk
Soğuma	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Şınav -mekik 2X6 ❖ Jok temposunda düz koşu ❖ Esnetme hareketleri 	10dk