



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK ANA BİLİM DALI**

**10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LIFE KİNETİK
EGZERSİZLERİNİN TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ
PERFORMANSINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yaşar ARSLAN

Danışman
Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

SAMSUN
2022

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK ANA BİLİM DALI



**10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LIFE KİNETİK
EGZERSİZLERİNİN TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ
PERFORMANSINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yaşar ARSLAN

Danışman
Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Yaşar ARSLAN tarafından, Doç. Dr. Egemen ERMIŞ danışmanlığında hazırlanan “10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LİFE KİNETİK EGZERSİZLERİNİN TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 31.08.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Necati Alp ERİLLİ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İstatistik Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye (Danışman)	Doç. Dr. Egemen ERMIŞ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Şaban ÜNVER Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY
... / ... / ...
Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar 'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır

20/06/ 2022
Yaşar ARSLAN

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LİFE KİNETİK EGZERSİZLERİNİN
TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 20 /06 / 2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 16

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

20/06 / 2022
Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

ÖZET

10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LIFE KİNETİK EGZERSİZLERİNİN TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ

Yaşar ARSLAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Antrenörlük Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Temmuz /2022

Danışman: Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

Life Kinetik hakkında literatürde çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Kulüplerin alt yapılarında sıklıkla kullanılmaya başlanan Life Kinetik egzersizlerinin futbolcuların teknik beceri ve motor beceri performansına etkisinin bilimdeki yeri büyük önem kazanmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada life kinetik egzersizlerinin; futbolcuların teknik beceri ve motor beceri performansına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Çarşambaspor kulübünde haftanın en az üç günü aktif olarak antrenmanlara devam eden; 20 deney grubu ve 20 kontrol grubu olmak üzere toplam 40 futbolcu üzerinde yapıldı. Kontrol grubu rutin antrenmanlarına devam ederken, deney grubundan rutin antrenmanlarına ilave olarak haftanın 3 günü, 8 hafta boyunca Life Kinetik egzersizleri ile 30 dakika çalışması istendi, çalışmalar sonucunda, futbolculara Mor ve Christian Futbol Yetenek Testi, Yeagley Futbol Testi ve Motor Beceri testleri uygulandı.

Toplama göre; T çeviklik, dikey sıçrama, esneklik, 20 metre sürat, uzun atlama, top sürme, pas isabet, şut, top sektirme ilk ölçümü ile ikinci ölçüm değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Toplama göre ilk ve son ölçüm değeri arasında top sürme, pas isabet, şut testi, top sektirme 20 metre, dikey sıçrama, durarak uzun atlama testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Deney grubunun ilk ve son ölçüm değeri arasında, top sürme, pas isabet, şut, top sektirme, 20 metre, durarak uzun atlama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Yapılan araştırma sonucunda Life Kinetik egzersizlerinin futbolcuların teknik beceri ve bazı motor beceri performanslarına pozitif yönlü bir gelişim sağladığı, özellikle futbolcuların top sürme, pas isabet ve şut performansına önemli ölçüde etki yaptığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca bazı ölçümlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamasa bile deney grubunun ölçümlerinin, kontrol grubundan yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sebeple alt yapı sporcuları topa daha fazla temas etme, top sürme, şut ve pas gibi temel becerilerin gelişimi için Life Kinetik egzersizleri ile her gün çalışabilir, antrenörler ise life kinetik egzersizlerini antrenman planlamalarının içerisine yerleştirebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Teknik Beceri, Motor Beceri, Life Kinetik

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE KINETIC EXERCISE ON TECHNICAL SKILLS AND MOTOR SKILL PERFORMANCE IN 10-14 YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS

Yaşar ARSLAN

Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Education
Department Of Coaching

Master, July /2022

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Egemen ERMİŞ

Very few studies have been found in the literature on Life Kinetics. The effect of the Life Kinetic exercises, which are frequently used in the infrastructure of the clubs, on the technical skills and motor skill performance of the football players is of great importance in science. Therefore, in this study, life kinetic exercises; Investigation of the effect of football players on technical skills and motor skill performance intended.

At least three days a week, actively continuing training in the research Çarşambaspor club; It was performed on a total of 40 football players, 20 in the experimental group and 20 in the control group. While the control group continued their routine training, the experimental group was asked to work for 30 minutes with Life Kinetic exercises for 8 weeks, 3 days a week, in addition to their routine training.

According to the total; A statistically significant difference was found between the first measurement of T agility, vertical jump, flexibility, 20 meters speed, long jump, dripling, pass hit, shot, ball bouncing and the second measurement value ($p<0.005$).

A statistically significant difference was found between the first and last measurement values according to the total in the dripling, pass hit, shot test, ball bouncing 20 meters, vertical jump, standing long jump test ($p<0.005$). A statistically significant difference was found between the first and last measurement values of the experimental group in dripling, passing, shooting, bouncing, 20 meters, standing long jump tests ($p<0.005$).

As a result of the research, it was concluded that Life Kinetic exercises provide a positive development in the technical skills and some motor skill performances of the footballers, and that they have a significant effect on the dripling, passing and shooting performance of the football players. In addition, even though statistically significant differences were not found in some measurements, it was observed that the measurements of the experimental group were higher than those of the control group. For this reason, infrastructure athletes can work every day with Life Kinetic exercises for the development of basic skills such as more contact with the ball, dripling, shooting and passing, while coaches include life kinetic exercises in their training plans. can place.

Keywords: Football, Technical Skill, Motor Skill, Life Kinetics

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

“10-14 YAŞ FUTBOLCULARDA LİFE KİNETİK EGZERSİZLERİNİN TEKNİK BECERİ VE MOTOR BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ”ni incelediğim bu çalışmanın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen değerli hocam danışmanım Doç. Dr. Egemen ERMİŞ’e ve Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU’na

Araştırma boyunca bütün ölçümlerde yanımda olan ve desteğini esirgemeyen değerli çalışma arkadaşım Hasan Uyar’a,

Araştırmada kullanılan her türlü materyal ve malzeme desteği sağlayan Çarşambaspor kulübü, yönetimlerine ve antrenörlerine, birlikte çalışmaktan zevk duyduğum her konuda ilgisini ve bilgisini hissettiğim bu çalışmada da desteğini esirgemeyen Çarşambaspor Altyapı Koordinatörü Metin Mete’ye, araştırmanın en önemli bölümünü oluşturan Çarşambaspor U11, U12 ve U14 takımı futbolcularına ve velilerine ve emeği geçen diğer antrenörlere, sonsuz teşekkürler.

Yaşar ARSLAN

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1.Futbolda Teknik Beceri.....	4
2.2.1.Futbolda Temel Teknikler.....	4
2.2.2.Top ile Yapılan Hareketler.....	4
2.2.3.Topsuz Yapılan Hareketler.....	9
2.3.Çocuk ve Futbol	9
2.3.1.Çocukların Genel Özellikleri	10
3.LİFE KİNETİK VE MOTOR BECERİ.....	11
3.1.Life Kinetik	11
3.2.Motor Beceri	13
3.2.1.Modifiye T-Testi	13
3.2.2. Sürat.....	13
3.2.3. Esneklik.....	13
3.2.4. Dikey Sıçrama.....	13
3.2.5. Yatay Sıçrama.....	14
4.MATERYAL VE METOT	15
4.1.Araştırmanın Kapsamı.....	15
4.2.Çalışmanın Yöntemi.....	15
4.3.Isınma Prosedürü.....	15
4.4. .Life Kinetik Egzersizleri ile 8 Haftalık Çalışma Protokolü	16
4.5 Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi.....	25
4.6 Yeagley Futbol Testi (Top Sektirme).....	27
4.7 Motor Beceri Testleri	28
4.8 İstatistiksel Yöntem.....	30
5. BULGULAR	31
6.TARTIŞMA	41
7. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA	47
EKLER.....	50
ÖZGEÇMİŞ	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1 Sağ ve sol ayak ile dönüşümlü top sektirme.....	21
Şekil 4.2 Ritimli top sektirme çalışması.....	21
Şekil 4.3 Topları havaya atarak top sektirme çalışması.....	22
Şekil 4.4 Topları paralel atıp çapraz yakalama egzersizi.....	22
Şekil 4.5 Elinizle bildirim yaparak pas atma çalışması.....	22
Şekil 4.6 Hunileri kareye toplama egzersizi.....	23
Şekil 4.7 Hunileri kareye toplama egzersizi.....	23
Şekil 4.8 Hedef Huni Egzersizi.....	23
Şekil 4.9 Rotası Belirli Pas Oyunu.....	24
Şekil 4.10 Rotası Belirli Pas Oyunu.....	24
Şekil 4.11 İsme Göre Pas Atma Çalışması.....	24
Şekil 4.12 Hedef Noktaya Dripling Çalışması.....	25
Şekil5.1. Top sürme testi.....	26
Şekil 5.2. Pas verme testi.....	26
Şekil 5.3. Şut atma testi.....	27
Şekil 5.4.Top sektirme testi.....	27
Şekil 5.5. T-çeviklik testi.....	28
Şekil 5.6. 20 Metre Testi.....	29
Şekil 5.7. Esneklik Testi.....	30

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubu; Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Karşılaştırılması.....	31
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun; Top Sürme Testlerinin Karşılaştırılması.....	32
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun; Pas İsbet Testlerinin Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun; Şut İsbet Testlerinin Karşılaştırılması.....	33
Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunun; Top Sektirme Testlerinin Karşılaştırılması.....	33
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun; T Çeviklik Testlerinin Karşılaştırılması.....	34
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun; 20 Metre Sürat Testlerinin Karşılaştırılması.....	34
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun; Durarak Uzun Atlama Testlerinin Karşılaştırılması.....	35
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun; Dikey Sıçrama Testlerinin Karşılaştırılması.....	35
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun; Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması.....	36
Tablo 11. Futbolcuların Teknik Beceri İlk Ölçüm ve İkinci Ölçüm Karşılaştırılması.....	37
Tablo 12. Futbolcuların Motor Beceri İlk Ölçüm ve İkinci Ölçüm Karşılaştırılması.....	37
Tablo 13. Futbolcuların İlk Ölçüm ve Son Ölçüm Karşılaştırılması.....	38
Tablo 14. Deney Grubunun İlk Ölçüm ve Son Ölçüm Karşılaştırılması.....	39
Tablo 15. Kontrol Grubunun İlk Ölçüm ve Son Ölçüm Karşılaştırılması.....	40

1.GİRİŞ

Futbol, çağımızda ülkemizde ve dünya üzerinde en fazla rağbet gören branşların başındadır. Çok fazla dikkat çekmesi nedeniyle büyük kitlelere mal olmuştur. (Günay, 2008). Futbol branşına ilgi ve alakanın çok yüksek olmasından dolayı taraftarın beklentileri artmakta ve futbolcuların başarılı olma beklentisi onlarda kaygıya sebep olmaktadır (Çankaya, 2005).

Çağımızda spor dalları için başarı ; en ince ayrıntısına kadar planlanan, organize edilen, kontrolleri yapılan, antrenman yöntemleri irdelenen, akademik temellere dayanan, teori ve pratikte uzmanlık gerektiren bir antrenman yöntemiyle sağlanabilir. Takım sporlarında aktivite süresince oyun temposundaki artış; uluslararası gelişen eğilimleri de beraberinde getirmiştir. Gelişen taleplerden bazıları ise mücadele gücü yüksek ikili mücadeleler, taktik kapasite ve teknik kapasitedeki çeşitliliğin artmasıdır. Yüksek bir antrenman ve müsabaka performansı sadece iyi bir koordinasyon seviyesi, teknik kapasitenin artırılması, taktik kapasitenin yükseltilmesi, fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel kondisyon kapasitesinin artması için çalışmalara antrene edilerek ve çok fazla çalışarak elde edilebilir. (Minz , 2003).

Futbolda teknik beceri kısaca futbolcunun top ile beraber yaptığı tüm aktiviteler olarak açıklanabilir (Muniroğlu, 2005). Futbolun temelini oluşturan top sürme, çalım, pas, şut gibi becerilerin üst düzey performansla sergilenebilmesi için sporcunun teknik becerini geliştirmiş olması gerekmektedir (Tokgöz ve Dalgakıran, 2015).

Son dönemlerde birçok spor branşında olduğu gibi futbol branşı da sürekli gelişen ve yenilenen branşlar arasında yerini almaktadır. Futbol branşında teknik beceri ve motor beceri gelişimi için gerekli değişiklik ve yeniliklere ayak uydurmak, sportif performansı en üst seviyelere çıkartmak için farklı çalışmalar geliştirilmekte ve uygulanmaktadır. Özellikle sürekli hareket halinde olunan, antrenman ve müsabaka süresince temposu hiç düşmeyen futbol branşında teknik beceri ve motor beceri performanslarını sergilerken çabuk ve doğru karar verebilme, bir hamle öncesi ve sonrasında düşünebilme önem arz etmektedir. Bu sebeple sporcuların performanslarını yükseltebilmek için en iyi ve en güncel antrenman metotlarının planlanması ve uygulanması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Sporcunun karar verme işlemi sırasında verdiği kararların doğruluğunu sorgulayarak, zekasını maç süresince

nasıl ve ne düzeyde kullanması gerektiği sorgulanmaktadır. Bu sebeple yenilenen antrenman program ve modellerinin futbol branşında kullanılması fikri akıllara gelmiştir. Life kinetik egzersizleri müsabaka süresince sporcuların devamlı aktif düşünmesini sağlayan bir antrenman modelidir (Lutz, 2010).

Life Kinetik egzersizlerini özetleyecek olursak; zihnin tetiklenmesi, görüş farklılığı oluşturma, farklı uyarıcıları aynı anda harekete geçirme ve en iyi performans seviyesini elde etmek. Life kinetik çalışmalarının gerçekleştirilmesi aşamasındaki asıl bileşenlerin; hareket ve antrenman bilimi, anatomi ve knesiyoloji, antrenman yöntem ve metodu, modern sinir ve beyin sistemi araştırmaları, görme kapasitesinin ölçülmesi olduğu söylenmektedir. Life kinetiğin egzersizlerinin birey ve sporcular üzerindeki etkileri; zihinsel ve fiziksel performans gelişimi, hatayı en aza indirme, özgüven artışı, baskıyı azaltma, hafızayı kuvvetlendirme, maksimum konsantrasyon sağlama, daha kaliteli ve daha çabuk öğrenme, olarak söylenebilir (Anonymous, 2017).

Life kinetik egzersizleri aynı anda aktif olarak zihinsel içeriği birleştirerek bütün olarak insan beyindeki sinir bağlantılarının oluşturulmasına etki eder. Bu sayede sporcular minimum bir süre içerisinde daha iyi antrene edilerek koordinatif beceriler kazanabilir, daha çabuk karar verebilen ve daha çabuk kavrayabilen bireyler haline gelebilirler ve bu kazanımlarını hem bireysel performansa ve takım performansına yansıtarak daha etkin bir sporcu haline gelebilirler. Life kinetik egzersizlerinin kullanım alanlarının genişlemesi, antrenörlerin antrenman planlarının içerisine life kinetik egzersizlerini dahil etmesi ve en büyüğünden en küçüğüne tüm kategorilerde life kinetik egzersizlerini kullanması yukarıdaki nedenlerin sonucudur. (Lutz, 2010).

Life kinetik egzersizleri sporcuların çok fazla aktif olarak kullanmadığı beyin bölümlerini daha aktif ve etkili kullanabilmesi katkı sağlayarak sporculara kaliteli bir performans ve sağlıklı bir yaşam şansı verir. Life kinetik egzersizleri son dönemlerde Avrupa'da görülmeye başlamış, popülerliği artmış, dünyanın önde gelen futbol kulüplerinin alt yapılarında sık sık kullanılan bir antrenman sistemi haline gelmeye başlamıştır. Bu yeni Life kinetik antrenmanları adına fazla bir bilimsel çalışma görülmemektedir. Life kinetik egzersizleri adına yapılan literatür taramalarında futbol branşı adına herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır. Life kinetiğin egzersizlerinin etkilerinin incelendiği çalışmaların hiçbirinin futbol üzerindeki

etkilerini belirlemek için olmadığı görülmüştür. Life kinetiğın egzersizlerinin futbol teknik beceri ve motor beceri performansına katkısını tespit etmek, yapılacak olan çalışmalara yardımcı olmak, bilimsel bir literatür oluşturulmasına destek sunmak için çok daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle araştırmamızın amacı zorlu ve karmaşık hareketleri uygulayabilmek için beyni etkin şekilde çalıştıran ve sporcuların aktif düşünmesini sağlayan Life Kinetik egzersizlerinin futbol teknik beceri ve motor beceri performansına etkisinin incelenmesidir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Futbolda Teknik Beceri

Futbolda teknik, futbola özgü hareketleri müsabaka şartlarında top ile ya da topsuz olarak doğru, hatasız ve en çabuk şekilde estetik olarak yapabilmelidir (Aksoy, 2018). Teknik hareketler, top ile ya da topsuz futbola uygun yapılacak bütün davranışlarımızın temel tekniklerinin 14 yaşına kadar doğru olarak öğretilip bol tekrar ile pekiştirilmiş olması gerekir. Teknik çalışmalar iyi bir ısınmadan sonra antrenmanın başında yaptırılır. Teknik çalışırken zorlanmadan ve yorgunluk oluşmadan çalışılması gerekir. Teknik davranışların 2'li, 3'lü ve daha fazla bileşmesinden meydana gelmektedir. Örneğin top kontrolü tek bir harekettir, pas da tek bir harekettir ancak top kontrolü ve pas iki farklı hareketin bileşmesinden oluşmuştur ve uyum içerisinde yapılması gerekir (Aksoy, 2018).

Futbol başının içeriğinde bazı grup davranışları ve bazı bireysel davranışları barındıran kompleks bir branştır. Geniş bir yelpazeye hitap etmesinin altında bu özelliği yatmaktadır. Futbolcu müsabaka içerisinde kendisinden beklenen toplu ya da topsuz bazı davranış ve hareketleri bulunduğu zaman dilimi içerisinde takımın kazanması için yapmak durumundadır. ‘Futbol oyunu taktik ve tekniği’ olarak tanımlanan işte bu davranışlar ve performanslardır. Başka bir tanıma göre ise belli başlı hareketleri tecrübe ve deneyimle yapabilmek için; baskı altında ve karmaşa içerisindeki her türlü maç koşullarında topu koruyabilmek ve topa hakim olabilmek gereklidir. (Ferah, 1991). Futbolda temel teknikler; Futbolda temel teknikleri iki ana başlık altında inceleyebiliriz, top ile yapılan hareketler, topsuz yapılan hareketler

2.2.1.Top ile Yapılan Hareketler

Top ile yapılan hareketler, top sürme, pas, şut, top kontrolü, çalım teknikleri; ayak içi, ayak dışı, ayaküstü vuruş teknikleri, kafa vuruş tekniği, ayak tabanı veya ayak dışı topu koruma tekniği vb. şeklinde sıralanabilir. Futbol branşı topla oynanan takım sporlarından birisidir. Teknik anlamda oyun yapısını etkileyen özgün bir oluşum olmasının sebepleri arasında futbol branşının ayaklarla oynanması gelmektedir. (Başyazıcıoğlu, 1997). Futbol branşına özgü bu tekniklerden bazıları; top sürme tekniği, topa vuruş tekniği ve top kontrol teknikleridir.

i. Top Sürme

Bir futbolcunun maç esnasında rakip oyuncunun olduğu veyahut olmadığı pozisyonlarda topu uzun bir süre hakimiyetinde bulundurması, topu farklı istikametlere ve farklı tempoyla taşıması futbolda top sürme olarak adlandırılabilir. Top sürme, bir futbolcunun rakip oyuncuların olduğu veya olmadığı durumlarda topu uzun süre ayağında bulundurarak farklı yönlere, farklı tempo ile götürmesi olarak tanımlanabilir (Aksoy, 2018). Dripling yani top sürme tekniğinin, topun bulunduğu konumdan başka konuma sürülmesinden, yönetilmesinden, döndürülmesinden, durdurulmasından oluşan bir kombinasyon olduğunu belirtilir. Bir diğer tanımda top sürme kısaca, ayağın farklı yüzeyleriyle kısa temaslarda bulunarak topu yönlendirip, sahanın bir bölümünden oyun için daha avantajlı bir bölüme topu taşımak olarak tanımlanır (Vieira vd. 2019). Futbolcular başta olmak üzere teknik adamları, idarecileri ve seyircileri en çok heyecanlandıran futbol tekniği top sürmedir (Kulak, 2020). Top ile yapılan başarılı bir dripling seyirci tarafından her zaman alkışlanır. Top sürme, futbolun tüm güzelliğini ortaya çıkarır (Kulak, 2020). Bu tanımlardan anladığımız üzere top sürme, futbolun en temel teknik becerisi olduğu görülür.

Başka bir tanıma göre ise; futbol branşında oyunun yapısını oluşturan önemli tekniklerden birisi de top sürme tekniğidir. Oyuncunun ayağının farklı yerlerini topa temas ettirerek yaptığı kısa dokunuşlarla sahanın içerisinde kalıp farklı yönlere doğru taşınmasıdır. (Ferah, 1991).

Futbolda oyunun en önemli performans çıktılarından bir diğeri de top sürme hızıdır. (Mor vd. 2003) profesyonel futbolcuların bir futbol müsabakasında ortalama 150 ile 250 metre arasında top ile kısa süreli aksiyon yaşadıklarını belirtir. Bu sebeple yüksek hızda top sürme ve dripling becerisi futbol performansı için büyük öneme sahiptir.

Top sürme teknikleri 3'e ayrılır;

1.Ayağın içi kısmıyla top sürme

2.Ayağın üst kısmıyla top sürme

3.Ayağın dış kısmıyla top sürme

Top Sürerken Futbolcunun Dikkat Etmesi Gereken Hususlar;

- Gözler hareket noktasını ve rakibin konumunu kontrol eder.

- Gövde ve kolların durumu hafifçe ne eğik ve kollar dengeyi sağlar.
- En önemli kısım ayakla topa temas eden kısımır.
- Ayakla topa dokunuş esnasında hamle sıklığı önemlidir.
- Hareketteki akıcılık ve konuşun ritmi önemlidir.
- evre kontrolü, top sürme esnasında olmazsa olmazlardandır. (Aksoy, 2012).

ii. Pas

Futbolda pas becerisi futbol oyununun temelini oluşturmaktadır. Takım branşlarından olan futbolda, pasın önemi günümüz futbolda daha çok ön plana çıkmış ve oyun içerisindeki en önemli futbol temel tekniklerinden biri konumuna gelmiştir (Aksoy, 2018). Pas, bir futbol müsabakasında veya antrenmanda oyunun kontrolünü sağlayan en önemli öğelerden birisidir. Pas verilirken, pasın şiddeti, isabeti, zamanlaması, oyun kalitesi için önemli bir yere sahiptir. Pas isabetinde ayak içi, ayaküstü, ayak dışı gibi çeşitli vuruş stilleri kullanılırken, futbolcunun dengede olması, pas verirken topun hangi noktasına hangi açıyla vurulduğu pasın isabeti için önemlidir. Verilecek olan pasın hızlı veya yavaş olması, pas atacağı arkadaşının uzaklığıyla alakalı bir durumdur. Ancak verilen pasın rakibin araya girerek kaptırılmaması için pasın şiddeti mevcut koşullara göre ayarlanmalıdır (Deliceoğlu ve Doğru, 2005).

Futbolda pas eşitleri olarak temelde ayak içi, ayak dışı ve ayaküstü pas stilleri bilinirken aslında oyun esnasında çok kez kafayla, gğsle, dizle ya da nadiren de olsa akrobatik olarak sırt veya vücudun çeşitli yerleriyle ma esnasında paslar atıldığı görülür.

Pasın Prensipleri;

1.Pasın İsbeti: Nasıl atılırsa atılsın pasın hedef oyuncuya ulaştırılmasıdır.

2.Pasın Zamanı: Pas esnasında zamanlamanın iyi ayarlanarak en doğru zamanda pasın aktarılmasıdır.

3.Pasın Şiddeti: Mevcut konumdan pas atılacak oyuncunun konumuna, rakibin pozisyonuna pas atılacak oyuncunun teknik ve motorik özeliklerine göre, pas mesafesine pas hızının ayarlanmasıdır.

4.Pasın Açısı: Pas atılacak oyuncunun topla kesişeceği nokta olarak ifade

edilir.

iii. Şut

Müsabaka sırasında skoru tayin eden faktörlerin başında şut gelmektedir. Atılan şutlar futbolun önemli bir parçasıdır. Müsabakada atılan şutların başarı oranı; oyuncunun teknik kapasitesine, vuruş sırasındaki ayağın geri açılım açısına, ayağın topa vuruş esnasındaki konumuna, topun kale ile olan mesafesine, topa geliş açısına ayağın savurma hızına, bağlıdır (Vural, 2013). Atılan şutların yüksek hızda ve isabetli yapılması teknik becerinin kalitesini göstermektedir.

Futbol müsabakasında ana hedef rakip kaleye gol atmaktır. Futbolda maçlar genellikle düşük skorlarla sonuçlanmaktadır. Bu sebeple müsabaka süresince gol pozisyonuna girmenin oldukça zor olduğu aşikardır. Futbolda gol bulmak için gerekli özellik şut becerisinin iyi olmasıdır. (Skogvang vd. 2000). Futbol branşında oldukça fazla vuruş ve şut becerisi mevcuttur. Maç veya antrenman esnasında pas ve şut isabeti özel bir teknik beceri gerektirir. (Ergen, 2011). Futbolcuların şut ve pas becerisi birbirine benzer ve birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Şut becerisinin gösterilmesi pas tekniğine nazaran daha süratli ve daha serttir, ayrıca futbolcular şut becerisini gösterirken pas tekniğine göre biraz daha fazla agresiftirler. (Bauer, 1993).

Şut Atma Performansını Etkileyen Faktörler

Bir müsabakada galibiyeti veya başarıyı doğrudan etkileyen faktörlerin başında gol atabilme becerisinin olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple antrenörler ve spor bilimcilerin şut performansının gelişimi üzerine yoğun çalışmalar yaptığı bilinmektedir (Young, 2011). Yapılan çalışmalar sonucunda şut atma performansını etkileyen faktörler;

- Teknik
- Enerjinin kalçadan ayağa transferi
- Topa yaklaşma açısı ve hızı
- Futbolcunun yetenek seviyesi
- Cinsiyeti
- Yaşı
- Bacak dominansı

- Tecrübesi
- Topa temas şekli
- Vuruş için seçilen teknik ve isabet kaygısı
- Alt ekstremitte hızı ve kuvveti olarak bildirilmektedir.

iii.Top Kontrol Teknikleri

Top kontrolü, hareket halindeki bir topu tutma veya topa sahip olma sanatıdır. Top kontrol teknikleri 4 ana başlık altında toplanır; (Aksoy,2012).

I.Ayak

- Ayağın iç kısmıyla kontrol
- Ayağın dış kısmıyla kontrol
- Ayağın üst kısmıyla kontrol
- Ayağın taban kısmıyla kontrol
- Ayağın topuk kısmıyla kontrol

• Bacak

- Diz üstü kontrol
- Diz altı kontrol

• Göğüs – Karın

• Kafa

Çalım

Bir oyuncunun topa sahip olduğu ya da olmadığı durumlarda çeşitli kıvrak hareketlerle savunmasını yapan rakipten kurtulmasıdır (Aksoy, 2018).

Çalım Teknikleri:

- **Backenbauer Dönüşü:** Maç esnasında rakip markajı altındayken ayağın dış kısmıyla pas veriyormuş gibi yaparak rakip oyuncunun önünden kendi etrafında dönmek suretiyle yapılan aldatmadır.

- **Lokomotif Aldatma:** Rakip ile yanyana koşarken rakibe uzak ayağımızı topu durduracakmış gibi topun üzerinden geçirip topla koşmaya devam etmedir.

- **Makaslama Yaparak Aldatma:** Maç esnasında topa hakim olan oyuncunun top sürerken rakibin baskı ve markajından topu ve kendini kurtarmak için yapılır.

- **Şut Aldatması:** Oyuncu top sürerken şut ya da pas atacakmış gibi yapıp rakibin koruduğu yerin tersine doğru geçiş yapar.

- **Basit Aldatma:** Maç sırasında topa hakim olan futbolcunun topla birlikte rakip takım oyuncusunun üzerine doğru giderken ters yöne doğru aldatma yapıp diğer yöne doğru topu yönlendirerek baskı ve markajdan kendisini kurtulmak için yaptığı aldatmadır.

- **Taban Aldatması:** Futbolcunun yağın taban kısmını ve ayağın iç kısmını ard arda kullanarak yaptığı aldatmadır (Aksoy,2012)

2.2.3.Topsuz Yapılan Hareketler

Takım branşlarından olan futbol branşında, müsabakasında oyun alanında bir takım topla oynarken diğer takımın sahada topsuz şekilde mücadelesi göz önüne alındığında futbol branşında topsuz yapılan hareketlerin ne kadar önemli olduğu karşımıza çıkmaktadır (Aksoy, 2018).

Topsuz Hareketler:

- Yer yön değiştirme, tempo, koşma ve yürüme
- Hava topları için sıçrama, atlama
- Boş bölgelere koşu, pas, şut, orta için boşa çıkma, vücut çalmasını yapabilme.
- Rakibe baskı ve topu almak için kayarak müdahale (Aksoy, 2018).

2.3.Çocuk ve Futbol

Futbol branşında futbola özgü teknik beceriler ve motorik beceriler bir araya geldiğinde pozitif sonuçlar vermektedir. Genel olarak tüm spor branşlarının temelinde teknik beceri gerekli bir öğedir. Teknik becerinin olmadığı bir spor branşında başarıya ulaşılabilmesi olanaksızdır. Bu sebeple teknik beceri futbolun ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Kurban, 2008).

Her spor branşının teknik beceri gereklilikleri spor branşına göre farklılık göstermektedir. Herhangi bir sporcunun üst seviyede bir sportif performans gösterebilmesi için sporcunun teknik olarak becerisi gelişimi olmalıdır. Bu becerinin

gelişimi için uzun çalışmalara ve antrenmanlara ihtiyaç vardır. Bu açıdan bakıldığında antrenmanlarda teknik eğitimin daha fazla bulunması oldukça önem arz etmektedir (Plainos vd. 2011).

2.3.1.Çocukların Genel Özellikleri

•6 yaşından itibaren çocuk, kendi yeteneğini yaşatlarının performansına göre değerlendirir. Performans yerine gösterilen çabanın ve beden gelişiminin öneminin vurgulanması ile “kazanma ve kaybetme” duygusu daha az önem taşıyacaktır. Maç sonucu değil, çocuğun çabasının takdir edilmesi anlayışında olunmalıdır.

•Uygulama ortamında yeteneklerini gerçekçi biçimde bilir, kendini kabul eder.

•Grubun üyesi olarak, hata bulmak yerine yapıcı olmayı, eleştirmek yerine paylaşmayı öğrenir.

•“Bir gruba ait olma, o grupla dayanışmaya girme” gibi sosyal bir etkinlik içindedir.

•7-8 yaşlarından itibaren sosyalleşmeye başlayan çocuk, 11-12 yaşlarında oyun kurallarının kişiler arası anlaşma sonucunda meydana geldiğini anlayabilir.

•7-11 yaş grubunda uygulamalar iş birliğine dayandırılabilir. Bu yaşta sorumluluk alabilme ve ortak uygulamaları başarabilme yeteneğine ve eğilimine sahiptirler.

•11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği “soyut işlemler dönemi”nde, çocuklar, görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar.

•Kurallı oyun, 7-12 yaşlarında gözlemlenir.

•Özellikle 11 yaşa kadar futbola hazırlık anlayışı içinde basit oyunlar kullanılabilir. Bireysel ve taktik becerilerden ziyade çocukların futbol oyununu vurgulayan alıştırmalara yer verilmelidir (Bozkurt, 2009).

3.LİFE KİNETİK VE MOTOR BECERİ

3.1 LIFE KİNETİK

Life kinetik ile alakalı literatürde henüz Türkçe 'ye uyarlama bulunmamaktadır, ancak son yıllarda life kinetik ile alakalı çeşitli çalışmalar yapılmaya başlamış ve ilgi alanı giderek artmaktadır.

Horst Lutz Almanya'da "zihinsel yetilerim olmasına rağmen, alışlagelmişin dışındaki hareketler arası geçişlerde ne için kaos yaşıyorum? Aynı zaman içerisinde yaşantımda ve zihnimde neler olmakta" sorularından yola çıkarak zihin ile ilgili çalışmalara yoğunluk verdi. Life kinetik ile alakalı çok sayıda bilimsel araştırma yaparak beyin ve öğrenme konularına yöneldi. Çok sayıda bilim insanıyla araştırmalar yaptı. Yaptığı bu araştırmalar sayesinde life kinetik egzersizlerinin meydana gelmesini sağladı. Spordan, sağlık alanına, eğitim camiasından iş hayatına varana kadar hayatın her alanında yapılabilecek life kinetik egzersizlerini keşfetti. (Lutz, 2010).

Life kinetik antrenmanları çok fazla egzersiz içeren, devamlı beyni aktif olarak kullanarak düşünmeyi gerektiren antrenman modelidir. Life kinetik antrenmanları sayesinde aynı anda ve aktif olarak zihinsel içerikleri parçalar halinde birleştirerek bütünsel olarak beyinde yeni sinir bağlantıları ortaya çıkmasına yardımcı olur. Life kinetik antrenmanları sayesinde oyuncuların ve atletlerin spor alanında göstermekte oldukları verimliliği arttırmak adına alınan kararların doğru olup olmadığını, zekasını mücadele süresinde nasıl kullanacağını öğrenmesi adına uygulayabilmektedir. Bu sebeple oyuncular daha kısa bir sürede çabuk karar alıp, daha hızlı algılayıp hızlı karar alabilecek seviyeye ulaşabilirler (Lutz, 2010).

Sporculardan beklentiler; yüksek performans ve o performansı süreklilik haline getirip koruyabilmektir. Bunlar yerine getirilmesi güç ve çaba gerektiren görev ve sorumluluklardır. Life kinetik egzersizlerinin bu görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine olanak sağladığı, sporculara katkı sunduğu düşünülmektedir.

İnsanoğlu zihinsel kapasitesinin yalnızca ufak bir miktarını kullanabilir, sahip oldukları zihin kapasitesinin tamamından faydalanamazlar. Bu aşamada life kinetik egzersizleri ile yapılan antrenmanlar beyin fonksiyonlarını uyararak zihinsel kapasitesinin daha fazla kullanılması için yardımcı olur.

Life kinetik antrenmanları sporcuların ilgisini uyandırması, antrenmanlara renk katması ve sporcuların antrenmandan keyif almasını sağlaması sebebiyle eğlencelidirler. Life kinetik egzersizleri çeşitlik zorluk seviyeleri ile gerçekleşir, her aşamadan sonra zorluk seviyesi sporcuların daha fazla gelişim göstermesi adına zorlaştırarak devam ettirilir.

Life kinetik egzersizlerinin pozitif etkilerini söyleyen birçok olimpiyat ve dünya şampiyonu sporcular mevcuttur. Ayrıca bilimsel araştırmalardan elde edilen sonuçlar; haftada yalnızca 1 saatlik life kinetik egzersizlerinin zihinsel ve fiziksel sağlığı, odaklanma ve konsantrasyon yetisini pozitif yönde etkilediğini, ayrıca bunama belirtilerini azaltarak geciktirdiğini söylemektedir (<http://www.lifekinetik.com/wissenschaft.html/> Erişim tarihi: 12.06.2022).

Life kinetik antrenmanlarını grup halinde yapmak daha keyiflidir. Sporcuların bireysel çalışmaktan ziyade grup halinde birlikte yaptığı çalışmalar daha eğlencelidir, ayrıca grup içerisindeki arkadaşını geçme hissiyle tatlı bir rekabete girileceğinden sporcular bu tür çalışmalara istekle katılacak, ilgisini ve dikkatini çalışmaya vererek çalışmanın otomatikleşmesinin de önüne geçilecektir.

Life kinetik egzersizleri özellikle çalışmayı eğlenceli hale getirmesi, sporcuların dikkatini çekmesi, çalışma anındaki rekabeti arttırması nedeniyle tercih edilen antrenman egzersizleri arasında yerini almaya başlamıştır.

Life Kinetik egzersiz süreleri; Taekwondo Sporcularında (11-14) Yapılan 8 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının Reaksiyon Süresi ve Anaerobik Güce Etkisi ve 10-14 Yaş Grubu Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bilişsel ve Motorsal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Adana İli Örneği) adlı yüksek lisans çalışmalarında 30 dk. olarak düzenlenmiştir. Aynı şekilde bizim çalışmamızda da life kinetik egzersiz süreleri antrenmanın ısınma kısmında 30 dk. olarak gerçekleştirilmiştir.

3.2 MOTOR BECERİ

3.2.1.Modifiye T-Testi

Koordinasyon ve kontrol yeteneği olarak adlandırılan çeviklik, ani ve çabuk yön değişimleri esnasında, vücudun doğru pozisyon almasını sağlamaktır. (Bayraktar, 2013).

3.2.2 Sürat

Sürat, bireyin bir yerden bir yere en yüksek hızda kendini hareket ettirme becerisi ya da yeteneği olarak kabul edilmektedir. Başka bir tanımda, sürat kavramının en büyük hızla hareket edebilme ve ilerleyebilme yetisi olduğu belirtilmiş, motor hareket ve becerileri alan ve saha içinde en kısa süre içinde tamamlaması ve aynı zamanda gelen bir uyarı sonucunda en kısa sürede reaksiyon gösterme yeteneği olarak adlandırmıştır (Dündar, 1995).

Her türlü psikomotor aktivite belirli bir süreç içinde uygulanmalıdır. Yazıp okuma dışında deneyip yapma, gözlemlene, koşma, atlama ve bütün bu etkinliklerde yapım aşamasının belirli bir zaman içinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Çocuğun gelişimi ile birlikte sürat doğru orantıda artış göstermektedir. Çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimleri özellikle süratı etkilemektedir. Vücuttaki el, kol ve bacak uzuvlarına dayanan psikomotor becerilerin uygulanma hızı kas gelişimi ile birlikte yapılan egzersizlerle de artış göstermektedir (Cantekinler vd. 1996).

3.2.3. Esneklik

Eklemleri istenilen en geniş açıda ve en uygun biçimde hareket ettirebilme kabiliyettir. Hareket genişliği olarak da ifade edilir (Muratlı vd. 2011).

Vücutta esneklik kapasitesi kaslar ve eklemler için çok önemlidir.. Esneklik günlük yaşantımızda normal aktiviteleri daha verimli, daha zinde gerçekleştirmemizi sağlar. Yaşam performansımızı ve sportif verimliliğe direkt olarak etki eder. Günlük işlerimiz ve fiziksel aktivite sırasında sakatlık ve yaralanmalardan bizi koruyarak performansımızı yükseltir. Esneklik kapasitesi zayıf olan bireylerde hareketlerin öğrenilmesi daha çok zaman gerektirir (Kuru, 2009).

3.2.4. Dikey Sıçrama

Sporcunun ayak tabanlarının yere bastığında çıkabildiği en üst nokta ile sıçrayarak ulaştığı nokta arasındaki mesafe farkına dikey sıçrama mesafesi denir.

Üst-alt ekstremitenin ortaya çıkarabildiği patlayıcı kuvvet yeteneğinin bir ölçütüdür. (Günay ve Yüce, 2008).

Dikey olan bir düzlemde yapılan sıçramalardır ve temel özellik yerden yükseklik kazanmaktır (Kahramanoğlu, 2006).

Sıçrama eylemi karmaşık bir hareket gerektirir. Bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvete ve eyleme katılan tüm kasların esnekliğiyle birlikte sıçrama tekniğine bağlıdır. Sporcuların yüksek performans göstermeleri için sıçrama kuvvetlerinin geliştirilmesi önemli bir unsurdur (Aktuğ, 2013).

3.2.5. Yatay Sıçrama

Yatay sıçrama birçok aktivitede kısa zamanda maksimum güç gereken durumlar için başarıyı etkileyen ve standart alt ekstremitte patlama gücünü gösteren önemli bir harekettir (Newton ve Kreamer, 1994)

Yatay sıçramadaki temel prensip yatay düzlemde bir yerden diğerine, kalkış hattından mümkün olduğunca uzağa sıçrayarak ulaşabilmektir. Statik olarak yatay ve dikey yönlü ivmelenme ile yarım çömelleme pozisyonuna gelindikten sonra ellerin hızlıca geriye savrulması ve ayakların temasının yerden kesilmesi ile hareket başlar. Kalkış evresinde, büyük bir vücut eklem hareket açısı oluşur (kalkış açısı). Uçuş aşamasında ayakların yere sağlam bir şekilde konulabilmesi için, bacaklarda ve kollarda blokaj hareketi oluşur. Sıçramanın bu evresinde vücut genelde öne eğilir ve bacaklar ileri uzatılarak ayaklar kalçaların önünde yere temas eder. Başarılı bir yatay atlama için inişten sonra geriye düşmeden denge korunmalıdır (Seyfarth, vd.1999).

4.MATERYAL VE METOT

4.1.Araştırmanın Kapsamı

Araştırma Çarşambaspor kulübünde haftanın en az üç günü aktif olarak antrenmanlara devam eden U11 (2010 doğumlular) , U12 (2009 doğumlular) ve U14(2007-2008 doğumlular) gruplarındaki futbolcular üzerinde yapıldı. Araştırmaya Çarşambaspor kulübünden dört ayrı yaş grubu (U11-U12-U14), grubu katılırken, toplamda 20 kişilik kontrol ve 20 kişilik deney olmak üzere 40 erkek futbolcu katıldı. Dört ayrı yaş grubunun her biri yarısı kontrol diğer yarısı deney grubu olarak iki gruba ayrıldı. Çalışmada kontrollü ilk test-iki ara test ve son test modeli uygulandı. Grupların yansız atama yoluyla eşitlenmeleri için özel bir çaba harcanmadı fakat, aynı özellikte, katılımcı olmasına olabildiğince gayret edildi. Benzer özellikte ayarlanmaya çalışan katılımcıların hangisinin deney grubu olacağı, hangisinin kontrol grubu olacağı rastgele ayarlandı. Kontrol grubu normal antrenman programlarını gerçekleştirirken deney grubundan normal antrenman programına ilaveten haftanın üç günü araştırmacının oluşturduğu protokole uygun olarak 8 hafta boyunca Life kinetik egzersizleri ile 30 dakika çalışması istendi. Bu araştırma için futbolcular ve veliler bilgilendirildi, futbolcular 18 yaş altı olduğu için "Çocuk Olur Form"ları verildi ve onaylar alındı. Araştırma başında, dördüncü haftada, altıncı haftada ve sonunda Futbol Teknik Beceri testleri; Mor ve Christian Futbol Yetenek Testi (top sürme, isabetli pas, isabetli şut) ve Yeagley Futbol Testi (top sektirme testi), Motor Beceri Testleri; T çeviklik testi, 20 metre sürat testi, durarak uzun atlama testi, dikey sıçrama testi ve otur uzan esneklik testi kullanıldı. Araştırma için Çarşambaspor altyapı tesisleri kullanılıp bu kulüpten gerekli izinler alındı. Tez için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı 12.03.2021 tarihinde etik kurul onayı alındı ve tüm izinler çalışmanın ek kısmına eklendi.

4.2.Çalışmanın Yöntemi

Çalışmaya katılan deneklere araştırma başında, 4.Haftada, 6.Haftada ve araştırma sonunda Mor ve Christian Futbol Yetenek Testi (top sürme, isabetli pas, isabetli şut), Yeagley Futbol Testi (top sektirme testi) ve esneklik, uzun atlama, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sürat koşusu testleri yapıldı. Deneklerin hangi teste katılacakları deneklerin müsaitlik durumuna göre ve rastgele (Random) olarak belirlendi.

4.3.Isınma Prosedürü

Life Kinetik Egzersiz Protokolü hakkında çalışmaya katılan kontrol grubuna bilgi verilmiş ve egzersizin önemi hatırlatılmıştır. Çalışmaya katılan grubun yaş ve fiziksel özelliği dikkate alınarak egzersizin zorluk düzeyi belirlenmiştir. Hazırlanan egzersiz

programı antrenmanın ısınma kısmında 30 dk. olarak uygulanmıştır. Çalışmanın zorluk seviyesi 3 aşama olarak belirlenmiş ve A'dan C'ye doğru zorlaştırılmıştır.

Çalışmamıza başlamadan önce genel ısınma amaçlı; 10 dk. düşük yoğunlukta aerobik nitelikli koşu, 5 dk. futbol branşına uygun stretching uygulamaları yapıldı. 60 dakika futbol branşına özgü teknik, taktik ve kondisyon çalışması yapıldı.

4.4. .Life Kinetik Egzersizleri ile 8 Haftalık Çalışma Protokolü

Birinci Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcunun futbol topunu sektirirken ;Top sektirme esnasında top ile temas halindeyken birer ve ikişer yüksek sesle sayma egzersizi. Sporcunun sağ ve sol ayak ile sırasıyla top sektirmesi(sağ ayakla sektirirken sağ eliyle sağ ayağını, sol ayağıyla sektirirken sol eliyle sol ayağını tutması)

• Partnerli Egzersizler

Partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulanması (ayağının neresi ile pas verileceğinin söylenmesi)Elinizdeki küçük topu partnerinize atarken top sektirme.

• Grup Egzersizleri

Sporcunun hunileri kareye toplama egzersizi; sporcu topla hareket halindeyken antrenör tarafından söylenen renkteki huniyi alarak kendi alanına getirmesi Hedef huni egzersizi; her oyuncunun ayağında birer top vardır, antrenör tarafından alınması söylenen huniye en kısa sürede ulaşılması ve alınması.

İkinci Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcu futbol topunu sektirme esnasında; top ile temas halindeyken sayıları arttırarak yüksek sesle sayma egzersizi.

Sporcunun sağ ve sol ayak ile sırasıyla top sektirmesi; sağ ayakla sektirirken sağ eliyle, sol ayağıyla sektirirken sol eliyle ayağını tutması.

• Partnerli Egzersizler

Sporcunun partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulaması; ayağın neresi ile pas verileceğinin söylenmesi. Elinizdeki küçük topu partnerinize atarken top sektirme.

• Grup Egzersizleri

Sporcunun hunileri kareye toplama egzersizi; sporculara hangi huniyi toplayacağını daha önce kodlama şeklinde verilen direktiflerle belirtin. Örneğin muz denildiğinde kırmızı huniyi, elma dediğinizde mavi huniyi almalıdır. Sporcuların hedef huni egzersizi (Hunilerin alınabilirliğini direktiflerle belirleyin)

Üçüncü Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcunun futbol topunu sektirirken; top sektirme esnasında top ile temas halindeyken alfabetik sıraya göre harfleri sayma egzersizi. Sporcunun sağ ve sol ayak ile sırasıyla top sektirmesi; sporcu sektirme esnasında iki eliyle aynı sırada bacağına vurması.

• Partnerli Egzersizler

Sporcunun partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulanması; sporculara pas çalışmasını yaparken daha önceden kodlaması yapılan direktifler verin. Kırmızı denildiğinde ayak içi, mavi denildiğinde ayak dışı, sarı denildiğinde sağ ayak içi, pas ile vermelidir.

Elinizdeki küçük topu partnerinize atarken top sektirme.

• Grup Egzersizleri

Sporcunun hunileri kareye toplama egzersizi; sporcuya bir huni adına üç komut verilir, örneğin kırmızı huni için bir rakam, bir meyve ve bir şehir ismi.

Sporcunun hedef huni egzersizi, (Sporcuya bir huni adına iki komut belirleyin. Örneğin kırmızı huni için; bir tane rakam, bir tane şehir ismi belirleyin.)

Dördüncü Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcunun futbol topunu sektirirken; top sektirme esnasında top ile temas halindeyken alfabedeki harfleri sayarken saydığı harften bir tane de eşya ismi söylemesini isteyin.

Sporcunun sağ ve sol ayağı ile sırasıyla top sektirirken sağ ayakla sektiriyorsa sol eliyle, sol ayağı ile sektiriyorsa sağ eliyle bacağına vurması gerektiğini belirtin.

• Partnerli Egzersizler

Sporcunun partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulanması; sporculara pas çalışmasını yaparken daha önceden kodlaması yapılan direktifler verin. Kırmızı denildiğinde ayak içi, mavi denildiğinde ayak dışı, sarı denildiğinde sağ ayak içi, pas ile vermelidir.

Elinizdeki küçük topu partnerinize atarken top sektirme

• Grup Egzersizleri

Sporcunun hunileri kareye toplama egzersizi; sporcuya bir huni adına bir komut verilir, her renk için bir tane şehir ismi örneğin kırmızı huni için bir rakam, bir meyve ve bir şehir ismi. Örnek sarı huni toplanması istenilecekse sarı yerine Samsun şehir ismi ile kodlanması.

Sporcunun hedef huni egzersizi; sporcu topla temas halinde iki farklı renk için iki farklı direktif belirtin. Örnek sarı ve mavi huni aynı anda söylenir.

Beşinci Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olarak yukarıya atarak top sektirme çalışması.

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olacak şekilde yukarıya atarak çapraz şekilde tutma egzersizi

• Partnerli Egzersizler

Sporcuların partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulanması; sporcunun ayağının hangi kısmıyla pas vereceğini meyve, sebze, ağaç isimleri olarak kodlanır. Örneğin meyve ismi söylendiğinde ayak içi, ağaç ismi söylendiğinde ayak dışı, sebze ismi söylendiğinde ayaküstü pas atarlar.

Sporcuların elindeki tenis toplarını yukarıya atıp tutarken partneri ile futbol topuyla pas alıp vermesi.

• Grup Egzersizleri

Sporcuların isme göre pas alışverişi yapması, sporculara daha önceden kodlaması verilen sıralama ve renge göre pas yapması istenir. Çalışmada 3 adet farklı

renkte top bulunur. Örnek sarı topla pas yaparken A oyuncusu B'ye B oyuncusu C'ye, C oyuncusu D'ye pas atar. Kırmızı topla pas yaparken C oyuncusu A oyuncusuna, A oyuncusu D oyuncusuna, D oyuncusu B ye pas atar.

Sporcuların hedef noktaya dripling çalışması; antrenör işaret noktaları birer rakamla kodlanır, sporcular top sürme esnasında antrenörün söylediği rakama denk gelen huniye doğru top sürerek huninin etrafından dönerek tekrar çalışma alanına girer. Örnek antrenör 7 dediğinde kırmızı huni etrafından dönülür

Altıncı Hafta

Bireysel Egzersizler

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olarak yukarıya atarak top sektirme çalışması.

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olacak şekilde yukarıya atarak çapraz şekilde tutma egzersizi

• Partnerli Egzersizler

Sporcuların partnerli pas çalışmasının sesli olarak uygulanması; sporcunun ayağının hangi kısmıyla pas vereceğini meyve, sebze, ağaç isimleri olarak kodlanır. Örneğin meyve isimi söylendiğinde ayak içi, ağaç ismi söylendiğinde ayak dışı, sebze ismi söylendiğinde ayaküstü pas atarlar.

Sporcuların elindeki tenis toplarını yukarıya atıp tutarken partneri ile futbol topuyla pas alıp vermesi

• Grup Egzersizleri

Sporcuların isme göre pas alışverişi yapması, sporculara daha önceden kodlaması verilen sıralama ve renge göre pas yapması istenir. Çalışmada 3 adet farklı renkte top bulunur. Örnek sarı topla pas yaparken A oyuncusu B'ye B oyuncusu C'ye, C oyuncusu D'ye pas atar. Kırmızı topla pas yaparken C oyuncusu A oyuncusuna, A oyuncusu D oyuncusuna, D oyuncusu B ye pas atar.

Sporcuların hedef noktaya dripling çalışması; antrenör işaret noktaları birer rakamla kodlanır, sporcular top sürme esnasında antrenörün söylediği rakama denk gelen huniye doğru top sürerek huninin etrafından dönerek tekrar çalışma alanına girer. Örnek antrenör 7 dediğinde kırmızı huni etrafından dönülür

Yedinci Hafta

Bireysel Egzersizler

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olarak yukarıya atarak top sektirme çalışması.

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olacak şekilde yukarıya atarak çapraz şekilde tutma egzersizi

• Partnerli Egzersizler

Sporcuların elindeki tenis toplarını yukarıya atarken aynı anda futbol topunu sektirme çalışması.

Sporcuların elindeki tenis toplarını yukarıya düz atarak paralel şekilde yakalama çalışması.

• Grup Egzersizleri

Sporcuların isme göre pas çalışması yapması; pası atan oyuncunun pası attığı oyuncuya pası kime atacağını söylemesi.

Sporcuların hedef noktaya dripling çalışması, antrenör işaret noktası olan hunileri çift haneli ayırlarla kodlar, A ve B takımı aynı anda oyun alanı içerisinde bulunurlar, antrenör 12 dediğinde A takımı 1 numara ile kodlanan hedefe, B takımı 2 numara ile kodlanan hedefe top sürdükten etrafından dönerek oyun alanına geri girer.

Sekizinci Hafta

• Bireysel Egzersizler

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olarak yukarıya atarak top sektirme çalışması.

Sporcuların elindeki tenis toplarını paralel olacak şekilde yukarıya atarak çapraz şekilde tutma egzersizi

• Partnerli Egzersizler

Sporcuların partnerli pas çalışmasını sesli olarak uygulaması, sağ veya sol ayak yerine tek veya çift sayıların söylenerek pas yapmasının istenmesi. Örneğin partner tek say söylerse sağ ayakla, çift sayı söylerse sol ayakla pas atılır.

Sporcuların elindeki tenis topunu partnerine tarken aynı anda futbol topuyla da pas atması.

• **Grup Egzersizleri**

Sporcuların isime göre pas atma çalışması (3 topla aynı anda pas oyunu oynayın)

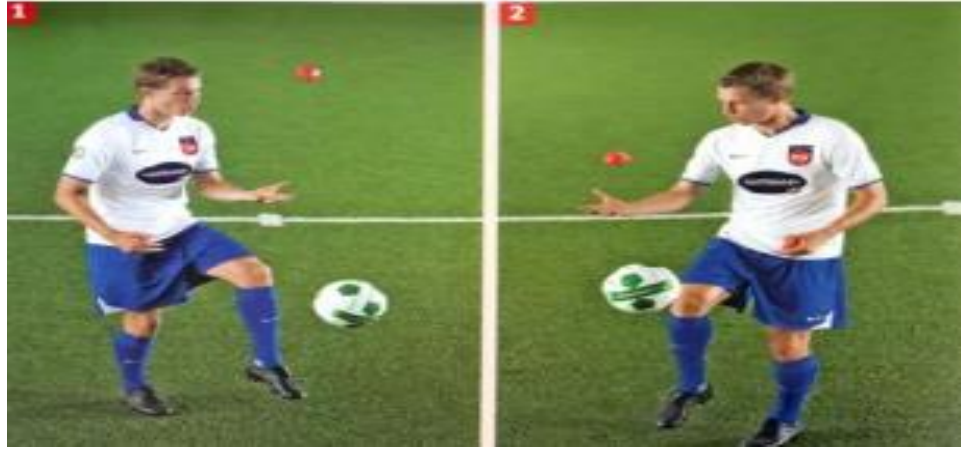
Sporcuların hedef noktaya dripling çalışması, dripling yapması gereken noktaları meyve, şehir veya futbol kulüp isimleri olarak kodlayınız.



Şekil 4.1. Sporcunun sol ve sağ ayağı ile sırasıyla top sektirmesi (Lutz, H. (2011))



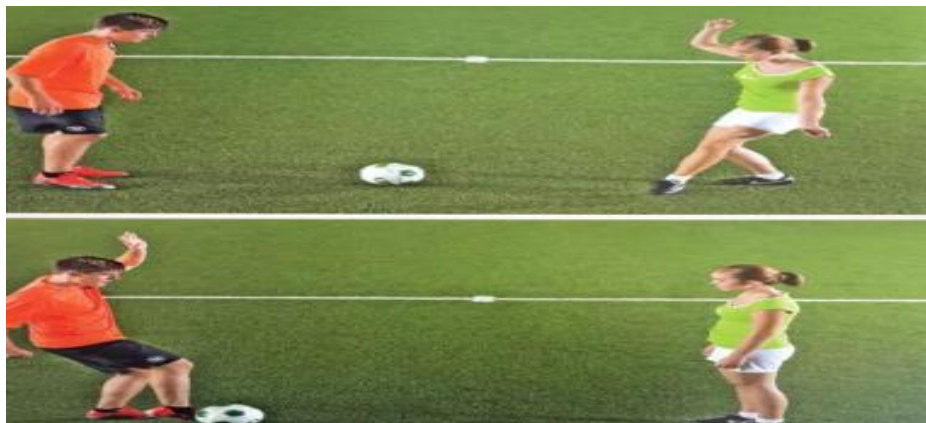
Şekil 4.2. Ritimli top sektirme çalışması (Lutz, H. (2011))



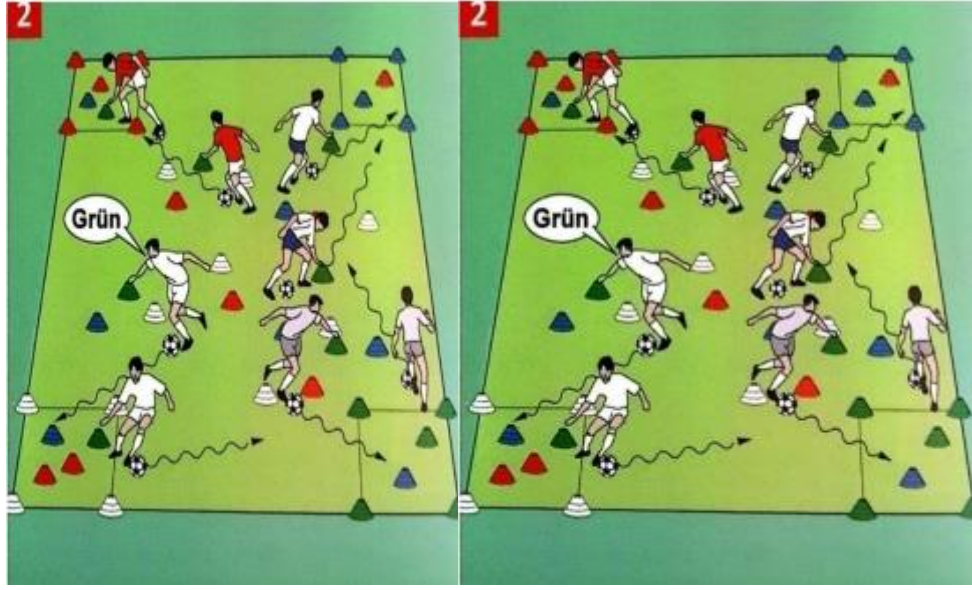
Şekil 4.3. Topları havaya atarak top sektirme çalışması (Lutz, H. (2011))



Şekil 4.4. Topları paralel atıp çapraz yakalama egzersizi (Lutz, H. (2011))



Şekil 4.5. Elinizle bildirim yaparak pas atma çalışması (Lutz, H. (2011))



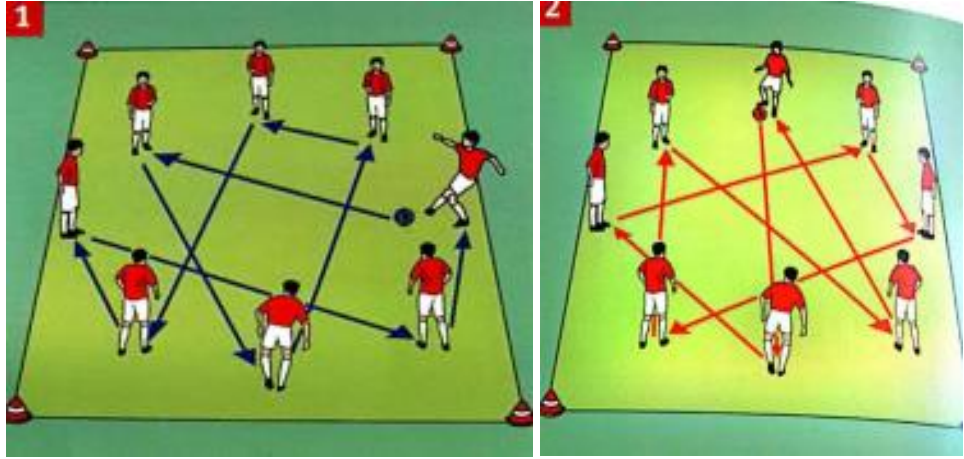
Şekil 4.6. Hunileri kareye toplama egzersizi (Lutz, H.,2011)



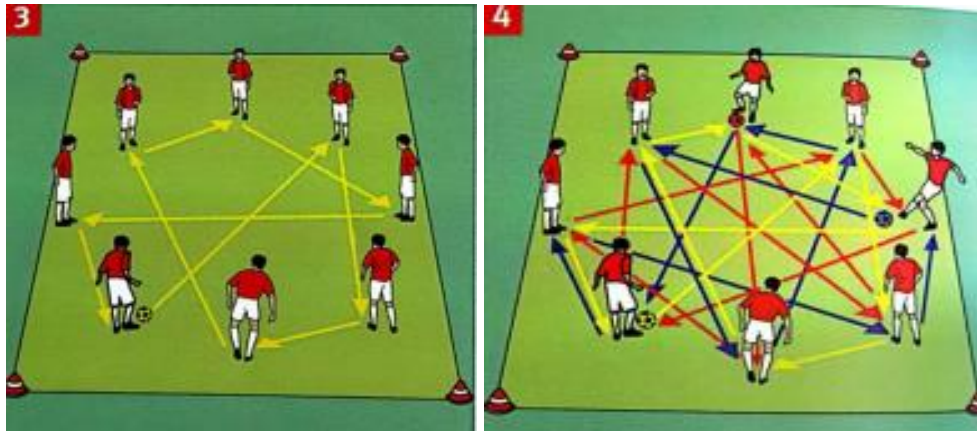
Şekil 4.7. Hunileri kareye toplama egzersizi (Lutz, H.,2011)



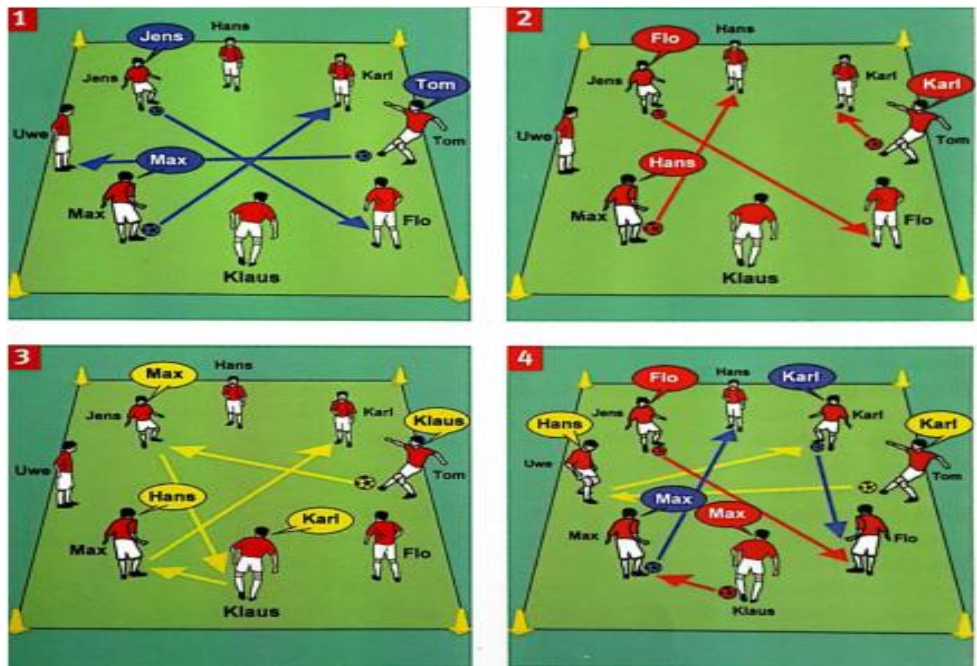
Şekil 4.8. Hedef Huni Egzersizi (Lutz H,2010)



Şekil 4.9. Rotası Belirli Pas Oyunu (Lutz H,2010)



Şekil 4.10. Rotası Belirli Pas Oyunu (Lutz H,2010)



Şekil 4.11. İsme Göre Pas Atma Çalışması (Lutz H,2010)



Şekil 4.12. Hedef Noktaya Dripling Çalışması (Lutz, H, 2010)

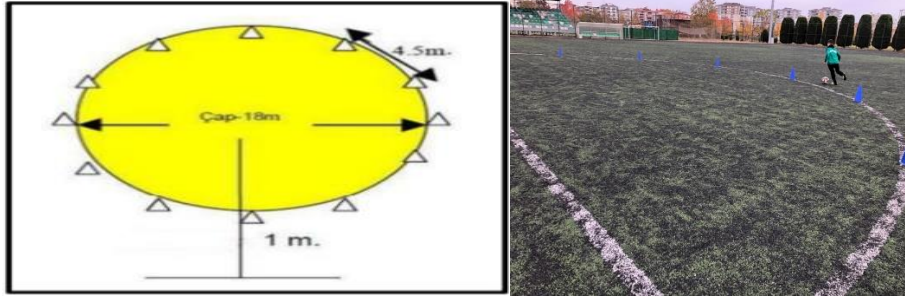
4.5. Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi

Futbol branşında futbolcunun temel teknik becerisini tespit etmeye yönelik testler, topsuz ve toplu testler olarak adlandırılır. Topsuz futbol teknik beceriler; yön değiştirme, alan yaratma, alan boşatma, vb. Toplu teknik beceri testleri ise; top kontrolü, pas verme, topla dripling, farklı vuruş teknikleri vb. özellikleriyle ilgili sporcuların yetenek düzeyi saniye cinsinden tespit edilebilir. (Özkara, 2004).

Yapmış olduğumuz bu araştırmada futbol branşında teknik beceri testi olarak Mor-Christian futbol yetenek testi kullanılmıştır. Bu testler ise pas verme testi, şut atma testi ve top sürme testi olarak oyuncuların pas, şut, top sürme becerisini ölçen 3 adet testten oluşmaktadır. (Strand ve Wilson, 1993).

Top Sürme Testi

Futbol branşında top sürme test istasyonu 4,5m mesafelerle yerleştirilmiş, toplam 12 adet huni ile çevrilmiş 18m çapında bir daireden oluşmaktadır. Başlangıç noktasının 1 metre gerisinden başla komutu ile futbolcu teste başlar, hunilerin arasından topla dripling yaparak dairenin etrafından dönerek tekrar başlangıç noktasına gelir ve testi sonlandırır. Futbolcu saat yönüne ve tersi yönüne 2 defa testi tekrarlar, en iyi sürer sn. cinsinden çalışma için kaydedilir. Testin başlangıç ve bitiş noktası arasındaki top sürme süresini 0.01 saniye hassasiyetli SE-165 Fotoselli Kronometre ile saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir.



Şekil 5.1. Top sürme testi

Pas Verme Testi

Futbolda teknik beceri ölçümlerinden biri olan pas verme istasyonu 1 adet minyatür kale, 3 adet huni ve her huni de 4 adet toptan oluşmaktadır. İstasyondaki kalenin genişliği 91 cm, arkasına ekilen çizgi ise 1.20m den oluşmaktadır. Çaprazdaki hunilerin kaleye açısı 45 derece olup, kaleye uzaklığı ise 13.5 metredir. Diğer huninin ise gol çizgisine göre uzaklığı 13.5 metre iken, açısı ise 90 derecedir. Pas verme testinde, hedef noktalarda bulunan 3 huninin hepsinde 4'er tane pas atılacak top mevcuttur (Toplam 12 pas vuruşu). Futbolcu başarılı olduğu ve isabetle sonuçlanan her bir vuruş için 1 puan alır, kale direklerine vuran toplarda başarılı sayılmıştır. Futbolcuların pas becerisini ölçmek için yapılan istasyonda sonuç skoru olarak 12 pas vuruşu üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

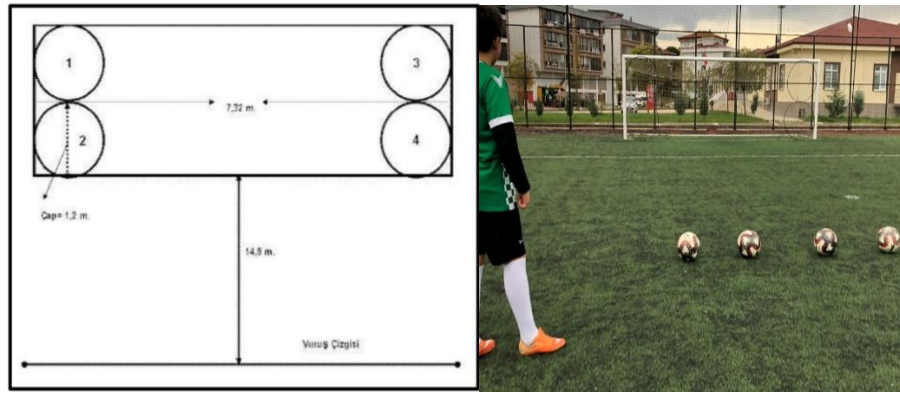


Şekil 5.2. Pas verme testi

Şut Atma Testi

Futbol branşı için şut atma testinde; kalelerdeki hedefleri belirlemek için 1.21m çapında 4 adet daire şekil 5.3 te görüldüğü gibi kalelerin sol üst-alt, sağ üst-alt köşelerine yerleştirilmiştir. Toplara vuruş çizgisi ise kaleye paralel olarak 14.5 metre uzaklığa çizilmiştir. Futbolcu bu teste toplam 16 adet vuruş yapar. Vuruşlar 4 tane sağ üst köşeye, 4 tane sağ alt köşeye, 4 tane sol üst köşeye, 4 tane sol alt köşeye

atılır. Vuruş puanlaması doğru hedefe giden toplar 10 puan, yanlış hedefe giden toplar 4 puan olacak şekilde hesaplanmıştır. Örneğin vuruş hedefi sol üst köşe iken sol üst daireye isabet eden vuruşlar 10 puan, hedef sol üst köşe iken, sol alt köşeye isabet eden vuruşlar 4 puan olarak değerlendirilmiştir. Futbolcu kaleye 14.5 metre mesafede konulan toplara dilediği ayağıyla vuruş yapmıştır. Doğru hedefe isabet eden vuruşlar geçerli sayılmış, yerden sekerek veya zeminden yuvarlanarak giden vuruşlar geçersiz sayılmıştır. Testin sonuç skoru ise toplam 16 suç atışı olarak değerlendirilmiştir.. Amaç, futbolcuların belirlenen hedefe şut atma, toplu ve topsuz sürat düzeyini belirlemektir (Özkara, 2004).



Şekil 5.3. Şut Atma Testi

4.6. Yeagley Futbol Testi (Top Sektirme)



Şekil 5.4. Top Sektirme Testi

Amacı başlangıç futbol yeteneğini değerlendirmektir. Geçerlilik ve güvenilirlik; top sektirme kabiliyeti için kabul edilebilirliği kanıtlanmış test sonuç oranları karşılaştırma hakemleri tarafından 0,81 gözlem geçerlilik kat sayısı olarak tespit edilmiştir ve 0,95 güvenilirlik kat sayısı top sektirme için kabul edilebilirliği

ortaya konmuştur. Top Sektirme testinde futbolcu elinde bir topa test alanında durur. “Başla” komutu ile futbolcu ilk defada topu yere bırakır ve topu düşürmeden sektirmeye başlar, 30sn. süre içerisinde mümkün olduğunca çok sektirmeye çalışır. El ve kol hariç vücudun her yeri ile ayaklar, kafa, diz, omuz ve göğsünü kullanabilir. Topun yere düşmesi ceza gerektirmez ancak belirlenen alanın dışına çıktığındaki sektirmeler skora ilave edilmez. Topun kontrolü için el veya kolun her bir kullanımında bir puan düşülür. Futbolcu iki kez deneme yapar. Puanlama top sektirmede, 30 sn’lik süre içerisinde geçerli sektirmelerin sayısı futbolcunun skorudur. İki deneme sonucunda en iyi olan skor not edilir (Strand ve Wilson, 1993; Özkara, 2004).

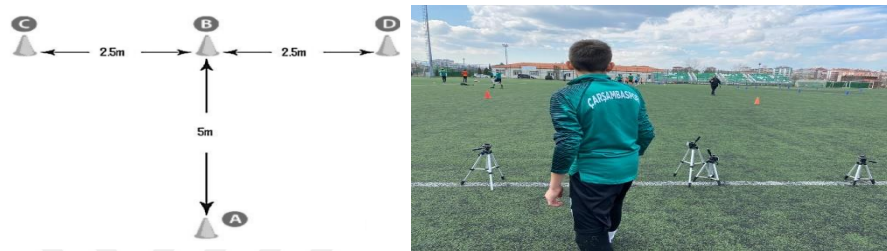
4.7 Motor Beceri Testleri

Modifiye T-Testi

Koordinasyon ve kontrol yeteneği olarak adlandırılan çeviklik, ani ve çabuk yön değişimleri esnasında, vücudun doğru pozisyon almasını sağlamaktır. (Bayraktar, 2013).

Başlangıç ve bitiş noktası arasındaki koşu süresini 0.01 saniye hassasiyetli SE-165 Fotoselli Kronometre ile saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir. Sporcular hazır olduklarında koşuya başlayarak başlangıç noktası olan “A” noktasından “B” noktasına düz koşu ile giderek huniye sağ eli ile temas eder. Daha sonra sol tarafa “C” hunisine yan koşu ile giderek sol eli ile huniye temas ettikten sonra sağ taraftaki “D” hunisine yine yan koşu ile giderek sağ eli ile temas eder. “D” hunisine sağ eli ile dokunan sporcu daha sonra “B” hunisine yan koşu ile koşarak temas eder. “B” hunisinden sonra “A” hunisine geri geri koşarak fotoselden geçiş yaparak koşuyu tamamlar (Bayraktar, 2013).

Testi gerçekleştiren sporculara test esnasında 2 hak verilir, arada tam dinlenme gerçekleştirilerek en iyi derecesi kayıt altına alınır.



Şekil 5.5. T-Çeviklik Testi (Radhouane, 2009)

Sürat (Hız)

20 m sürat testi için 20 m uzunlukta uygun düz bir alan belirlenmiştir. Denek başlangıç çizgisinde ayakta çıkış pozisyonundadır ve başlangıç çizgisinde duran test yöneticisinin “Hazır, çık!” komutuyla birlikte mümkün olan en kısa sürede bitiş noktasını geçmeye çalışmıştır. Bitiş çizgisindeki diğer test yöneticisi başlangıç ve bitiş noktası arasındaki koşu süresini 0.01 saniye hassasiyetli SE-165 Fotoselli Kronometre ile saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir. Deneklere 5 dakikalık dinlenme verilerek 2 tekrar yaptırılmış ve en iyi olan derece sonuç olarak alınmıştır (Mackenzie, 2005).

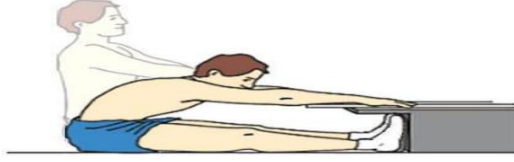


Şekil 5.6. 20 Metre Testi

Otur uzan esneklik testi

Esneklik ölçümünde uzunluğu 35 cm., genişliği 45 cm. ve yüksekliği 32 cm. olan bir masa kullanılmıştır. Masa üst yüzeyin uzunluğu 55 cm, genişliği ise 45 cm ve üst yüzün, ayakların dayandığı taraftan 15 cm dışarı taşacak şekilde yapılmıştır. Üst yüzey 1 cm'lik paralel çizgilerle 0 cm'den 50 cm'ye kadar işaretlenmiştir. Masanın üzerine deneğin parmakları ile ileri itebileceği 30 cm uzunlukta bir cetvel yerleştirilmiştir. Denek, test masasının önüne ayakları masaya dik yapışacak şekilde oturması istenmiştir.

Bu pozisyonda, deneklerden gövdesini mümkün olabilecek en ileri noktaya uzatarak, eller ve bacaklar gergin bir şekilde masa üzerinde bulunan cetveli yavaşça ileriye doğru itmesi ve uzanabildikleri en ileri noktada 1-2 saniye beklemesi istenmiştir. Test iki kez tekrar edilmiş ve elde edilen en iyi sonuç cm cinsinden kaydedilmiştir (Tamer, 2000).



Şekil 5.7. Esneklik Testi

Dikey Sıçrama

Katılımcıların anaerobik güçlerini ölçmek için dikey sıçrama testi uygulandı. Test derecelerini almak için düz bir duvar üzerine metre sabitlenmiş, sporcu düz duvarın önünde sabit bir şekilde dururken yukarıya doğru sıçramak için bükülerek eli havada olacak şekilde en üst noktaya sıçramış ve duvar üzerindeki metreye dokunarak testi tamamlamış, en iyi derecesi kayıt altına alınmıştır. Test için 2 ölçüm alınmış, ölçümler arasında sporcuya tam dinlenme yaptırılmıştır (Aktuğ, 2013).

Durarak Uzun Atlama (Yatay Sıçrama)

Yatay sıçramadaki temel prensip yatay düzlemde bir yerden diğerine, kalkış hattından mümkün olduğunca uzağa sıçrayarak ulaşabilmektir. Statik olarak yatay ve dikey yönlü ivmelenme ile yarım çömelleme pozisyonuna gelindikten sonra ellerin hızlıca geriye savrulması ve ayakların temasının yerden kesilmesi ile hareket başlar. Kalkış evresinde, büyük bir vücut ekleme hareket açısı oluşur (kalkış açısı). Uçuş aşamasında ayakların yere sağlam bir şekilde konulabilmesi için, bacaklarda ve kollarda blokaj hareketi oluşur. Sıçramanın bu evresinde vücut genelde öne eğilir ve bacaklar ileri uzatılarak ayaklar kalçaların önünde yere temas eder. Başarılı bir yatay atlama için inişten sonra geriye düşmeden denge korunmalıdır (Seyfarth, Friedrich, Wank ve Blickhan, 1999; Wakai ve Linthome, 2005).

4.8. İstatistiksel Yöntem

Çalışma bittikten sonra derece ve verilerin yüzdelerle hesaplanmasında ve sınıflandırılmasında Excel programı (Microsoft Office, Professional Plus 2019), istatistiksel olarak analiz yapımında ise SPSS.22 paket programı kullanıldı. Veriler aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Elde edilen bilgi ve verilerin normal dağılıp dağılmadıkları Kolmogorov-Smirnov testi ile araştırılmıştır. Normal dağılan veriler için bağımsız iki grup ortalamaları arası fark bağımsız değişkenler arası t-testi ile normal dağılmayanlar için Mann-Whitney U testi ile araştırılmıştır. İlişkili değişkenlerin karşılaştırılmasında yine verilerin normal dağılıp dağılmama durumlarına göre eşleştirilmiş t-testi ve Wilcoxon işaret testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel çalışmalarda önem seviyesi 0,05 olarak alınmıştır.

5. BULGULAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubu Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	P
Yaş (Yıl)	Deney	20	12,95	1,43	-,218	,829
	Kontrol	20	13,05	1,47		
Boy Ön Test(cm)	Deney	20	156,35	12,85	,772	,445
	Kontrol	20	153,15	13,37		
Boy İkinci Test(cm)	Deney	20	156,85	12,63	,759	,453
	Kontrol	20	153,80	12,80		
Boy Üçüncü Test (cm)	Deney	20	158,05	12,71	,819	,418
	Kontrol	20	154,85	12,00		
Son Test(cm)	Deney	20	159,10	12,51	,815	,420
	Kontrol	20	155,90	12,31		
Vücut Ağırlığı Ön Test (kg)	Deney	20	48,40	10,03	1,278	,209
	Kontrol	20	44,30	10,26		
Vücut Ağırlığı İkinci Test (kg)	Deney	20	48,95	10,12	1,234	,225
	Kontrol	20	44,95	10,37		
Vücut Ağırlığı Üçüncü Test (kg)	Deney	20	50,45	11,38	1,372	,178
	Kontrol	20	45,75	10,25		
Vücut Ağırlığı Son Test (kg)	Deney	20	51,05	10,10	1,245	,221
	Kontrol	20	46,95	10,71		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun; ön test, ikinci test, üçüncü test ve son test değerleri arasında yaş, boy, vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (*p<0,05). Boy uzunluğu ve vücut ağırlığında az da olsa artış gözlemlenmiştir, bu artışın ölçüm süresince sporcuların fiziksel gelişiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Top Sürme Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Top Sürme Ön Test	Deney	20	20,04	2,55	0,68	0,501
	Kontrol	20	19,60	1,29		
Top Sürme İkinci Test	Deney	20	18,06	1,23	-1,13	0,266
	Kontrol	20	18,52	1,30		
Top Sürme Üçüncü Test	Deney	20	17,41	1,12	-2,27	0,029*
	Kontrol	20	18,33	1,42		
Top Sürme Son Test	Deney	20	17,39	1,48	0,38	0,704
	Kontrol	20	17,04	3,81		

*p<0,05

Bu çalışmada deney ve kontrol grubunun ön test, ikinci test ve son test; top sürme değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Ancak deney ve kontrol grubunun üçüncü top sürme test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Pas İsabet Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Pas İsabet Ön Test	Deney	20	5,70	2,32	-0,13	0,897
	Kontrol	20	5,80	2,53		
Pas İsabet İkinci Test	Deney	20	10,20	1,51	2,81	0,008*
	Kontrol	20	8,65	1,95		
Pas İsabet Üçüncü Test	Deney	20	8,80	1,85	1,47	0,151
	Kontrol	20	7,90	2,02		
Pas İsabet Son Test	Deney	20	9,45	1,67	1,62	0,112
	Kontrol	20	8,60	1,64		

*p<0,05

Bu çalışmada deney ve kontrol grubunun ön test, üçüncü test ve son test; pas isabet test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Deney ve kontrol grubunun ikinci test; pas isabet testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun Şut İsabet Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Şut İsabet Ön Test	Deney	20	64,90	24,80	-1,008	0,320
	Kontrol	20	73,20	27,21		
Şut İsabet İkinci Test	Deney	20	104,00	22,47	1,43	0,159
	Kontrol	20	93,35	24,35		
Şut İsabet Üçüncü Test	Deney	20	102,55	21,46	1,57	0,124
	Kontrol	20	91,65	22,32		
Şut İsabet Son Test	Deney	20	106,65	33,44	1,45	0,154
	Kontrol	20	93,90	20,38		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun şut isabet test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunun Top Sektirme Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Top Sektirme Ön Test	Deney	20	48,05	14,71	0,51	0,613
	Kontrol	20	45,90	11,81		
Top Sektirme İkinci Test	Deney	20	51,40	14,77	0,16	0,873
	Kontrol	20	50,75	10,29		
Top Sektirme Üçüncü Test	Deney	20	57,25	18,61	1,68	0,101
	Kontrol	20	48,65	13,30		
Top Sektirme Son Test	Deney	20	56,20	17,65	1,29	0,203
	Kontrol	20	50,15	11,15		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun top sektirme testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun T Çeviklik Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
T Testi Ön Test	Deney	20	11,31	0,85	1,04	0,306
	Kontrol	20	10,73	2,36		
T Testi İkinci Test	Deney	20	11,07	0,79	-0,05	0,959
	Kontrol	20	11,08	0,54		
T Testi Üçüncü Test	Deney	20	10,94	0,67	0,33	0,743
	Kontrol	20	10,75	2,53		
T Testi Son Test	Deney	20	10,95	0,66	-0,40	0,688
	Kontrol	20	11,02	0,54		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun T testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun 20 Metre Sürat Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
20 Metre Ön Test	Deney	20	3,60	0,34	0,53	0,599
	Kontrol	20	3,55	0,25		
20 Metre İkinci Test	Deney	20	3,34	0,39	-0,15	0,879
	Kontrol	20	3,36	0,30		
20 Metre Üçüncü Test	Deney	20	3,30	0,33	-0,17	0,867
	Kontrol	20	3,31	0,31		
20 Metre Son Test	Deney	20	3,31	0,31	0,30	0,765
	Kontrol	20	3,28	0,30		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun 20 m sürat testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun Durarak Uzun Atlama Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Uzun Atlama Ön Test	Deney	20	2,02	0,26	-0,64	0,529
	Kontrol	20	2,07	0,28		
Uzun Atlama İkinci Test	Deney	20	2,05	0,28	-0,88	0,386
	Kontrol	20	2,13	0,28		
Uzun Atlama Üçüncü Test	Deney	20	2,11	0,27	-0,39	0,696
	Kontrol	20	2,14	0,22		
Uzun Atlama Son Test	Deney	20	2,13	0,28	0,02	0,985
	Kontrol	20	2,13	0,24		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun Dikey Sıçrama Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Dikey Sıçrama Ön Test	Deney	20	30,75	6,17	-0,41	0,683
	Kontrol	20	31,45	4,43		
Dikey Sıçrama İkinci Test	Deney	20	31,15	5,91	-1,19	0,241
	Kontrol	20	32,95	3,27		
Dikey Sıçrama Üçüncü Test	Deney	20	33,40	6,47	0,64	0,524
	Kontrol	20	32,25	4,69		
Dikey Sıçrama Son Test	Deney	20	32,90	9,75	-0,15	0,886
	Kontrol	20	33,25	4,66		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun dikey sıçrama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman	Kategori	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Esneklik Sağ Ön Test	Deney	20	22,50	6,34	-0,27	0,787
	Kontrol	20	23,10	7,58		
Esneklik Sol Ön Test	Deney	20	23,05	6,38	-0,11	0,910
	Kontrol	20	23,30	7,48		
Esneklik Sağ İkinci Test	Deney	20	22,45	6,86	-0,32	0,752
	Kontrol	20	23,15	7,06		
Esneklik Sol İkinci Test	Deney	20	22,85	7,28	-0,30	0,762
	Kontrol	20	23,55	7,21		
Esneklik Sağ Üçüncü Test	Deney	20	21,60	6,73	-0,27	0,791
	Kontrol	20	22,20	7,50		
Esneklik Sol Üçüncü Test	Deney	20	22,30	6,54	-0,31	0,760
	Kontrol	20	23,00	7,80		
Esneklik Sağ Son Test	Deney	20	21,55	6,02	-0,87	0,389
	Kontrol	20	23,35	7,00		
Esneklik Sol Son Test	Deney	20	22,25	6,50	-1,03	0,311
	Kontrol	20	24,60	7,90		
	Kontrol	20	24,60	7,90		

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun Esneklik testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 11. Futbolcuların Teknik Beceri Ön Test ve İkinci Test Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman		n	Ortalama	St. Sapma	t	p
Top Sürme Testi(sn)	Ön Test	40	19,82	2,01	4,96	0,000**
	İkinci Test	40	18,29	1,27		
Pas İsabet Testi	Ön Test	40	5,75	2,39	-8,99	0,000**
	İkinci Test	40	9,43	1,89		
Şut Testi	Ön Test	40	69,05	26,04	14,95	0,000**
	İkinci Test	40	8,35	1,97		
Top Sektirme Testi	Ön Test	40	46,98	13,22	-3,86	0,000**
	İkinci Test	40	51,08	12,57		

**p<0,005

Toplama göre Top Sürme, pas isabet, şut, top sektirme ön test ve ikinci test; değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,005).

Tablo 12. Futbolcuların Motor Beceri Ön Test ve İkinci Test Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman		n	Ortalama	St. Sapma	t	p
T Testi (sn)	Ön Test	40	11,02	1,78	-0,20	0,839
	İkinci Test	40	11,08	0,67		
20 Metre Testi(sn)	Ön Test	40	3,57	0,30	6,88	0,000**
	İkinci Test	40	3,35	0,35		
Uzun Atlama Testi(cm)	Ön Test	40	2,04	0,27	-2,15	0,038*
	İkinci Test	40	2,09	0,28		
Dikey Sıçrama Testi(cm)	Ön Test	40	31,10	5,31	-1,44	0,157
	İkinci Test	40	32,05	4,80		
Esneklik Testi Sağ(cm)	Ön Test	40	11,02	1,78	0,00	1,00
	İkinci Test	40	11,08	0,67		
Esneklik Testi Sol(cm)	Ön Test	40	3,57	0,30	-0,06	0,953
	İkinci Test	40	3,35	0,35		

**p<0,005

Toplama göre ön test ve ikinci test değeri arasında; T Testi, dikey sıçrama testi,

esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Toplama göre ön test ve ikinci test, değeri arasında 20 metre ve uzun Atlama testlerinde ön test ve ikinci test, değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Tablo 13. Futbolcuların Ön Test ve Son Test Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman		N	Ortalama	St.Sapma	t	p
İkinci Test	İkinci Test	40	19,82	2,01	5,720	,000**
	Son Test	40	17,21	2,86		
Pas İsabet Testi	Ön Test	40	5,75	2,39	-8,315	,000**
	Son Test	40	9,03	1,69		
Şut Testi	Ön Test	40	69,05	26,04	-4,938	,000**
	Son Test	40	100,28	28,09		
Top Sektirme Testi	Ön Test	40	46,98	13,22	-4,967	,000**
	Son Test	40	53,18	14,89		
T Testi (sn)	Ön Test	40	11,02	1,78	,122	,903
	Son Test	40	10,99	0,59		
20 Metre Testi(sn)	Ön Test	40	3,57	0,30	8,598	,000**
	Son Test	40	3,30	0,30		
Uzun Atlama Testi(cm)	Ön Test	40	2,04	0,27	-3,813	,000**
	Son Test	40	2,13	0,25		
Dikey Sıçrama Testi(cm)	Ön Test	40	31,10	5,31	-1,740	,090
	Son Test	40	33,08	7,55		
Esneklik Testi Sağ(cm)	Ön Test	40	22,80	6,90	,744	,461
	Son Test	40	22,45	6,51		
Esneklik Testi Sol(cm)	Ön Test	40	23,18	6,86	-,521	,605
	Son Test	40	23,43	7,24		

** $p<0,005$

Toplama göre ön test ve son test, değeri arasında; T Testi, dikey sıçrama, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Toplama göre ön test ve son test, değeri arasında top sürme, pas isabet, şut testinde, top sektirme, 20 metre, durarak uzun atlama testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Tablo 14. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman		N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Top Sürme Testi(Sn)	Ön Test	20	20,04	2,55	5,450	,000**
	Son Test	20	17,39	1,48		
Pas İsabet Testi	Ön Test	20	5,70	2,32	-6,625	,000**
	Son Test	20	9,45	1,67		
Şut Testi	Ön Test	20	64,90	24,80	-4,587	,000**
	Son Test	20	106,65	33,44		
Top Sektirme Testi	Ön Test	20	48,05	14,71	-5,115	,000**
	Son Test	20	56,20	17,65		
T Testi (sn)	Ön Test	20	11,31	0,85	3,362	,003*
	Son Test	20	10,95	0,66		
20 Metre Testi(sn)	Ön Test	20	3,60	0,34	6,721	,000**
	Son Test	20	3,31	0,31		
Uzun Atlama Testi(cm)	Ön Test	20	2,02	0,26	-3,365	,003*
	Son Test	20	2,13	0,28		
Dikey Sıçrama Testi(cm)	Ön Test	20	30,75	6,17	-1,098	,286
	Son Test	20	32,90	9,75		
Esneklik Testi Sağ(cm)	Ön Test	20	22,50	6,34	1,942	,067
	Son Test	20	21,55	6,02		
Esneklik Testi Sol(cm)	Ön Test	20	23,05	6,38	1,428	,169
	Son Test	20	22,25	6,50		

**p<0,005

Deney grubunun ön test ve son test, değeri arasında; dikey sıçrama testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Deney grubunun ön test ve son test, değeri arasında, top sürme, pas isabet, şut, top sektirme, 20 metre, durarak uzun atlama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Tablo 15. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Karşılaştırılması

Ölçüm Zaman		N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Top Sürme Testi(Sn.)	Ön Test	20	19,60	1,29	3,267	,004*
	Son Test	20	17,04	3,81		
Pas İsabet Testi	Ön Test	20	5,80	2,53	-5,176	,000**
	Son Test	20	8,60	1,64		
Şut Testi	Ön Test	20	73,20	27,21	-2,481	,023*
	Son Test	20	93,90	20,38		
Top Sektirme Testi	Ön Test	20	45,90	11,81	-2,286	,034*
	Son Test	20	50,15	11,15		
T Testi (sn.)	Ön Test	20	10,73	2,36	-,546	,592
	Son Test	20	11,02	0,54		
20 Metre Testi(sn.)	Ön Test	20	3,55	0,25	5,417	,000**
	Son Test	20	3,28	0,30		
Uzun Atlama Testi(cm)	Ön Test	20	2,07	0,28	-1,987	,062
	Son Test	20	2,13	0,24		
Dikey Sıçrama Testi(cm)	Ön Test	20	31,45	4,43	-1,492	,152
	Son Test	20	33,25	4,66		
Esneklik Testi Sağ(cm)	Ön Test	20	23,10	7,58	-1,492	,152
	Son Test	20	23,35	7,00		
Esneklik Testi Sol(cm)	Ön Test	20	23,30	7,48	-1,809	,086
	Son Test	20	24,60	7,90		

**p<0,005

Kontrol grubunun ön test ve son test, değeri arasında; dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, T testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,005). Kontrol grubunun ön test ve son test, değeri arasında top sürme, pas isabet, şut testi, top sektirme testi, 20 metre testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.(p<0,005).

6.TARTIŞMA

Deney ve kontrol grubunun; ön test, ikinci test, üçüncü test ve son test, değerleri arasında yaş, boy, vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (* $p>0,05$). Boy uzunluğu ve vücut ağırlığında az da olsa artış gözlemlenmiştir, bu artışın ölçüm süresince sporcuların fiziksel gelişiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada deney ve kontrol grubunun ön test, ikinci test ve son test, top sürme değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak deney ve kontrol grubunun üçüncü top sürme test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Bozkurt (2000) 13 – 14 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada 13 yaş grubu sporcuların Top ile Slalom değerlerini $11,69\pm 1,64$ sn., 14 yaş grubu sporcuların Top ile Slalom değerlerini $11,88\pm 1,83$ sn. olarak bulmuştur.

Bu çalışmada deney ve kontrol grubunun ön test, üçüncü test ve son test, pas isabet değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubunun ikinci pas isabet testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tevetoğlu (2021) çalışmasında futbolcularda senseball egzersizlerinde son-isabetli şut dominant ayak için deney grubunda kontrol grubundan anlamlı derecede iyi sonuçlar bulmuştur.

Sabah (2020) çalışmasında grupların dar alan oyunları öncesi ve sonrası teknik ölçüm farklarının karşılaştırılmasında top sürme, pas isabet, şut isabet testlerinde denek grubunda daha fazla artış olduğu görülmüştür.

Bizim çalışmamızın ikinci testinde Tevetoğlu ve Sabah'ın çalışmalarına benzer bir sonuç çıkmıştır.

Deney ve kontrol grubunun şut isabet test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yıldırım (2021) çalışmasında Flick şut puanında PBAG grubu ile diğer gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Flick şut puanında LKAG ve PBAG grupları ile diğer gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Deney ve kontrol grubunun top sektirme testlerinde istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Deney ve kontrol grubunun T testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sabah (2020) grupların dar alan oyunları öncesi ve sonrası fiziksel ölçüm farklarını karşılaştırmış, denek grubu ile kontrol grubu arasında T Testi değerlerinde denek grubunda daha fazla artış olduğunu ve anlamlı farklılık bulunduğunu bulmuştur ($p<0,05$). Genç (2019). Eskrimciler üzerine yaptığı yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının, sporcuların çeviklik performansları üzerine etkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır Mugan (2019). Çalışmasında T-Çeviklik testi sonuçlarına bakıldığında, kontrol grubunun ön test-son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($P>0.05$), deney grubunun ön test son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Deney ve kontrol grubunun 20 m sürat testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Mugan (2019). Çalışmasında çalışmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test sürat değerleri incelendiğinde, ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genç (2019). eskrimciler üzerine yaptığı yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının sporcuların sürat performansları üzerine etkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan bu iki çalışmada da bizim çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilmiş olup 20 metre sürat testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Mugan (2019). çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test dikey sıçrama ve yatay sıçrama değerlerini incelediğinde, ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genç (2019). eskrimciler üzerine yaptığı yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının sporcuların sıçrama performansları üzerine etkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalarda bizim çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilmiş olup, durarak uzun atlama testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunun dikey sıçrama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sabah (2010). grupların dar alan oyunları öncesi ve sonrası fiziksel ölçüm farkları karşılaştırıldığında denek grubu ile kontrol grubu arasında dikey sıçrama test değerlerinde denek grubunda daha fazla artış

olduğunu ve anlamlı farklılık bulunduğunu göstermiştir ($p<0,05$). Mugan (2019). çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test sürat, çeviklik, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve pençe kuvvet değerlerini incelediğinde ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genç (2019). eskrimciler üzerine yaptığı yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının sporcuların çeviklik, sürat ve sıçrama performansları üzerine etkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunun esneklik testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sabah (2010). grupların dar alan oyunları öncesi ve sonrası fiziksel ölçüm farklarını karşılaştırdığında denek grubu ile kontrol grubu arasında otur uzan eriş esneklik test değerlerinde denek grubunda daha fazla artış olduğunu ve anlamlı farklılık bulunduğunu göstermiştir ($p<0,05$).

Toplama göre top Sürme, pas isabet, şut, top sektirme ön test ve ikinci test, değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$). İri vd (2009) uyguladıkları futbol beceri antrenmanı sonrası yapılan testler sonucunda top ile slalom, kaleye şut, kafada top sektirme, ayak ile top sektirme değerlerinin $p<0,05$ önem seviyesinde farklılığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Şen (2018). deney grubunda futbola özgü teknik testlerden şut ve top sürme testlerinde anlamlı bir farklılık saptamamıştır ($p>0,05$). Erkek (2021). yaptığı çalışmada; deney grubu futbolcularına uygulanan top Sektirme (Yeagley), şut, pas, top sürme ve duvar pası testlerinde Ön Test-Son Test değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir ($p<0,05$). İri vd (2009), Şen (2018) ve Erkek (2021). çalışmalarıyla bizim çalışmamızın benzer değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Toplama göre ön test-ikinci test değeri arasında; T Testi, dikey sıçrama testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Toplama göre ön test-ikinci test, değeri arasında 20 metre ve Uzun Atlama testlerinde ön test-ikinci test, değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Toplama göre ön test-ikinci test, değeri arasında; T Testi, dikey sıçrama testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Toplama göre ön test-ikinci test, değeri arasında top sürme, pas isabet, şut testinde, top sektirme, 20 metre, durarak uzun atlama testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Deney grubunun ön test-son test değeri arasında; dikey sıçrama testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Deney grubunun ön test-son test, değeri arasında, top sürme, pas isabet, şut, top sektirme, 20 metre, durarak uzun atlama testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Kontrol grubunun ön test-son test, değeri arasında; dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, T testi, esneklik testi sağ, esneklik testi sol testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p>0,005$). Kontrol grubunun ön test-son test, değeri arasında top sürme, pas isabet, şut testi, top sektirme testi, 20 metre testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).

Yaptığımız literatür taraması ile yukarıdaki sonuçlar karşılaştırıldığında, İri vd (2009), Şen (2018), Erkek (2021), Mugan (2019), Genç (2019), Sabah (2010)'nın araştırma değerlerinin bizim araştırmamızla benzer değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Bizim çalışmamızda deney ve kontrol gurubu karşılaştırıldığında, her ne kadar tüm ölçümlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmasa da, deney grubunun; ikinci, üçüncü, son test şut isabet puanlarında, ön test, ikinci, üçüncü, son test top sektirme, pas isabet ve T testi puanlarında, kontrol grubuna göre daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle yapılan egzersizler şut isabet, pas isabet, top sektirme, t test, puanlarına olumlu yönde etki etmiştir.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaptığımız araştırma sonucunda, Life Kinetik Egzersizlerinin, Futbolcuların ilk test - ikinci test aralığında ve ilk test – son test aralığındaki Teknik Beceri sonuçlarına bakıldığında;

- Top Sürme

- Pas isabet

- Şut

- Top Sektirme, ilk ölçüm-ikinci test, ve ön test-son test son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yine yaptığımız araştırma sonucunda, Life Kinetik Egzersizlerinin, Futbolcuların ilk test - ikinci test aralığında ve ilk test – son test aralığındaki Motor Beceri sonuçlarına bakıldığında;

- T Testi

- Dikey Sıçrama Testi

- Esneklik Testi, Testi, ön test,-ikinci test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamazken;

- 20 Metre Testi

- Durarak Uzun Atlama Testi, , ön test-ikinci test, ve ön test-son test son değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Buna göre Life Kinetik Egzersizlerinin, futbolcuların çeviklik, dikey sıçrama ve esneklik tekniğine etki etmezken, top sürme, isabetli pas, isabetli şut ve top sektirme becerileri ile durarak uzun atlama ve 20 metre tekniğini pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Özellikle ön test-ikinci test, ön test - son test aralığındaki motor beceri ölçümlerinden, T testi, dikey sıçrama, esneklik, 20 metre sürat koşusu ve durarak uzun atlama testlerindeki pozitif yönlü değişimin, testlerin uygulandığı yaş gurubun fiziksel olarak gelişim çağında olmasından dolayı sporcuların fiziksel gelişiminden ve toplamda 4 adet uygulanan testlerin ezberlenerek, testlerde avantaj sağlamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öneriler,

- Alt yapılarda özellikle teknik beceri performanslarının gelişimi için Life kullanılabilir.
- Egzersiz protokolü 10-15 yaş gruplarına uygulanabilir.
- Yetişkin yaş gurupları için de egzersiz protokolü hazırlanabilir ve yetişkin futbolcular için de çalışma yapılabilir.
- Egzersiz protokolünün antrenmanların ısınma bölümlerinde kullanılabilir.
- Sadece futbol branşı için değil, aynı zamanda futsal, basketbol, hentbol gibi hızlı düşünme ve teknik kapasite gerektiren takım sporları için de birer örnek olabileceği ve faydalanılabileceği düşünülmektedir.
- Erkek futbolcular üzerinde uygulandığı gibi kız futbolcular üzerinde de uygulanabilir.
- Aynı anda bir çok eylemi gerçekleştirmeye dayalı egzersizlerin uygulama sürecinde gözlemlenen; futbola özgü oyun içerisindeki çevre kontrolüne de pozitif etki yaptığı düşünülmektedir. Çevre kontrolü ile alakalı farklı bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aksoy F. (2018).*Futbol Öğretim Programı*, İstanbul: Yek Matbaacılık San. Ve Tic. Ltd. Şti. Birinci Baskı.
- Aktuğ, Z.B.(2012). *Futbolcularda izokinetik hamstring ve quadriceps kas kuvvet oranı ile dikey sıçrama ve sürat performans ilişkisi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aslan, C, S. (2012). *Dar alan oyunları ile interval koşu antrenman yöntemlerinin futbolcuların seçilmiş fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması*, Basılmamış, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bauer G. (1993). *Soccer Techniques, Tactics And Teamwork*, Sterling Publishing Company, Translated by Elisabeth E. Reinersmann, New York, 3, 10, 49-54,
- Bayraktar, I. (2013). ‘‘Elit Boksörlerin Çeviklik, Sürat, Reaksiyon ve Dikey Sıçrama Yetileri Arasındaki İlişkiler’’ *Akademik Bakış Dergisi*.
- Bomba, T.O. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. Çeviri: Keskin, A. Tunar, A.B. Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Büyüktaş, B. (2021). *10-14 Yaş Grubu Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bilişsel ve Motorsal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Adana İli Örneği)* Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Cantekinler S. Vd. (1996). *Çocuk gelişimi*, Selçuk Üniversitesi Yayınları, Konya.
- Çankaya, vd. (2005) ‘‘Bazı Stresörlerin Amatör Futbolcuların Müsabaka Performanslarına Etkileri’’ *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7/4.
- Çolak, V. (2016). *Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deliceoğlu Y. vd.(2005). ‘‘Gençlerbirliği Alt Yapı Futbolcularının Fiziksel ve Teknik Yetilerinin İncelenmesi’’ *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Demirel, H., vd.,(2011). *Egzersiz Fizyolojisi*, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Dündar, U. (19959). *Antrenman Teorisi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Sahah, (2020). *Dar Alan Oyunlarının Genç Futbolcularda Teknik Beceri Ve Fiziksel Özelliklere Etkisi (Filistin Örneği)*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ferah A.(1991). *Futbol Eğitim Öğretim*, Neyir Matbaası, Ankara 1991
- Genç H. (2015). *Futbolda Farklı Antrenman Metotlarının Çocukların Fiziksel Fizyolojik ve Teknik Kapasiteleri Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*, Basılmamış, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güler, M,B. (2021).*İmgeleme ve İçsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Günay M, ve Yüce A.(2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi Kitapevi Ankara.
- Hazar, F, ve Taşmektepligil, Y. (20097). ‘‘Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi’’ *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

- Kahramanoğlu Ç.(2006). *Halter ve Pliometrik Çalışmaların Hızlanmaya Etkisi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kleiner,J.(2016).*Johanna-Wittum-Schule. Life Kinetik: Parallelball statt Mitternachtsformel?* Regierungspräsidium Karlsruhe. Abteilung 7 Schule und Bildung. Info Fachbereich Sport Ausgabe.
- Köksal, M, (2020). *Futbol Koordinasyon Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisi*, Basılmamış, Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kürkçü, R. Vd. (2009). ‘‘10-12 Yaş Grubundaki Futbolcu ve Badmintoncularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması’’ *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.
- Lutz H. (2010). *Futball Spielen Mit Life Kinetik*, Münih, Blv buchverlag gmbh co. Kg.
- Lutz, H. (2011). *Life Kinetik&Wetenschappelijk Onderzoek Research En Samenstelling*.
- Lutz, H. (2014). *Summary of Scientific References* By Horst Lutz, November, 2014,1-11.
- Minz AK. (2013). *Relationship of Coordinative Abilities to Performance in Badminton*. India, Lakshmbai National Institute of Physical EducationDeemed Universty Degree of Master of Physical Education, India.
- Mor, D. and Christian V. (1979). *Development Of Skill Test Battery To Measure General Soccer Ability*, North Carolina.
- Mugan, G. (2019), *12 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının 12-14 Yaş Eskrimcilerde Hamle Hareketi Hızı Ve Bazı Kinematik Parametrelere Etkileri*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Muniroğlu S. (2005). ‘The Effects of the Speed Function on Some Technical Elements in Soccer’ *The Sport Journal*, ISSN: 1543-9518, Vol., 21
- Murat B. (1997). *Futbolda Teknik Alıştırmalar ve Alan Uygulamaları*, Bağırhan Yayın Evi, Ankara.
- Mülazımoğlu, O, vd. (2004). ‘‘Futbol Beceri Testlerinde Dereceye Giren İlköğretim ve Liseli Sporcuların Teknik Düzeylerinin Araştırılması’’ *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- Özkara, A. (2004). *Futbolda Testler ve Özel Çalışmalar*, Kuşçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara
- Peker, A,T. (2017). *Life Kinetik Antrenmanlarının Bilişsel İşlemler Üzerine Etkisi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Peker, A,T. (2014). *Life Kinetik Antrenmanlarının Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Penka G. vd. (2009). *Projektbericht Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung*, Universität der Bundeswehr München, Fakultät für Pädagogik, Institut für Sportwissenschaft und Sport unveröffentlicht.
- Relationship between 22open and closed kinetic chain strength of the lower limb and jumping performance. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*.
- Sabah, 2020 *"Dar Alan Oyunlarının Genç Futbolcularda Teknik Beceri ve Fiziksel Özelliklere Etkisi"* Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Soccer today, (2000). Wadsworth/Thomson Learning, Canada.

- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Türkerler Kitapevi, Ankara.
- Tevetoğlu, (2021) *Senseball İle Yapılan Antrenmanların Futbolcuların Temel Teknik Beceri Performansına Etkisi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Samsun.
- Tokgöz M ve Dalkıran, O. (2015). ‘‘Üniversite Erkek Futbol Takımı Oyuncularında Bazı Motorik ve Koordinatif Özelliklerin Futbol Teknik Becerisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi’’ *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*.
- Türkiye Futbol Federasyonu*, (2009). *Beceri Öğrenimi*, Tff Fgm Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Urcan, T.(2020). *14-16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan 8 Haftalık Antrenmanın Motor Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Basılmamış, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Us youth soccer, WS. , (2017). ‘‘Perform Better With’’ *Life Kinetik. Life kinetik presentation nscaa convention*, Los Angeles.
- Vieira, L. H. P., Carling, C, vd., (2019). *Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review. Sports Medicine*.
- Vural, F.(2013). *Futbolda Beta Endorfin Düzeyleri ve Laktat Eliminasyonunun Şut ve Sprint Performansı Üzerine Etkileri*, Basılmamış, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yalbrı İ. (1978) *Çocuk Gelişimi ve Bakımı*, Yalbrı Yayınevi, Ankara.
- Young WB, Rath DA. (2011). Enhancing foot velocity in football kicking: the role of strength training. *J Strength Cond Res*.
- Young R. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *J sportssci*.

101 Performance Evaluation Test. Electric Word Plc, London.

URL1:<http://docplayer.biz.tr/28156804-Algilama-beyin-jimnastigi-hareket-daha%20yukse-performans.html/> Erişim tarihi: 12.06.2022

URL2:<http://www.lifekinetik.com.tr/#/akademik-kazanimler/> Erişim tarihi: 12.06.2022

URL3:<http://www.lifekinetik.com.tr/#/hakkimizda/> Erişim Tarihi 12.06.2022

URL:<http://www.lifekinetik.com/wissenschaft.html/> Erişim tarihi: 12.06.2022

URL:<http://www.topendsports.com/testing/tests.htm/>Erişim tarihi: 12.06.2022

EKLER

EK 1.

Futbol teknik beceri ve motor beceri test verilerinin kaydedilmesi için kullanılan test ölçek kartları.

MOTOR BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D. T	T Testi (Sn.)	20 Metre Koşu Testi(Sn.)	Uzun Atlama Testi(Metre)	Dikey Sıçrama Testi(Cm)	Esneklik Testi(Cm)
			1.ÖLÇÜM				
1							
2							

MOTOR BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D. T	T Testi (Sn.)	20 Metre Koşu Testi(Sn.)	Uzun Atlama Testi(Metre)	Dikey Sıçrama Testi(Cm)	Esneklik Testi(Cm)
			2.ÖLÇÜM				
1							
2							

MOTOR BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D. T	T Testi (Sn.)	20 Metre Koşu Testi(Sn.)	Uzun Atlama Testi(Metre)	Dikey Sıçrama Testi(Cm)	Esneklik Testi(Cm)
			3.ÖLÇÜM				
1							
2							

MOTOR BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D. T	T Testi (Sn.)	20 Metre Koşu Testi(Sn.)	Uzun Atlama Testi(Metre)	Dikey Sıçrama Testi(Cm)	Esneklik Testi(Cm)
			4.ÖLÇÜM				
1							
2							

TEKNİK BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D.T	Top Sürme(Sn.)	Pas Testi (İsabet)	Şut Testi (Puan)	Top Sektirme Testi(Sayı)
			1.Ölçüm			
1						
2						

TEKNİK BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D.T	Top Sürme(Sn.)	Pas Testi (İsabet)	Şut Testi (Puan)	Top Sektirme Testi(Sayı)
			2.Ölçüm			
1						
2						

TEKNİK BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D.T	Top Sürme(Sn.)	Pas Testi (İsabet)	Şut Testi (Puan)	Top Sektirme Testi(Sayı)
			3.Ölçüm			
1						
2						

TEKNİK BECERİ TESTLERİ

S.N	AD-SOYAD	D.T	Top Sürme(Sn.)	Pas Testi (İsabet)	Şut Testi (Puan)	Top Sektirme Testi(Sayı)
			4.Ölçüm			
1						
2						

EK 2.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul onay formu.



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/767-803

30.12.2021

Sayın Doç. Dr. Egemen Ermiş

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz 10-14 Yaş Futbolcularda Life Kinetik Egzersizlerinin Teknik Beceri Ve Motor Beceri Performansına Etkisi başlıklı OMÜ KAEK 2021/533 Karar nolu nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 08.12.2021 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize arz/rica ederim.

EK 3.

Çocuk olur formu

ÇOCUK OLUR FORMU

Sevgili Küçüküm,

Ben Doç. Dr. Egemen Ermiş; Çocuk futbolcularda, futbol teknik beceri ve motor beceri gelişimine yönelik bir araştırma yapıyoruz. Amacımız çocuk futbolcularda ,Life Kinetik Egzersizlerinin futbol teknik beceri ve motor beceri gelişiminde etkili ve güvenilir olup olmadığını öğrenmektir. Araştırma ile yeni bilgiler öğreneceğiz. Bu araştırmaya katılmayı diliyoruz.

Bu araştırmaya katılacak olursan, seni bir takım teknik beceri ve motor beceri testlerine tabi tutacağız. Bu araştırmanın sonuçları senin gibi çocuk futbolcular için yararlı bilgiler sağlayacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka doktorlara da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama senin adın bizde gizli kalacak.

Araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce anne ve baban ile konuşup onlara danışmanı öneriyoruz. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Anne ve baban kabul etseler bile sen kabul etmeyebilirsin.

Bu araştırmaya katılmak senin isteğine bağlı ve istemezsen katılmayabilirsin. Bu nedenle hiç kimse sana kızmaz ya da küsmez. Önce katılmayı kabul etmeden sonradan vazgeçebilirsiniz, bu tamamen sana bağlı. Kabul etmediğin durumda da doktorlar muayene ve diğer işlemlerde sana önceden olduğu gibi iyi davranacaktır.

Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğin zaman bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adresim bu kağıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra sana ve ailene bu formun bir kopyası verilecektir.

Sevgili Velimiz;

Ben Doç. Dr. Egemen Ermiş; Çocuk futbolcularda, futbol teknik beceri ve motor beceri gelişimine yönelik bir araştırma yapıyoruz. Amacımız çocuk futbolcularda, Life kinetik egzersizlerinin futbol teknik beceri ve motor beceri gelişiminde etkili ve güvenilir olup olmadığını öğrenmektir. Araştırma ile yeni bilgiler öğreneceğiz.

Bu araştırmaya velisi olduğunuz sporcunun katılmasına izin vermeni diliyoruz. Bu araştırmaya velisi olduğunuz sporcunun katılmasına izin vererseniz onu bir takım teknik beceri ve motor beceri testlerine tabi tutacağız. Bu araştırmanın sonuçları çocuk futbolcular için yararlı bilgiler sağlayacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka doktorlara da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama senin adın bizde gizli kalacak.

Aklınıza şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman bana sorabilirsiniz. Telefon numaram ve adresim bu kağıtta yazıyor. Velisi olduğunuz sporcunun bu araştırmaya katılmasını kabul ediyorsanız aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyası verilecektir.

Çocuğun adı, soyadı:	
Çocuğun imzası:	Tarih:

Velinin adı, soyadı:	
Velinin imzası:	Tarih:

Araştırmacının adı, soyadı:	
Unvan: Adres:	
Telefon:	
Araştırmacının imzası:	Tarih:

EK 4.

Kulüp izin dilekçesi

ÇARŞAMBASPOR FUTBOL KULÜBÜ

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Çarşambaspor Futbol Kulübü alt yapı antrenörümüz Yaşar Arslan'ın ; alt yapı sporcularımızla yüksek lisans tez çalışması yapması ve tesislerimizi kullanması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

EK 5.

Teknik Beceri ve Motor Beceri Ölçümlerinden Görüntüler







ÖZGEÇMİŞ

Yaşar ARSLAN, Samsun Çarşamba Lisesini bitirdikten sonra On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden ; 01.07.2013 tarihine mezun oldu. 18.09.2022 tarihinde OMÜ LEE Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans programına girdi. 2014 tarihinden bu yana Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni olarak görev yapmaktadır.23.7.2022

İletişim Bilgileri

ORCID ID : *0000-0003-1138-7717*

Yayımlar:

1. 2.Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi
Sedanter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinde Cinsiyet ve Aktivite Seviyesine Göre Uyku Verimliliği