

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**6 YAŞ ANASINIFI ÇOCUKLARINA UYGULANAN
EGZERSİZ ÇALIŞMALARININ KOORDİNASYON
GELİŞİMİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Belkıs TUZCUOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Malik BEYLEROĞLU

HAZİRAN 2007

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**6 YAŞ ANASINIFI ÇOCUKLARINA UYGULANAN
EGZERSİZ ÇALIŞMALARININ KOORDİNASYON
GELİŞİMİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Belkıs TUZCUOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez 02/07/2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

**Yrd.Doç.Dr.
Malik Beyleroğlu**

JURİ BAŞKANI

**Yrd.Doç.Dr.
Sevda Bağır**

JURİ ÜYESİ

**Yrd.Doç.Dr.
Fikret Ramazanoğlu**

JURİ ÜYESİ

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Belkıs Tuzcuoğlu

08.05.2007

ÖNSÖZ

6 yaş anasınıfı çocuklarına uygulanan egzersiz çalışmalarının koordinasyon gelişimine etkisini araştırmak amaçlı yaptığım bu çalışmada yardımlarını esirgemeyen ve çalışmamın her aşamasında bana yardımcı olan danışman hocam Yrd. Dç. Dr. Malik BEYLEROĞLU' na, bana çalışmalarım sırasında izin veren Kocaeli Elma Şekeri Anaokulu idarecileri ve değerli öğretmenlerine teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Ayrıca, bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme, yetişmem de katkıları olan tüm hocalarıma ve çalışmam sırasında beni büyük bir sabırla destekleyen eşim Alper Haytural'a çok teşekkür eder, sonsuz şükranlarımı sunarım.

Belkıs Tuzcuoğlu

08.05.2007

İÇİNDEKİLER:

KISALTMALAR.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: OKULÖNCESİ ÇOCUĞUN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ.....	9
1.1. Okulöncesi dönemde iskelet gelişimi.....	10
1.2. Okulöncesi Dönemde Kas Gelişimi.....	11
1.3. Okulöncesi Dönemde fizyolojik ve Yapısal Özellikleri.....	11
1.4. Okulöncesi Dönemde Hareket Özellikleri.....	12
1.5. Okulöncesi Çocuğun Psikolojik Özellikleri.....	13
1.6. 6 Yaş Çocuğunun Genel Özellikleri.....	14
BÖLÜM 2 : KOORDİNASYON.....	16
2.1. Koordinasyon türleri.....	17
2.1.1. 1. Sınıflama.....	17
2.1.2. 2. Sınıflama.....	17
2.1.3. 3. Sınıflama.....	18
2.2. Koordinasyonu Etkileyen Faktörler.....	18
2.2.1. Düşünme yada sporsal zeka	18
2.2.2. Duyu organlarının hassaslığı ve doğruluğu.....	19
2.2.3. Antrenman ve hareketsel deneyim.....	19
2.2.4. Yorgunluk.....	19
2.2.5. Cinsiyet.....	19
2.2.6. Kondisyonel motorik özelliklerin düzeyi.....	20
2.3. Genel Koordinasyon Antrenmanının İçeriği.....	20

BÖLÜM 3 : KOORDİNATİF YETENEK.....	21
3.1. Koordinatif Yeteneklerin Bileşenleri.....	21
3.1.1. Kinestetik ayırlama	21
3.1.2. Boyutsal Yön Belirleme (mekansal oryantasyon).....	22
3.1.3. Denge Yeteneği.....	23
3.1.4. Karmaşık Tepki (reaksiyon) Yeteneği	24
3.1.5. Ritim Yeteneği	24
3.2. Okulöncesi Çağda Koordinatif Yeteneklerin Gelişimi	25
BÖLÜM 4 : GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
BÖLÜM 5 : BULGULAR	37
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKLAR.....	48
EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	55

KISALTMALAR

ÇBKT: Çocuk Beden Koordinasyon Testi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Geriye dengelemenin ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	39
Tablo 2: Yanlara sıçramanın ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	41
Tablo 3: Yana adımlamanın ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	42
Tablo 4: Flamingo testinde ilk ve son ölçümlerin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	43
Tablo 5: Disklere dokunma testinde ilk ve son ölçümlerin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	44

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: A deney gurubu deneklerin sayısı.....	28
Şekil 2: B kontrol gurubu deneklerin sayısı.....	28
Şekil 3 : Geriye dengelemede 6 cm için ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	40
Şekil 4 : Geriye dengelemede 4,5 cm için ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	40
Şekil 5 : Yanlara sıçramada ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	41
Şekil 6 : Yana adımlamada ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	42
Şekil 7 : Flamingo testinde ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	43
Şekil 8 : Disklere dokunma testinde ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı.....	44

Tezin Başlığı: 6 Yaş Anasınıfı Çocuklarına Uygulanan Egzersiz Çalışmalarının Koordinasyon Gelişimine Etkisi	
Tezin Yazarı: Belkis Tuzcuoğlu	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Malik BEYLEROĞLU
Tezin Kabul Tarihi: 02.07.2007	Sayfa Sayısı: vii(ön kısım)+53(tez)+2(ekler)
Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	
<p>Çalışma, 6 yaş grubu çocuklarda egzersiz çalışmalarının koordinasyon gelişimi üzerindeki etkisini incelemek üzere yapıldı. Kocaeli’nde bulunan Özel Elma Şekeri Anaokuluna devam eden çocuklar araştırmanın alanını oluşturdu. Deneklerin yaş ortalamaları: 6±0 boy ortalamaları: 1.15±0.03 kilo ortalamaları: 21.75±2.46 olarak tespit edildi. Çalışma deney grubunda 18 denek, kontrol grubunda 18 denek olmak üzere toplam 36 denek üzerinde yapıldı.</p> <p>Çalışmanın uygulama bölümünde, deney grubunda ki çocuklara hafta da 3 gün yarımşar saat egzersiz uygulandı. Kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir egzersize alınmadı. Uygulama 20 hafta (5 ay) sürdürüldü.</p> <p>Deney ve kontrol grubunun, ilk ölçüm ve son ölçüm verileri sonucunda, elde edilen değerlerin istatistiksel analizi bağımsız grup t-testi, mann whitney-u testine göre yapılmıştır. Yapılan antrenman geriye dengeleme testi için her iki grup arasında belirgin bir fark ortaya koymuştur. Deney grubu kontrol grubuna göre daha fazla başarı göstermiştir. Antrenmana alınan ve alınmayan çocuklar, monopedal teste karşı hiçbir başarı gösterememişlerdir. Yanlara sıçrama testinde her iki grupta da belirgin bir gelişme gözlenmiştir. Fakat deney grubunun ortalaması kontrol grubuna göre daha yüksektir. Yana adımlama testinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmesi de deney grubunun ortalaması kontrol grubuna göre daha başarılı olduğunu göstermektedir. Flamingo denge testinde sadece deney grubu son ölçümde başarı göstermiştir. Antrenman sonrası diklere dokunma testinde deney grubunun başarı gösteremediği tespit edilmiştir.</p> <p>6 yaş grubunda yapılan egzersiz çalışmalarının, araştırma değerlerine bakıldığında veriler arasında ki farklılaşmanın koordinasyon gelişimine olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Bu egzersiz çalışmalarının sadece okulöncesi dönemde değil, ilköğretim döneminde de çocukların koordinatif yeteneğine (el-göz uyumu, kalem tutmak, bedeni dengeli kullanabilme vb.)olumlu katkıda bulunacağı söylenebilir. 6 yaş grubunda ki çocukların fiziksel güçlerinin artırılabilmesi ve daha sağlıklı bir bedensel gelişime sahip olabilmeleri için sporsal faaliyetlere teşvik edilmelidirler.</p>	
Anahtar Kelimeler: Koordinasyon, Gelişim, Egzersiz	

Title of the Thesis: Effects of the Coordination Improvement Whom 6 Years Old Nursery School Children's Studies Of Exercise

Writer: Belkıs Tuzcuoğlu

Supervisor: Asist. Prof. Dr. Malik BEYLEROĞLU

Date: 02.07.2007

Nu. Of Pages: vii(pretext)+53(main body)+2(appendies)

Department: Teacher of Physical Education and Spor

Project, in the six years old children's exercise studies that makes effects on coordination improvements if there is or there is not has been done. The children's are going to Elma Şekeri nursery school in Kocaeli. Experimental average of ages 6 ± 0 long average 1.15 ± 0.03 , weight average 21.75 ± 2.46 . Study experiment group 18 experimental, control group 18 experimental totally 36 experimental are been covered.

In the study of operation in the group of experiment kids there days half hour been exercise done. In the group of control not been any exercise done. Study 20 weeks long done.

Both experimental and control groups first measurement and last measurements results statistical analyse is done independent group t-test, mann whitney-u test. Being done exercise studies shows that clear differences in the both group for the backward balance test. Group of experiment, more successful than group of control. Both children when given physical education couldn't perform monopedal spring test, side spring test. Both of the groups shows clear improvement. But experiment group is average is higher than others. In the side step test not shown clear difference on the other hand group of experimental average more success than control group. In the flamingo balance test only experimental group in the last measurement get success. After the training handing disk test experimental group not able to success.

The exercise studies in the six years old group, is shows that when you look at the values of differences the coordination improvement on the positive effect also this exercise studies and the positive effects on the elementary school children's coordination ability (like hand eye holding pen balancing body). In the six years old children should be encourage sporting facilities for the physical strength improvement and more healthy physical improvement.

Key words: Coordination, Evolution, Exercise

GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor, tarih boyunca insanın insanla, tabiat varlıklarıyla ve kendisiyle mücadeleleri sonucunda belirginleşmeye başlayan bir olgu olarak ortaya çıkmıştır (ÖNGER,2001:1). Sporun kökenlerinin ilk insansı yaratıkların itişip oynaşmalarına, yani yüz binlerce yıl öncesine uzandığını biliyoruz. O kadar ki “canlılığın tek belirtisi olan hareket, aynı zamanda vücut eğitiminin de başlıca vasıtası” olduğu için, bir bakıma hareketin tarihi demek olan beden eğitimi tarihini, insan hayatıyla bu sıkı ilişkisinden ötürü, daha ilk insanlardan başlayarak incelemek gerekir (Fişek,1983:13).

İlk çağlarda insanoğlu dönemin vahşi hayvanlardan korunabilmek için saklanmak, kaçmak ve koşmak; yaşamını devam ettirebilmek için beslenmek eşini seçmek veya eşini korumak için diğer insanlarla dövüşmek zorunda kaldı. Tarihin ilk GÜLLE ATMA, CİRİT ATMA, OK ATMA, GÜREŞ ve BOKS gibi etkinlikleri bu şekilde ortaya çıkmıştı (Harmandar,2004:87).

Çeşitli Türk topluluklarının, kendi kültürel kimlikleriyle şekillendirdikleri, özünde aynı olan, ancak ayrı adlarla anılan “oynanma” amacı doğrultusunda yapılar oluşturmuş sportif oyunların varlığı görülmektedir (Harmandar,2004:87).

Beden eğitimi, bedensel etkinlikler aracılığıyla eğitim sağlanmasıdır. Rekor kırma veya şampiyon olma amacı gütmeyiz (Harmandar,2004:87).

Beden eğitimi, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi için yapılan hareketlerin bütünüdür (Aracı,2001:5).

Spor, çok çeşitli araç ve amaçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performans artırıcı bedensel aktivitelerdir (Harmandar,2004:88).

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi yanında belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacı içerir

(Aracı,2001:5). Çocukluk çağı döllenme anında başlar ve ergenliğin tamamlanmasına kadar devam eder. Bütün diğer canlılara kıyasla insanda çocukluk çağı çok daha uzundur. Çocukluk organizmasını yetişkinden ayıran en önemli özellik, sürekli bir büyüme, gelişme ve değişme süreci içerisinde olmasıdır (Özer ve Özer,2000:86).

Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka deyişle, özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir (Özer ve Özer,2000:18).

Motor gelişim hareketleri, büyük kas hareketleri ve küçük kas hareketleri olarak iki grupta toplanır.

Büyük kas hareketleri, başka bir deyişle kaba motor beceriler, geniş kasların kullanımını içerir. Büyük kas hareketleri üç büyük grupta incelenir.

1. Lokomotor hareketler: Yürüme, koşma gibi yer değiştirmeyi gerektiren hareketler.(yürüme, koşma, atlama daha sonra yuvarlanma, tırmanma, zıplama, sıçrama)
2. Lokomotor olmayan hareketler: Yer değiştirmeden yapılan dönme, eğilme salınım gibi hareketler.(ayakta dik durma, dönme, eğilme, itme, çekme, yer değiştirme gibi)
3. Denge; bir yerde belirli bir pozisyonu sürdürme hareketleri.

Okul öncesi çocuklarda ki kuvvet gelişimi önceki dönemlerden (1–3 yaş) temelde büyük farklılık göstermez. Maksimal ve çabuk kuvvet ölçülü olarak gelişir. Kuvvette devamlılıkta okul öncesi dönem sonunda düşük bir düzey görülür. Bu dönemde hafif eğilimli bir jimnastik sırası üzerinde yüzüstü uzanır duruşta kendini çekme yeteneğine sahiptirler. Fakat okul öncesi dönemde kuvvet özelliği egzersiz ve alıştırmaya bağlıdır.

5 yaşından başlayarak özellikle 6 yaşında çocukların hareket temposunda bir artış olduğu gözlenmektedir. Reaksiyon çabukluğunda okul öncesi dönemde kuvvetli bir artış gösterir. Özellikle topu yakalama ya da topa göre hareket geliştirme önemli yer tutmaktadır. Buna rağmen 6 yaş sonrası reaksiyon özelliği ve sprint koşu frekansı düzeyi halen düşüktür. Dayanıklılığın gelişimi ile ilgili olarak 3–6 yaş aralığında güvenli değerler elde edilmektedir. Yeni araştırmalar 7–8 yaşlarda devamlılık özelliğinin geliştirilebileceği yönündedir (Kale,2003:32).

Okul öncesi beden eğitimi ve sporun amaç ve görevleri; Türk Milli Eğitiminin belirlemiş olduğu genel amaçlar ve eğitim sisteminin içerdiği yönetmelikler doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Aynı şekilde T.C. Anayasası'nın 57. ve 59. maddelerinde belirtildiği gibi; çocuk, genç ve yetişkinlerin spor yolu ile sağlıklı ve dinamik olarak topluma kazandırılmada, Milli Eğitimin belirlediği esaslar içerisinde özellikle anaokulu, kreş ve okullarda beden eğitimi ve sporun vazgeçilmez araçlar olduğunu ortaya koymaktadır (Kale,2003:77).

Çok yönlü bedensel eğitimle çocuğun gelişimini artırarak çocukta sağlıklı bedensel gelişim sağlayabilme. Burada organik fonksiyon sağlamlık çocuğun performansının artırdığı gibi, fiziksel çevreye uyumunu da kolaylaştıracaktır. Bu şekilde çocuk daha sonra ki yıllarda uygulanabilecek sportif oyun ve egzersizlere daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Oyun ve harekete karşı çocukta ilgi uyandırabilme, çocuğu düzenli sportif katılıma hazırlayabilme. Bedensel eğitim faktörleri çocukların, o ülkenin gelenek, görenek ve adetlerine göre belirlenmiş şahsiyet özelliklerini geliştirmede ve kendi ayakları üzerinde durabilen, yaratıcı ve kolektif olabilen insan modeli geliştirmede önemlidir (Kale,2003:77).

Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir ve sorumluluk duygusunu kazanırlar. Yardımlaşma ve iş birliği yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir gelişim sağlarlar (Mengütay,1999:105).

Çocuğun spor yapmasındaki esas amaç; onların kardiyovasküler dayanıklılığını artırma, sinir-kas koordinasyonunu, kuvveti, esnekliği geliştirmek olmalıdır. Bu özellikler, okul öncesi ve ilkokul dönemi çocuklarda oyun şekilleri altında pedagojik yaklaşımla yapılan uygulamalarla kazandırılmalıdır (Mengütay,1999:106).

Sportif antrenmanların bir başka amacı her türlü teknik hareketin; basit, kolay, rahat ve amaca uygun bir şekilde yapılmasına yardım etmektir. Sıralanan bu özelliklerin gerçekleşebilmesi için “amaca yönelik bir harekette iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içerisinde çalışması” beklenir. Bu da koordinasyon özelliği ile ortaya çıkabilir (Sevim,1997:105).

Koordinasyon; istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli; uyumlu amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel bir gücüdür (Sevim,1997:105).

Beceri; sportif anlamıyla koordinasyon; kısa süre içerisinde zor hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun çabuk bir şekilde tepki gösterebilme, her hareketin birbirini doğru olarak izlemesine ve istenilen kuvvetle meydana gelmesine bağlıdır. Beceri hareket; kasılması gereken kaslara merkezi sinir sisteminden gelen uyarıların zamanında gelmesiyle olur.(sinir-kas koordinasyonu) (www.sakintaekwando.com).

Diğer bir anlamda koordinasyon, hareketin uygulanmasına katılan iskelet kasları, eklemler ve eklem bağları ile merkezi sinir sistemi arasındaki işbirliğidir (Sevim,1997:105).

Çocuklarda koordinasyon gelişimi, özellikle okul öncesi dönemde el, parmak ve ayakta en estetik hareketlerin uygulanmasına bağlıdır. Ayak ya da el ile yapılacak en iyi motorik hareketler, çocuklarda özellikle tekrarlı egzersizleri gerektirir. Egzersiz intensitesini artırma ve amaca yönelik egzersiz için demonstrasyon ve karşılaştırarak öğrencinin hareket özelliklerini değerlendirme en önemli açılardan bir tanesidir. Beceri egzersizleri, takla ve top ile yapılan araştırmalar ya da ayakları kavrama ile egzersizler

düşük bir yoğunluk düzeyi ve fizyolojik açıdan az yüklenme özelliğine sahip olduğu için motivasyon aracılığı ile bu düzeye yükseltilmelidir (Kale,2003:65).

OSERTZKY (1931)'e göre hareket gelişiminin artırılmasında, hareket elementleri için temelde farklı üç bölüm yöntemi olan motoskopi, motografi, ve motometri kullanılmaktadır. Motometrik ölçümler, motorik elementlerin ölçümünü gerçekleştiren motorik incelemeleri kapsar (Örneğin zaman, hatalar, hareketler ölçümü ya da harekette tamlık gibi) (Kale,2003:211–212).

Böylece 1970 yılında KIPHARD VE SCHILLING tarafından tanımlanan çocuklar için Marburg Vücut Koordinasyon Çekiş Testi ile her zaman biriminde sabit değerlendirme puanına göre artan zorluk derecesinde hareketi tekrar esnasında, deneklerin maksimal performansı ölçülüyordu. Test, zorluk derecesinin yükseltilmesi ile 8–12 yaşlara kadar uygulanabiliyordu. Bu yöntemle testin 14 yaş üstünde uygulanabilirliği de mümkün olmuştur.

Çocuk koordinasyon testinin en son yorumu yine KIPHARD VE SCHILLING tarafından 1974 yılında düzenlenmiştir. Bu düzenleme ile başlangıçta uygulanan 6 test bataryası 4'e indirilerek bugünkü şeklini almıştır.(KIPHARD 1987) Bu 4 test bataryası; GERİYE DENGEME, MONOPEDAL SIÇRAMA, YAN TARAFLARA SIÇRAMA ve YANLARA ADIMLAMA' dır.

Testin genel uygulama koşullarına bakıldığında, testin çocuklara uygulanmadan önce, çocuklarda herhangi bir sakatlığın olup olmadığı kontrol edilmelidir. Örnek olarak burkulma, adale yırtılması, ayak yaralanmaları, yeni iyileşmiş kırıklar vb. durumlar önceden saptanmalıdır. Bunun nedeni, bedensel konumun motorik performans verimine etki edebilmesinden kaynaklanmaktadır.

Verilen test bataryasının uygulanması çocuklardan yüksek oranda konsantrasyon zenginliği talep eder. Bu yüzden her uygulama öncesinde ön bir alıştırma yapılmalıdır. Yapılacak bu ön alıştırma, test ile ilgili istasyonlarda başarıyı daha da arttıracaktır. Zorluk basamaklarına göre (kolaydan-zora) çocuklar her bir istasyonda performans

yavaşlığı sınırına yaklaşırlar. Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise, testte genel geçerliliği büyük oranda etkileyen deneme bilgilerinin tümünün verilmemesidir. Çünkü test, ilk aşamada çocuğun doğru gelişimde olup olmadığını kontrol etmek için uygulanmaktadır.

Test uygulamacısı, test bilgilerinin dışına çıkmadan, her çocuğun psikolojik yapısına göre çocuğun optimal performansını geliştirmek için testin uygulanmasında basit kolay bilgileri çocuğa vermelidir. Çünkü her çocuğun duygusal yapısı bir diğerinden daha farklıdır.

Belirgin bozukluklarda örneğin, çocuğun testi uygulamadan vazgeçmesi halinde test bataryalarının tekrar etmesine olanak tanınmalıdır (Kale,2003:215–216).

Bu çalışma; her yaşta olduğu gibi okul öncesi çağda da sporun ne kadar gerekli ve önemli olduğunu, çocuğun gelişmesine ne derece büyük katkıda bulunabileceğinin incelenmesidir.

Daha önce yapılmış olan çalışmalar, egzersize dayandırılmadan 10–13 yaş arası çocuklarda gelişim ve bedensel kontrolün araştırılması, 5–15 yaş arası çocuklarda ise çocuk beden koordinasyon testinin araştırılması şeklinde yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre 10–13 ve 5–15 yaş arası çocuklarda bedensel kontrol ve psikomotor alanda beden koordinasyon testi sonuçlarına göre yaşa, cinsiyete, zihinsel faktörlere ve çevre koşullarına bağlı olarak farklı gelişim düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma ile 6 yaş anasınıfı çocuklarında uygulanan egzersiz çalışmalarının koordinasyon gelişimine etkisi incelenecektir. 6 yaş grubu çocukların bedensel kontrol gelişimlerinin sağlanmasında egzersizin katkılarını ortaya koymak amaçlanmaktadır. 6 yaş grubu kız ve erkek çocukların çeşitli egzersiz çalışmalarının koordinasyon gelişimi üzerine etkisinin belirlenmesi için böyle bir çalışma yapılacaktır. Çalışmaların başında ve sonunda; çocuklara “Çocuklar İçin Beden Koordinasyon Testi”, flamingo denge testi ve diske dokunma testi uygulanacaktır. Test ölçüm değerleri birbiri ile karşılaştırılıp çocukların koordinasyon düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığı tespit edilecektir.

Bu çalışmanın amacı, 6 yaş anasınıfı öğrencilerine yaptırılacak olan çeşitli egzersiz çalışmalarının koordinasyon gelişimleri üzerine bir etkisi olup olmadığının incelenmesidir. Yeni yeni kazanılmaya başlanan vücut koordinasyonunun, bu yaşlarda yaptırılacak çeşitli egzersizlerle ne düzeyde değişikliğe uğrayıp uğramayacağını tespit edebilmektir.

Problem Cümlesi

Egzersiz çalışmalarının 6 yaş çocukların koordinasyon gelişimine etkisi var mıdır?

Alt Problemler

- 1.Egzersiz çalışmalarının çocuk beden koordinasyon testine (geriye dengeleme, monopetal sıçrama, yanlara nakletme, yanlara sıçrama) etkisi var mıdır?
- 2.Egzersiz çalışmalarının flamingo denge testine etkisi var mıdır?
- 3.Egzersiz çalışmalarının disklere dokunma testine etkisi var mıdır?

Sınırlılıklar

1. Araştırma Kocaeli ili ile sınırlıdır.
2. Araştırma sadece Elma Şekeri Anaokulu 6 yaş grubu 36 çocuk ile sınırlıdır.
- 3.Araştırma Çocuk Beden Koordinasyon Testi, Flamingo Denge Testi, Disklere dokunma Testi ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Koordinasyon : İstemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel bir gücüdür.

Gelişim : Organizmada iç ve dış etkenler sonucu, birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişikliklerdir.

Egzersiz : Planlı yapılandırılmış,istemli, fiziksel uygunluğun bir yada birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir

Araştırmanın önemi

Sporun her yaşta olduğu gibi, okulöncesi çağda da ne derece gerekli ve önemli olduğu, çocuklara ne derecede olumlu katkılarda bulunduğu, erken yaşta başlanan sporsal faaliyetlerin çocuklara ne gibi faydalar sağlayacağının incelenmesidir.

Elde edilen veriler 6 yaş grubu çocuklarda yapılan düzenli egzersizin koordinasyon gelişimlerine etkisinin belirlenmesinde yardımcı olacaktır.

Bu araştırma 6 yaş grubu çocukların koordinasyon gelişiminin hızlanmasında egzersizin olumlu yöndeki etkileri çocuğun fizyolojik ve psikolojik olarak güçlü bir şekilde gelişmesine katkı sağlayacaktır. Gelecek nesilleri oluşturacak çocuklarımızın spora dayalı fizyolojik ve psikolojik gücünün yüksek olması fiziksel veriminin artmasında yararlı fayda sağlayacaktır.

BÖLÜM 1 : OKUL ÖNCESİ ÇOCUĞUN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Gelişim, organizmada iç ve dış etkenler sonucu, birbirine bağlı ve düzenli bir şekilde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişiklikler olarak ortaya çıkar (Muratlı, 2003:4). Bir başka deyişle gelişim, bireyin fonksiyonel değişimlerini ifade eder (Özer ve Özer, 2000:12).

Gelişme, insanın beden yapısı, duygusal ve zihinsel özellikler bakımından düzenli bir biçimde değişmesi ve istenilen görevleri yapabilecek duruma gelmesidir (Ülgen ve Fidan, 1983:5).

İnsan gelişimi denildiği zaman, döllenmeden başlayarak, yaşamın sonuna kadar yer alan süreç anlaşılmaktadır (Erden ve Akman, 2001:24).

Gelişim ve büyüme kavramları arasına kesin bir sınır çizgisi çizmek zordur. Büyüme ve gelişme terimleri teknik olarak birbirinden ayırt edilebilir olsa da, gelişim bazen büyümeyi de içeren geniş bir kavram, bazen de büyüme ile eş anlamlı olarak tanımlanabilmektedir. Gelişim kavramının çok çeşitli tanımları bulunmaktadır (Mungan Ay, 2002:5).

Yaşamın ilk altı yılını kapsayan okul öncesi dönem, çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişiminin hızlı olduğu, karakter ve kişilik yapısının şekillenmeye başladığı temel alışkanlıklarında çocuğa kazandırıldığı dönemdir (Mungan Ay, 2002:4).

Okul öncesi çağı çocuklarının en belirgin özelliklerinden biri hareketli olmalarıdır. Çocuğun bu hareket ihtiyacını karşılayacak en uygun etkinliklerden biri beden eğitimi çalışmalarıdır. Bu çalışmalar çocuğun kas koordinasyonunun, dayanıklılığının, denge, kuvvet ve esnekliğinin geliştirilmesinde büyük önem taşır. Bunun yanı sıra bu çalışmalar sırasında çocuk daha sağlıklı daha mutlu bir birey olur. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar. Okul öncesi eğitimsel beden eğitimi çalışmalarına sistemli bir şekilde yer verildiği

takdir de, çocukların sadece hareket gelişimine değil, sosyal, duygusal, zihinsel gelişimlerine de katkıları olacaktır (Zülkadiroğlu, 1995:4).

1.1. Okulöncesi dönemde iskelet gelişimi

Bedensel büyüme sürekli olarak gelişimini sürdürür. Büyüme öncelikle iskelet ve sinir kas sisteminde belirginleşir. İnsan vücudunun büyük bir bölümü iskelet, kemik ve kıkırdaklardan meydana gelmektedir. Yürüme, koşma, sıçrama ve bunun gibi fonksiyonlarda iskelet gelişimi önem taşımaktadır (Mungan Ay, 2002:20).

Yeni doğan çocukta kemikler kıkırdak halindedir. Zamanla ve yaş ilerledikçe kıkırdak dokusu kemikleşir ve sertleşir. Yetişkin kişinin iskeletine ait kemiklerin %27' si organik maddeden yani kıkırdak dokudan, %52' si anorganik maddeden yani kemik dokusundan (kalsiyum fosfat ve kalsiyum karbonat' tan) ve %21' i sudan oluşur. Organik madde sisteme esneklik, anorganik madde ise sertlik ve direnç sağlar. Bu iki madde sonuçta sağlamlığını belirler. Çocuğun ve gencin iskeletinde kıkırdak doku oranı, daha fazla olduğu için daha bükülebilir ve yumuşak özelliktedir. Kemik kırılmalarına daha az rastlanmasının nedeni budur. İskelet en sert dönemine orta yaş döneminde erişir (Muratlı, 2003:6).

Her kemiğin ucunda epifiz denilen kartilogenesiz kemik büyüme merkezi vardır. Bu safha da 2. kemik büyüme merkezi oluşur. 2. kemik büyüme noktasıyla kemiğin satını meydana getiren lifler arasındaki alan kemik kalınlaşmasını sağlar. Bu alanlar çocuğun cinsiyeti ve kemik kalitesiyle değişiklikler gösterir. Gelişim çağında kızların kemik gelişimi erkeklerinkinden hızlıdır (Mengütay, 1999:8).

Çocuğun iskeletinin büyüme periyodunda, fiziksel aktivite bu periyoda olumlu etki yapar. Fakat fazla harcanan eforla bir noktaya aşırı baskı gelirse bu iskelet için zararlı olabilir. Bunun için hareketlerde bilhassa kemiklerin uç noktalarına ani ve aşırı bir baskı gelmemesine dikkat edilmelidir (Mengütay, 1999:8).

Okulöncesi çağda kemikler henüz sertleşmediğinden, yanlış duruşlarla yada sıkıştırılmalarla kemiklerin biçimi kolaylıkla bozulabilir, buna karşılık esnek olduğu için

daha zor kırılabilir. Bu çağa gelen çocukların henüz daha bilek ve parmak kemikleri ince işleri yapabilecek olgunluğa ulaşmamıştır. Bel ,kol,bacak kemikleri ağırca işleri yapacak durumda değildir. Okulöncesi çağındaki çocuklar küçük el işlerini, incelik isteyen ödevleri yapmada güçlük çekerler (Başaran, 1972:38).

1.2. Okulöncesi Dönemde Kas Gelişimi

Çocukların gelişme, olgunlaşma ve hareketlerinin en önemli organları kaslardır. Kaslar özel dokuların meydana getirdiği liflerin birleşmesinden meydana gelmiştir. Bu kaslar, büyük kaslar (omuz, diz ve kalça kasları), küçük kaslar (bilek ve parmak kasları) ve eklemleridir (Senemoğlu, 2003:33; Tos, 2001:87).

Bu yaş çocuklarının önce büyük kaslarıyla ilgili hareketleri öncelik kazanır ve daha sonrada küçük kasları harekete geçer. Okul döneminde küçük kas becerileri gelişir, küçük ve ince bir kalemle yazabilir, piyano ve diğer enstrümanları çalabilirler. Örneğin, okulöncesi dönemde topu bütün vücuduyla tutarken, okul döneminde topu elleriyle hatta parmaklarıyla tutabilirler (Arı, 2003:74; Başaran,1972:39; Tos, 2001:87).

Büyüme çağında kasların boyunda, genişlik ve kalınlıklarında değişimler olur. Kaslar doğumdan ergenlik sonuna kadar ilk hallerinin 40 misline kadar büyüme gösterirler. Doğumda kasların tüm vücuda göre oranı 1/15 veya 1/14 olur. Bu oran ergenlikte 1/3' e kadar gelişir. Yani vücudun üçte biri kaslardan oluşur (Mengütay, 1999:9).

1.3. Okulöncesi Dönemde fizyolojik ve Yapısal Özellikleri

Bebeklikten ergenliğe kadar gelişim süreci birçok evreleri kapsamaktadır. Vücudun çeşitli organ ve bölümleri birbirine paralel olmayan değişik hızlarla büyüme gösterir. Bu değişiklikler ölçülebilir değişikliklerdir. Uzunluk artışı, alansal artış ve ağırlık artışı olmak üzere üç yönlü gelişim gösterirler (Fişek ve Zafer, 1983:69).

5,6,7 yaşlarında büyüme önceki yaşlara kıyasla daha yavaşlamıştır. Buna rağmen genellikle bu yaşlarda ki çocuklarda yılda 6-8 santim boy uzaması ile 1-3 kilogramlık bir kilo artışı izlenebilir. 6 yaşındaki bir kız çocuğunda normal boy gelişimi 103-125 santim arasında, erkek çocuklarında ise 104-127 santim arasındadır. Kilo gelişimi ise 6

yaşında ki bir kız çocuğunda 13,7-26,6 kilogram, erkek çocuğunda ise 14,8-26,8 kilogram arasındadır(<http://212.175.80.208/templates/library/2856.asp?id=13556>; Fişek ve Zafer, 1983:70; Selçuk, 2004:32 ; Selçuk, 1997:31).

Çocukların beden büyümesi şu tür değişimler içerir. Boy uzaması, kilo artışı, ilk dişlerin çıkması ve değişmesi; bedensel orantılardaki değişmeler, kemiklerin gelişimi, kas gelişimi, sinir sistemi duyu organları gelişimi. Ancak beden aynı anda ve hızda bir bütün olarak büyümez. Değişik beden kısımları ve organları değişik hızlarda gelişme ve artış gösterir. Beden kısımlarının büyüme hızları bireysel farklılıklar gösterir. Yani, her çocuk aynı hızda gelişme ve büyüme göstermez. Ancak gelişme herkeste aynı sırasal görünüm içinde olur. Baştan-ayağa, merkezden-çevreye ya da yakından uzağa doğru sürekli ve düzenlidir. Örneğin, önce başı sonra üst gövde ve kollar, daha sonra ise alt gövde ve bacaklar büyüme gösterir (baştan-ayağa doğru)(Fişek ve Zafer, 1983:70; Ataman, 19??:121).

1.4. Okulöncesi Dönemde Hareket Özellikleri

Okulöncesi dönem, hareket becerisini geliştirmede kalıcı etkilerin yapılabileceği en önemli dönemdir. Bu dönemde öğrencinin görebileceği modeller tüm yaşamına yön verir. Bu dönemde uygulanan hareket gelişimi programlarının önemi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır (<http://www.annlergrubu.com>).

Hareket gelişimi (motor gelişim) fiziki büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareket kazanmasıdır. Çocuğun hareket gelişimi refleksler ile başlayan üst düzeyde koordine motor becerilerle sonuçlanan bir süreci takip eder (<http://yayim.meb.gov.tr>; Poyraz ve Dere, 2003:27).

Yaşamın ikinci ve yedi yaşına kadar olan devrede çocuk temel hareketleri kazanır. Bu temel hareketler; koşma, atlama, sıçrama, sekme, atma, yakalama, fırlatma, ayakla topa vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikleri ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “Temel Beceriler” olarak adlandırılmaktadır (<http://yayim.meb.gov.tr>; Ataman, 19??:133).

İki yaşından sonra temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkar. Yaşamın ilk iki yılında çocuğun kazandığı hareketler, ileride kazanılacak hareketlerin temelini oluşturur. İlk zamanlar çocuk tüm dikkatini hareketlere verir. Daha sonra çocuk beceriyi tam anlamı ile kazandıktan sonra dikkatini hareketinden çevreye yöneltir ve hareketi bir amaç olarak değil, araç olarak kullanmaya başlar. Beşinci yıldan sonra ise kavrama, fırlatma, yakalama, yazma ve alet kullanma gibi küçük kas koordinasyonu önem kazanır(<http://yayim.meb.gov.tr>).

Temel hareket becerilerinin büyüme ve gelişme ile kazanıldığı ve çevrenin bunu çok az etkilediği, yani çocuğun hareket yeteneklerinin yaş ile birlikte doğal olarak geliştiği savunulmaktadır. Fakat bu durumun tek etken olmadığı, çocuklara verilen fırsatların ve hareket eğitiminin becerilerinin gelişmesinde önemli bir rol oynadığı da vurgulanmaktadır (<http://yayim.meb.gov.tr>).

1.5. Okulöncesi Çocuğun Psikolojik Özellikleri

Okulöncesi çağı çocuğu güçsüzdür; bakılmak, korunmak ve kollanmak ister. Bu nedenle ana ve babasına bağımlıdır. Sürekli deneme ve öğrenme içerisindedir. Bir yandan hızlı bir zihin ve dil gelişimi vardır. Öte yandan mantıklı düşünme yeteneği sınırlı duygu ve düşüncelerini anlatım gücü zayıfladır. Yaşantı ve deneyimlerinin azlığı nedeniyle çevresindeki olayları gerçeğe uygun olarak tartamaz. Gördüklerini yanlış algılar ve yorumlar. Olup bitenleri kendi hayal gücüne ve korkularına göre çarpıtır (Yörükoğlu, 1986:9).

Okulöncesi çağı, çocuğun bütün duygu türlerinin ortaya çıktığı çağdır. Öfke, kıskançlık, yabancılara ya da bazı kimselere karşı nefret, inatçılık bu çağda kendini en yoğun biçimiyle gösterir. Aile çevresinin bu tür duyguları oluşturmasında büyük etkisi vardır. Bu yüzden çocuklar arasında bireysel ayrılıklar vardır (Başaran, 1998:104).

Modern pedagoji ve psikolojide, çevreden gelen her türlü uyarıların çocuk ruh gelişiminde derin etkiler bıraktığı saptanmıştır. Çocukların sinir sistemi, duyu organları, solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kan işlekliliği gibi önemli yaşantı fonksiyonları, oyun ve hareketle yüksek düzeyde uyanık tutulur ve geliştirilir. Okulöncesinde bu tür

yeteneklerin kazandırılması, okul döneminde hızlı gelişim ve sosyal uyum açısından yardımcı olur (Erkan, 1992:102; Bacanlı, 2004:48).

1.6. 6 Yaş Çocuğunun Genel Özellikleri

Bu dönemde çocuklar yürüme ve koşmada iyice ustalaşmıştır. Zıplama, sıçrama, atlama, hedefe top atma ve yakalama vb. gibi yerlere tırmanma gibi etkinliklerde oldukça başarılıdırlar. Yazma ve çizim becerileri gelişmektedir (Cirhinlioğlu, 2001:75; <http://www.papatyaanakulu.com.tr>; <http://sosyal-fobi.com>).

Yüzer, ip atlar, ayak değiştirerek seker, topu zıplatıp tutar, denge tahtasında ileriye geriye yürür, kendi başına ip atlar, ritmik hareketleri yapar, parmak ucunda yürür, koşar, anahtarla kapı kilidini açabilir. Noktaları birleştirebilir, bir kağıdı dörde katlayabilir, labirent bulmacaları tamamlayabilir, kesip yapıştırabilir, boya yapar, resim yapar, tek ayağı üzerinde 10 saniye durabilir, iki tekerlekli bisiklet kullanabilir (<http://www.blogcu.com>; <http://odtugvo.k12.tr>; <http://www.ekitapyayin.com>; <http://tayyareci.com>).

Büyük ve küçük kaslar arası denge zayıftır. Kas hareketleri halen bazı inceliklerden yoksundur. Eğri çizgi çizmekte zorluk çeker. Zaman zaman kalemi kullanmakta zorlanabilir. Dikkatini uzun süre toplayamaz, eleştiriden hoşlanmaz, yarışmalara özel ilgi duyar. Adımı söyleyebilir, ailesindeki kişilerin isimlerini söyleyebilir. 6-8 kelimelik cümleler kurabilir, söylediğini tekrar edebilir, soyut nesnelere anlamlarını sorabilir. Günlük yaşantısını anlatabilir, yer ve hareket tarif edebilir (Güneş, 2001:55; <http://www.odtu.edu.tr>; <http://sosyal-fobi.com>; <http://www.psikologum.com>; Yavuzer, 1997:27).

Başkalarına kötü sözler söylemek, onları terslemek, onlarla tartışmak, isim takmak, aralarında bağırarak gibi olumsuz huylar edinebilir. Tembel, kararsız ve inatçı görünümündedir. Hayali oyunlar halen önemlidir. Şaka, fıkra, bilmece ve tekerleme gibi söz oyunlarından zevk alır. Saat kavramı gelişmiştir, saatin günlük programla ilişkisini anlayabilir (<http://www.evkultur.com>, <http://www.gebelikrehberi.com>, <http://www.blogcu.com>).

Her yıl boyda ortalama 5-7,5cm, kiloda 1,5-3kg'lık bir artış görülür.

Bu dönemde arkadaşlık gruplarının gelişmesine rağmen, ilişkiler düşük düzeydedir. Bireyler, küçük gruplar oluşturdukça diğer çocukların kendileri üzerindeki sosyal etkileri artar ve çocuklar, kendilerini diğer çocuklarla karşılaştırarak, kim en iyi diye düşünmeye başlarlar.(Kale ve Erşen, 2003:12)

BÖLÜM 2 : KOORDİNASYON

Koordinasyon; istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel bir gücüdür (Sevim, 1997:105).

Koordinasyon, karmaşık bir harekete katılan bağımsız beden parçalarının kontrol edilmesini ve bu parçaların aynı amaç için ortaklaşa hareket etmelerini sağlamaya yarayacak beceridir (Oktay ve Unutkan Polat, 2005:348).

Beceri; sportif anlamıyla koordinasyon; kısa süre içerisinde zor hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun çabuk bir şekilde tepki görebilme, her hareketin birbirini doğru olarak izlemesine ve istenilen kuvvetle meydana gelmesine bağlıdır. Beceri hareket, kasılması gereken kaslara merkezi sinir sisteminden gelen uyarıların zamanında gelmesi ile olur (sinir-kas koordinasyonu) (www.sakintaekwando.com).

Meinel beceriyi, “Bütün vücudun, her tür hareketinin koordinasyonudur.” Şeklinde tanımlamaktadır (Muratlı ve diğ., 2005:459).

Diğer bir anlamda koordinasyon, hareketin uygulanmasına katılan iskelet kasları, eklemler ve eklem bağları ile merkezi sinir sistemi arasında ki işbirliğidir (Sevim, 1997:105; Muratlı, 2003:197; Taşkiran, 2003:189).

Amaca yönelik bir harekete iskelet kaslarıyla merkezi sinir sisteminin uyum içerisinde çalışması ve etkileşimi, koordinasyon kavramını ortaya koymaktadır (Akkar, 2001:1; Şahin, 2002:27).

Koordinasyon, kas sisteminin esnekliğine dayanır ve bu öğrenme süreci içinde hareketin devamı tekrarı ile gelişir (Mengütay, 1998:35).

Koordinasyon, santral sinir sistemi ve iskelet kaslarının birlikte çalışmasıdır (<http://nbacafe.net/index.php?option=com>).

2.1. Koordinasyon türleri

Koordinasyon türleri 3 sınıfa ayrılmıştır (Muratlı, 2003:203; Muratlı ve diğ., 2005:468).

2.1.1. 1.sınıflama

Bu sınıflamaya göre koordinasyon 2'ye ayrılır.

- Genel koordinasyon
- Özel koordinasyon (Muratlı, 2003:203).

2.1.1.1. Genel koordinasyon

Kişinin çeşitli hareket becerilerini (hangi spor dalıyla uğraşırsa uğraşsın) kazanmasıdır. Bazı durumlarda genel koordinasyon, özel koordinasyonun temelini oluşturur. Vücut ağırlığı, boy, kas tansiyonu, göz-kas koordinasyonu, denge reaksiyon zamanı, kinestezi, hareket sürati ve isabetliliği genel beceriyi etkiler (Muratlı, 2003:203 ; Muratlı ve diğ., 2005: 468).

2.1.1.2.Özel koordinasyon

Bir spor dalında çeşitli ve bir seri hareketin; hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılmasıdır. Spor türünün özel reaksiyonlardan, taktik anlayış ve davranışlarından kaynaklanan duruma uygun biçimde hareket edebilmeyi anlatır. Özel koordinasyon çalışmaları yapılan spor türünün hazırlığı niteliğindedir ve teknik çalışmaların ana ögesini oluşturur. Örneğin; yüzmede yalnız kol, yalnız bacak çalışması gibi (Muratlı, 2003:204; Muratlı ve diğ., 2005:468).

2.1.2. 2.sınıflama

Paulton ve Knapp'a göre temel koordinatif yetenek olarak koordinasyon ikiye ayrılır (Muratlı, 2003:204).

- Kapalı beceri koordinasyonu
- Açık beceri koordinasyonu (Muratlı, 2003:204 ; Muratlı ve diğ., 2005:468)

2.1.2.1. Kapalı beceri koordinasyonu

Sabit bir motor programa dayalı teknik karakterli becerilerdir. Örneğin; atletizmde koşular, bir stilde yüzme, bisiklete binme, halterde ağırlık kaldırma gibi. Sporda daha çok teknik karakterde davranışlar olarak bilinir. İnce (hassas) bir hareket koordinasyonu gerektirir (Muratlı, 2003:204; Muratlı ve diğ., 2005:468).

2.1.2.2. Açık beceri koordinasyonu

Uyum gerektiren motor programa dayalı becerilerdir. Örneğin; sportif oyunlardaki, mücadele sporlarında ki beceriler gibi. Rakip hareketine başlayınca, hatta bazı becerilerde hareketin bitiminden sonra (teniste olduğu gibi) oyuncu yapacağı harekete karar verir ve uygun programı seçer. Sporda daha çok taktik karakterde davranışlarda etkindir (Muratlı, 2003:204; Muratlı ve diğ., 2005:468).

2.1.3. 3.sınıflama

Bu sınıflamaya göre de koordinasyon ikiye ayrılır.

- Kaba koordinasyon
- İnce koordinasyon

Motor davranışların büyük kas guruplarınca gerçekleştirilmesi halinde ortaya çıkan koordinasyon türüne kaba koordinasyon, daha küçük kasların çalışması ile ortaya çıkan koordinasyon da ince koordinasyon denir (Muratlı, 2003:204; <http://www.sisecam.com.tr>; Oktay ve Unutkan Polat,2005:348; Muratlı ve diğ., 2005:469).

2.2. Koordinasyonu Etkileyen Faktörler

2.2.1. Düşünme yada sporsal zeka

Bir sporcu yalnız üstün kondisyonel ve koordinatif yetenekleriyle ayakta duramaz, aynı zamanda problem çözmedeki düşünce tarzı ve daha önce hiç görmediği bir hareket görevini yerine getirme yeteneği de başarısında etkili olur. Kuşkusuz bu yetenek, genel zeka düzeyi kadar özel amaçlı ve uzun süreli çalışmalarla elde edilir (Muratlı, 2003:206; Muratlı ve diğ., 2005:469) .

2.2.2. Duyu organlarının hassaslığı ve doğruluğu

- Temel belirleyici faktör; girdi, iletim ve çıktı (veri) dan oluşan feedback sistemidir.
- Bir başka faktör ise; kontrol sisteminin kapasitesidir. Kontrol sisteminin kapasitesi ise; bir taraftan bilgilerin (enformasyon) çeşitliliğine, hızına, diğer taraftan frekansına (her birim sürede iletilen maksimal enformasyon sayısına) bağlıdır. Bu bağlamda motor analizörler ve kinestetik algılayıcılar, kas kasılmasının ritmi ve dengesini sağladığı için çok önemlidir (Muratlı, 2003:206; Muratlı ve diğ., 2005:470).

2.2.3. Antrenman ve hareketsetel deneyim

Bütün vücuda yönelik çalışmaların koordinasyonu, davranışlara kesinlik, hızlılık ve etkinlik getirir.

Beceri zenginliği, koordinasyon kazanmadaki hızı artırır. Koordinasyon, uzun süren teknik çalışmalarla ve öğrenmeyle gelişir. Bir sporcunun yeni durumlarla karşılaşması ve değişik ortamlarda çalışması onun hareketsetel (motor) deneyimini artırır ve dolayısıyla koordinasyonunu geliştirir (Muratlı, 2003:206; Muratlı ve diğ., 2005:470).

2.2.4. Yorgunluk

Koordinasyon özellikle isabetin önem kazandığı uygulamalarda, örneğin; her tür şut atışlarında olduğu gibi vazgeçilmez bir ön şarttır. İsabetlilik aynı zamanda kanda ve kas dokusunda biriken laktik asit yorgunluğundan olumsuz etkilenir (Muratlı, 2003:207; Muratlı ve diğ., 2005:470).

2.2.5. Cinsiyet

Koordinatif kalite, cinsiyet farklılığı yönünden ele alındığında; eğer kuvvet, beceri üzerinde önemli bir etken değilse, bayanlar erkeklerden daha üstün değerler göstermektedir (Muratlı ve diğ., 2003:207; Muratlı ve diğ., 2005:470).

2.2.6. Kondisyonel motorik özelliklerin düzeyi

Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklikle koordinasyon yeteneği arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu özelliklerde ki yetersizlik koordinasyonun kalitesini olumsuz yönde etkiler (Muratlı, 2003:207; Muratlı ve diğ., 2005:470).

2.3. Genel Koordinasyon Antrenmanının İçeriği

Koordinatif yeteneklerin antrenmanı temel motor becerilere dayanır. Genel geliştirici alıştırmalar kaba koordinasyonu geliştirme ve pekiştirmeye yöneliktir. Bunlar bir taraftan içeriği, diğer taraftan amaçları oluşturur (Muratlı ve diğ., 2005:471).

Genel koordinatif yeteneklerin, amaca yönelik ve sistematik eğitimi, özellikle okul öncesi dönemdeki ve 1. okul çağı eğitiminde olumlu bir etken olarak değerlendirilmektedir. 3. yaş ile 8.ve9. yaşlar arasındaki dönem, koordinatif yeteneklerin gelişiminin tamamlandığı bir dönem olarak görülür. Bu dönemde çocukların çok yönlü hareket becerileri toplamalar önemlidir. Çocuklar bu becerileri daha sonraları başka durumlarda (ki bunlar daha zor yada karmaşık olabilir) kullanabilirler. Koordinatif yeteneklerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların yetersiz kalması yada zamanında eğitilememesi durumunda, bu yeteneklerin daha sonra büyük güçlüklerle kazanılmasına sebep olur (Muratlı ve diğ., 2005:472).

Erken okul döneminde; basit güncel hareketlerden koşmak, zıplamak, atlamak, çekmek, itmek, tırmanmak, yuvarlanmak, sürünmek, örneklerini verebiliriz. Daha sonraki gelişim dönemlerinde bunlara ek olarak daha karmaşık teknikler seçilebilir (Muratlı ve diğ., 2005:472).

BÖLÜM 3 : KOORDİNATİF YETENEK

Koordinatif yeteneklerin verimi olarak gördüğümüz beceriyi ; “sporçunun kısa zamanda karmaşık hareketleri öğrenebilmesi ve değişik şartlar altında bu hareketleri çabuk ve amaca uygun olarak uygulayabilme yeteneğidir.” Şeklinde tanımlayabiliriz (Muratlı, 2003:198; <http://www.besyoclub.com>).

Koordinatif yeteneklerin gelişmişliği ve niteliği hareket becerilerine ve sportif tekniklere ait öğrenme süreçlerinin hızını ve niteliğini (kalitesini) etkilemektedir. Bu yetenekler; değişmekte olan durumlara uyum sağlamanın hız düzeyini belirler (Muratlı, 2003:198; <http://www.besyoclub.com>).

Antrenman bilimi yönünden de ele alındığında, koordinatif yetenekler sportif başarının bir bileşenidir. Bu bakımdan geliştirilmesini, yalnız tekniklerin öğretim sürecinde düşünmemek gerekir. Koordinatif yetenekler, doğuştan kazanılan yetenekler değildir. Kuşkusuz kalıtsal özelliklerin oluşturduğu bir temelden yararlanır. Ancak öğrenme sayesinde çevre ile kurulan aktif (etkili) iletişim sonucunda ortaya çıkarlar. Her bir koordinatif yeteneğin gelişmişlik düzeyi, hareket becerileri ve sportif tekniklerin öğrenilmesinde etkili olur. Böylelikle koordinatif yeteneklerin gelişmişlik düzeyi ile sportif tekniklerin öğrenilebilirliği arasında sıkı bir ilişki olduğu söylenilebilir (Muratlı, 2003:198; <http://www.besyoclub.com>).

3.1. Koordinatif Yeteneklerin Bileşenleri

3.1.1. Kinestetik ayırlama

Hareketin yapılmasında kinestetik ayırlama yeteneği nispeten kurallı ve genel gerçekleştirme niteliğinde bir özelliktir. Bu yetenek sayesinde hareketlerde ki hassas farklılaşmalar ve derecelendirmeler ortaya konulabilir. Bu gelişim kas ve kirişlerden gelen kinestetik bilgiler yoluyla olur(Muratlı, 2003:199; <http://www.besyoclub.com>).

Kinestetik ayırlama yeteneği hareketi yöneten reafferensi etkiler ve özel rolü, hassas olark ayırlanmış eforların mekan, zaman ve dinamik açılarından kontrolüyle ve uyarlanmış kas gerilimi ve gevşemesinde ortaya çıkar (<http://www.besyoclub.com>).

Hareket yönlendirici reaferez (getirme işleminin yinelenmesi) için farklılaştırma yeteneğinin özel bir önemi vardır. Kinestetik ayırlama yeteneğinin gelişmişlik derecesini “hareket duyumsaması” kavramıyla anlatırız. Bu kavram; uygun eklem açısında, zamansal yönden ve kas gerilimleri yönünden amaca uygun gerçekleştirilecek hareket duyumsamasını (hissini) anlatmaktadır. Böylelikle konunun motor öğrenme açısından da önemi ortaya çıkmaktadır (Muratlı, 2003:200; <http://www.besyoclub.com>).

3.1.2. Boyutsal Yön Belirleme (mekansal oryantasyon)

Hareketlerin boyuta bağlı (en, boy ve yükseklikten oluşan üç boyutlu mekan kastedilmiştir.) yönlendirimi sırasında kullanılan gözlem yeteneği ve bilgilerin (başta görsel bilgiler olmak üzere) değerlendirilmesi temeli üzerine oturmuştur (Muratlı, 2003:200; <http://www.besyoclub.com>).

Hareket yapılışının (akışının) henüz öğrenildiği devrede, görsel (optik) yön belirleme yeteneğine özel bir görev düşmektedir. Örneğin sportif oyunlarda; alanın rakibin, takım arkadaşının ve topun her zaman için boyutsal açıdan da gözlenmesi, değerlendirilmesi gerekir. Başarı bu durumda büyük ölçüde koordinatif özelliklerin bu bileşenine bağlıdır (Muratlı, 2003:200; <http://www.besyoclub.com>).

Oriyantasyon, vücudun tümünü veya bir bölümünün kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon değiştirmesidir. Örnek olarak, bir basketbol oyuncusunun topla birlikte öne doğru hareketinde rakibin müdahalesinde topu saklayabilecek davranışı gerçekleştirmesidir (Taşkiran, 2003:93).

Mekan itibariyle yön tayin yeteneği, sporcuya, vücudun bir mekan içindeki pozisyon değişikliklerinde yönünü tayin etme ve bir mekan içinde uyguladığı hareketleri, mekanın durumu ve özelliklerini bilinçli olarak algılaması suretiyle kontrol etme imkanı sağlar. Optik enformasyonların ve mekan itibariyle yön tayininin ilgili duruma uygun hareketlere dönüştürülmesi, tüm sitüatif (enstantane) spor türlerinde (top oyunları, müsabaka sporları) gerekli olup, belli bir kompozisyona göre icra edilen spor türleri içinde önemlidir (Muratlı, 2003:200; <http://www.besyoclub.com>).

3.1.3. Denge Yetneği

Değişen durumlarda dengenin korunması ya da yeniden sağlanmasını anlatır. Bu yetenek, özellikle vücudun ağırlık merkezinin değişmesi nedeniyle dengenin bozulması gibi, dar dayanma alanlarının olduğu ve dengenin kolaylıkla bozulabileceği koşullara; çıkan motorik sorunları çözmeye yarar (Muratlı, 2003:201; <http://www.besyoclub.com>).

Denge yeteneği, dengenin değişken çevre şartlarından korunması veya yeniden sağlanmasına yarayan faaliyetlerden ibarettir (<http://www.besyoclub.com>).

Denge, hareket eden vücudun değişen durum ve koşullar karşısında dengesini sağlayabilmesidir (Taşkiran, 2003:193 ; Dündar, 1998:176).

Fleishman'a göre; Motorsal denge, değişik öğelerden oluşur. Birbirinden ayırt etmek gerekir.

Statik denge: İnsanın vücudunun dengesini belli bir yerde yada pozisyonda sağlama yeteneğidir. (Örneğin; amut duruşu, planör duruşu)

Dinamik denge: Hareket ederken dengeyi sağlama yeteneğidir. (Örneğin; arkaya yada yan tarafa gidişte, denge ağacında yürümede olduğu gibi)

Objeyle dengeleme: Bir araçla hareket yaparken yada ek bir ara kullanırken dengeyi sağlama yeteneğidir (Örneğin; top, lobut gibi araçlarla sağlanan denge konumunda dinamik ve statik denge birlikte kullanılır) (Muratlı, 2003:201; <http://www.besyoclub.com>).

Günlük yaşamda motorsal dengeye çok fazla gereksinim duyulmaz. Ancak bir çok spor dalında performansı benimseyen faktör olarak karşımıza çıkar (Muratlı, 2003:201; <http://www.besyoclub.com>).

3.1.4. Karmaşık Tepki (reaksiyon) Yeteneği

Daha önce yapılan hareketler ve mevcut uyarı durumlarından alınan sinyallere karşılık olarak, kısa sürede hareketlerin duruma uygun bir biçimde başlatılması ve tamamlanmasıdır. Bu yetenekte söz konusu olan en önemli nokta, uyarının yapılması ile motorik tepkinin gösterilmesi arasında geçen sürenin olabildiğince kısa olmasıdır (Muratlı, 2003:201; <http://www.besyoclub.com>).

Reaksiyon, bir veya birden fazla uyaranlara karşı en kısa zamanda hareket etme özelliğidir. Başka bir tanımla, amaca uygun hareketi gerçekleştirmek için var olan ya da gelen uyaranları algılayabilme ve gerekli cevabı(hareketi) verebilmelidir (Taşkırın, 2003:193).

Reaksiyon yeteneği atletizmde veya yüzme sporundaki tüm start sürelerinde önemli bir rol oynar. Reaksiyon zamanı, uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanabilir. Örneğin bir atletin çıkış tabanca sesini duyduğundan, çıkış için hareket ettiği zamana kadar geçen süre o atletin reaksiyon zamanıdır. Hareket zamanı ise, hareketin başladığı zaman ile bittiği zaman arasındaki süredir. Örneğin atletin çıkış bloğundan harekete başladığı zamandan varış çizgisine kadar geçen zamandır (<http://www.besyoclub.com>).

3.1.5. Ritim Yeteneği

Önceden bilinen ya da zaten hareketin içinde var olan zaman ve dinamiğe bağlı yapıların algılanması, hafızalanması ve sergilenmesidir(uygulanmasıdır). Burada asıl olan, dışarıdan verilen bir ritim ile (akustik destekleme) hareketi görsel algılamaya uygun olarak doğru yapabilme yeteneğidir(Muratlı, 2003:201; <http://www.besyoclub.com>).

Ritim, hareketin zaman ve mekan boyutu içerisindeki akıcı ve dinamik bir şekilde metrik olmayan bölünmesidir (Taşkıran, 2003:193; Dündar, 1998:176).

Ritim yeteneği belli bir kompozisyona göre icra edilen spor türlerinde ve hatta atletizm, gülle,cirit, çekiç atma veya yüksek ve üç adım uzun atlama gibi spor dallarında da olduğu gibi, bir çok spor türünde ve tekniğinde performans sınırlayıcı bir faktördür (<http://www.besyoclub.com>)..

3.2. Okulöncesi Çağda Koordinatif Yeteneklerin Gelişimi

Okulöncesi çağ, hareket biçimleri ve hareket kombinasyonlarının hızla değiştiği bir çağ olarak değerlendirilmektedir. Çocukların hareket biçimlerinde, 4 ile 7 yaş arasında nitelik olarak belirgin bir artış ortaya çıkmaktadır. Okula başlama tarihinin yaklaşmasıyla ortaya çıkan “Bilişsel (kognitif) meraklı tutum”, deneme ve oyun isteği , bu çocukları özellikle çevreleriyle olan ilişkilerinde sürekli olarak daha başarılı davranır ve düşünür hale getirmektedir. Kendini ifade yeteneği artmaktadır. Bu durum, motorik öğrenme ve davranışı da olumlu etkiler. 5 ile 7 yaşları arasında çocuklar söylenenlerin içeriğini anlayabilmekte ve onlara uygun motorik tepkilerle karşılık verebilmektedir (Muratlı, 2003:208; Muratlı ve diğ., 2005:474).

Denge yeteneği, okulöncesi çağında bulunan çocuklarda oldukça iyi bir düzeye erişmektedir. Ancak denge ile birlikte cesaret gerektiren işler, çocuktan beklenildiğinde bu yeteneğin sınırlarının zorlandığı unutulmamalıdır. Okulöncesi çağda bulunan çocuklar henüz göreceli olarak korkak (cesaretsiz) oldukları için, denge yeteneklerinin veriminde düşüşler yaşanmaktadır (Muratlı, 2003:208; Muratlı ve diğ., 2005:474).

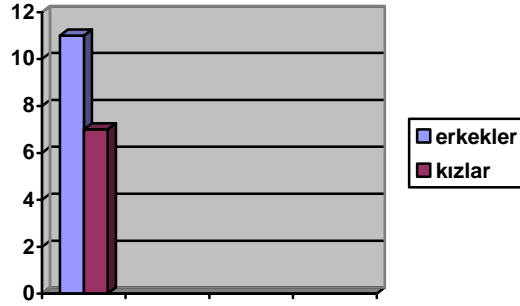
Ritim yeteneği ise gelişmişlik gösterir. Okulöncesi çağda bulunan çocuk, basit ritimlerle ve ritmik tonlamalarla (vurgulara) motorik olarak çok iyi tepki vermektedir. Böyle bir durum söz konusu olduğundan işitsel (akustik) uyarılara anında tepki alınabilmektedir. Koordinatif yeteneklerin, daha okulöncesi çağda iyi geliştirilmesi gerekmektedir (Muratlı, 2003:208; Muratlı ve diğ., 2005:474)

Sonuçta bu gelişim aşamasının antrenmanında, çok yönlü bir koordinasyon eğitiminin ne kadar önemli olduğu hemen anlaşılmaktadır (Muratlı, 2003:208).

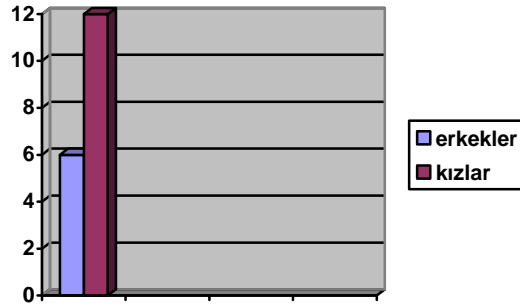
BÖLÜM 4 : GEREÇ VE YÖNTEM

Denekler

Araştırma 05.12.2005 - 05.06.2006 tarihleri arasında Kocaeli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Özel Elma Şekeri Anaokuluna kayıtlı 6 yaş gurubu öğrenciler üzerinde yapıldı. Denekler 2 guruba ayrılmıştır. A Deney Gurubu 18 çocuk, B Kontrol Gurubu 18 çocuk olmak üzere; 19 kız – 17 erkek toplam 36 öğrenci ile çalışılmıştır. Deneklerin cinsiyete göre dağılımları aşağıdaki grafiklerde verilmiştir.



Şekil 1: A deney gurubu deneklerin sayısı



Şekil 2: B kontrol gurubu deneklerin sayısı

Araştırmada Uygulanan Testler

Araştırmada uygulanan egzersiz çalışmalarının çocukların koordinasyon gelişimine bir etkisi olup olmadığını belirlemek için, Kiphard and Schilling tarafından bulunan ve geliştirilen ‘‘ocuk Beden Koordinasyon Testi’’, bu teste ek olarak flamingo denge testi ve disklere dokunma testi uygulanmıştır. ocuk beden koordinasyon testi (BKT) 4 çeşit test bataryasından oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla;

1. Geriye Dengeleme
2. Monopedal sıçrama
3. Yanlara Sıçrama
4. Yanlara Adımlama (Kale, 2003:215; www.sakintaekwando.com)

Birinci test bataryası geriye dengeleme için 3m uzunluğunda, 3cm yksekliginde başlangıç noktası iki adım byklğinde kare şeklinde ve birinci metresi 6cm, ikinci metresi 4,5cm, nc metresi 3cm genişliğinde denge tahtasından oluşan bir düzenek kullanılmıştır. Denge düzeneği toplam 4 parçadan oluşmakta ve uygulama aşamasında birbirine eklenerek düzenek oluşturulmaktadır (Kale, 2003:215; www.sakintaekwando.com).

İkinci test bataryası monopedal sıçrama için, st yüzey genişliği 50cm, yanlara genişliği 20cm ve kalınlığı 5cm olan dikdörtgen biçiminde yumuşak süngerimsi bir araç kullanılmıştır.

nc test bataryası yanlara sıçrama için, kaygan olmayan (60cm uzunluğunda 50cm genişliğinde ve 0,8cm yksekliginde); ortası tahta destekli olan(60cm uzunluğunda, 4cm genişliğinde ve 0,8cm yksekliginde) iki tahtaya ihtiyaç vardır. Bu test bataryasında bir kronometre kullanılmıştır (Kale, 2003:216; www.sakintaekwando.com).

Dördüncü test bataryası yanlara adımlama için alt tarafı kaymayı engelleyen dört köşeli, vidalarla monte edilmiş yksekligi 3,7cm, eni 25cm ayak tabla kalınlığı 1,5cm olan iki

tahtaya gereksinim vardır. Ölçümler için birde kronometre kullanılmıştır (Kale, 2003:216; www.sakintaekwando.com).

Flamingo test bataryası için 50cm uzunluğunda, 4cm yüksekliğinde ve 3cm genişliğinde bir tahta denge aleti, tahta denge aletinin sağlam durması için 15cm uzunluğunda 2cm genişliğinde iki destek parça kullanılmıştır. Bu ölçüm için birde kronometre kullanılmıştır (Kamar, 2003:17).

Disklere dokunma test bataryası için her birisi 15cm çapında olan iki tane lastikten yapılmış disk ve bir kronometre kullanılmıştır (Kamar, 2003:18).

Test yöntemi

Çocuk beden koordinasyon testi (ÇBKT), flamingo testi ve disklere dokunma testi metodik olarak üç aşamadan oluşmuştur. Hazırlık, uygulama ve değerlendirme safhalarıdır. Hazırlık aşamasında test bataryalarını oluşturan teknomotorik araçlar gerçek ölçülerinde yapılmıştır. Testin uygulanabileceği 4x5m büyüklüğündeki alan, sessiz psikolojik yönden çocuğu olumsuz etkileyebilecek özelliklerden arındırılarak hazırlanmıştır. Testlerin ve egzersiz çalışmalarının uygulanacağı öğrenciler ve okul, Özel “Elma Şekeri” Anaokulu olarak belirlenmiştir. Testlerin ve egzersiz çalışmalarının uygulanacağı okul ve öğrenciler tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Test protokolü denek sayısı kadar 36 tane hazırlanmıştır.

Geriye dengeleme testinin uygulanmasında görev, tek tek bankların üzerinden geçerli üç kez geriye yürümeden oluşur. Uygulamacı 6cm genişliğinde ki ön banka üzerinden, öne geniş tahtaya doğru dengeli bir şekilde ilerler ve orada bitişik ayak ile bir süre durduktan sonra geriye doğru gider. Yürüme esnasında denge tahtasından düşüldüğünde, yürümeye devam edilmelidir. Bu çocuğun denge (balans) olayını kavramasını sağlayacaktır. (deneme sayısı en az 3 kez tekrar edilmelidir). Çocuk bir veya iki ayağıyla yere basarsa öndeki tabloya gidip tekrar denemelidir. Sonuçta 3 geçerli deneme değerlendirilir. Test çocuklara özellikle hazırlanmalıdır. “Çocuklar! Geriye dengeleme testini bir kez denemek istiyoruz. Bu yürüme bankı kompleksi üzerinden ön başlangıç tablasına gidiyorsunuz ve orada bir süre iki ayak yan yana duruyorsunuz. Sonra dikkatli bir şekilde yere ayaklarınızı basmadan geriye doğru

yürüyorsunuz. Bunu denedikten sonra, tekrar ön tablada duruyorsunuz ve geriye doğru yürüyorsunuz. Ben sizlerin uyguladığı bu hareket esnasında kaç adımda tüm hareketi başardığınızı sayıyorum. Eğer siz, tekrar yere basarsanız bu durumda derhal ön tablaya gidiyor ve yeniden uygulamaya başlıyorsunuz” şeklinde çocuklara bir ön açıklama yapılmalıdır. Testin sonunda yürüme bankı üzerinden geriye dengeli yürümede adım sayısı sayılır. Çocuk ön tablada sakın bir şekilde ayakta durur. İlk adım puan olarak sayılmaz. İkinci ayak tablayı terk edip yürüme bankına ulaştığında, uygulamacı adım sayısını yüksek sesle saymaya başlar. Her yürüme bankında bir değer elde edilir. Bu değerler sonuç olarak protokol kağıdına not edilir (Kale, 2003:217; www.sakintaekwando.com).

Monopedal sıçrama testinin uygulanmasında bir ya da birden fazla üst üste konulmuş süngerler üzerinden tek ayakla sıçramaya dayalı bir testtir. Çocuk bir çok denemeden sonra iki ön alıştırma yapılmalıdır. Uygulamacı, sıçrama yerini işaret ederek, “ Çocuklar! Buradan tek ayak ile en az iki kez daha sıçrayacaksınız. Aksi takdirde bu hata olarak kabul edilir ” şeklinde çocuklara açıklama yapılmalıdır. Yaş guruplarına göre önerilen sıçrama yükseklikleri 5 yaş 0cm, 6 yaş 5cm’lik başlangıç sıçrama yükseklikleri önerilmektedir. Sıçramadan sonra aynı ayakla yere basılmalıdır (Kale, 2003:218; www.sakintaekwando.com).

Yanlara sıçrama uygulamasında yapılması gereken ;çift ayak ile 15 saniye içinde olabildiğince sunta tahta engel üzerinden iki yan taraflara sıçramaktır. Sıçramalarda ayaklar bitişik olmalıdır. Orta sunmaya temas edilmelidir. Ön alıştırma için 5 sıçrama öngörülmüştür. Geçerli iki deneme yapılmalıdır. Yapılan denemede her sıçrayış sayısı (sağ taraf bir, sol taraf iki) 15sn içinde not edilir. İki geçerli denemede elde edilen en iyi sıçrama sayısı protokol kağıdına puan olarak yazılır (Kale, 2003:219; www.sakintaekwando.com).

Yana adımlama testinin uygulamasında her bir 20 saniye içinde geçerli iki denemede olabildiğince çabuk kare şeklindeki tahtaların yan tarafa nakledilmesinden ibarettir. Tökezleme ellerin yere konulması yere düşme ya da tek elle nakletmede denek harekete devam etmelidir. Geçersiz iki denemeden sonra devam edilmez. (uygulama sırasında

denekle birlikte hareket edilmelidir). Yerden alınan sol kare tahtanın çocuğun sağ tarafındaki yere nakledilmesi bir puan, çocuğun iki ayakla üzerine çıkması ise iki puan ve tekrar çocuğun sol tarafa duran kare tahtasını sağ tarafa nakletmesi üç puan olarak değerlendirilir. Bununla ilgili uygulamacı tarafından şu açıklama yapılmaktadır. “ bu kare tahtanın üzerinde duruyorsun ve iki elinle diğer kare tahtayı alarak tekrar yan tarafına koyuyorsun, sonra yere koymuş olduğun bu kare tahtanın üzerine çıkıyorsun ve tekrar diğer kare tahtayı alıp yan tarafına koyuyorsun. Şimdi bunu bir kez uygulayalım. Ben yüksek sesle sayacağım sen mümkün olduğunca kare tahtayı çabuk bir şekilde yan tarafa yerleştirmeyi dene! Bu hareketi uygularken ayakların yere temas etmemeli, işaretim üzerine mümkün olduğu kadar çabuk, ben dur diyene kadar nakletmeye devam edeceksin ” açıklaması yapılmalıdır. İki geçerli uygulamada en iyi derece not edilir (Kale, 2003:220; www.sakintaekwando.com).

Flamingo denge testinin uygulamasında, bir dakikalık süre içerisinde denge üzerinde tercih edilen ayak ile mümkün olduğunca uzun süre dengede kalmadan ibarettir. Tercih edilen ayak ile denge üzerinde durulurken serbest kalan bacak geriye bükülerek aynı tarafta bulunan el ile tutulup flamingo gibi dengede kalmaya çalışılır. Serbest kalan kol dengeyi sağlamak için kullanılabilir. Çocuklara “ben dengenin önünde duracağım kendinizi doğru denge pozisyonuna getirmek için benim kolumu kullanabilirsiniz. Ama kolu bıraktığınız anda test başlamış olacaktır. Bu durumda dengenizi 1 dakika muhafaza etmeye çalışmalısınız” şeklinde uyarı yapılır. Kronometre, deneğin uygulamacının kolunu bıraktığı anda çalıştırılır. Test her dengeyi kaybedište durdurulur. El ile tutmakta olunan bacağın bırakılması veya vücudun herhangi bir parçasının yere değmesi halinde denge bozulmuş olur. Her duraklamadan sonra, aynı uygulama yeniden başlayarak 1 dakikanın tamamlanmasına kadar devam eder. Denge tahtası üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucudur. Bir dakika içerisinde dengesi 5 defa bozularak yeniden dengesini sağlayan denek 5 puan alır. İlk 30 saniye içerisinde deneğin 15 defa denge denemesi yapması halinde test durdurulur ve denek 0 puan alır. Gerçekte bunun anlamı deneğin testi uygulayamamış olmasıdır. Bu durum genç yaşlarda 6-9 yaşlar arasında gözlenmiş (Kamar, 2003:17).

Disklere dokunma testinin uygulanması, bir masa üzerine her birisi 15cm çapında lastikten yapılmış iki disk orta noktaları birbirinden 80cm uzaklıkta yerleştirilir. Siyah renkteki lastik bant 20cm uzunluğunda 10cm genişliğinde dikdörtgen oluşturacak şekilde, her iki diskten eşit uzaklıkta ortaya yapıştırılır. Çocuklara “ masa önünde ayaklar biraz yanlara açık şekilde duracaksınız. Tercih ettiğiniz elinizi dikdörtgenin üzerine koyunuz. Diğer elinizi, dikdörtgenin üzerine koyduğunuz elinizin üzerinden geçirerek disk (A diski) üzerine koyunuz. Disk üzerine koyduğunuz elinizi, diğer elin üzerinden hareket ettirerek diğer disk (B diski) üzerine koyunuz. Bunu mümkün olduğunca hızlı yapınız. Hazır ol başla denilince elinizi bir diskten diğerini mümkün olan hızla ve 25 defa hareket ettirin. Dur denilmeden durmayın” şeklinde uyarı yapıp testin nasıl yapılacağı deneklere anlatılır. A diski deneğin 25 dokunuş yapmasından sonra kronometre durdurulur. A ve B disklerine yapılan toplam dokunma sayısı 50’dir. İki deneme testi yapılır ve en iyi olanı test sonucu olarak kaydedilir. Deneğin herhangi bir nedenle diske dokunmaması halinde fazladan bir dokunma daha verilerek 25 dokunuş tamamlatılır. 25 dokunuş için tutulan 30.5sn’lik zamana 305 puan verilir (Kamar, 2003:17).

20 Haftalık Çalışma Programı

05.12.2005 – 05.06.2006 tarihleri arasında 1 aylık sömestre tatili hariç, haftada 3 gün yarım saatten 20 hafta süresince çocuklara uygulanan egzersiz çalışma programı aşağıda verilmiştir.

A. ISINMA :

- Hafif koşu
- Dizleri karna çekerek koşu
- Bel çevirme
- Dizleri bükmeden yerden taş toplama yürüyüşü
- Tavşan sıçrayışı
- Kanguru sıçrayışı
- Kaz yürüyüşü (eller ayak bileklerine tutarak yürüme)
- Ayı yürüyüşü (ayaklar ve eller yerde dizleri bükmeden yürüme)
- Çift ayak yerinde sıçramalar

- Tek ayak yerinde sıçramalar
- Oturarak öne uzanma
- Oturarak bacaklar iki yana açık bir sağ bacağa bir sol bacağa uzanma (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

B. YÜRÜYÜŞ EGZERSİZLERİ :

- Düz yürüyüş (kol çevirme)
- Ayak parmakları üzerinde yürüyüş (kollar yana açık, belde, ensede, arkada)
- Topuklar üzerinde yürüyüş (kollar yana açık, belde, ensede, arkada)
- Büyük adımlarla yürüyüş (dev yürüyüşü)
- Dizleri hafif bükerek yürüyüş
- Yerde duran objelerin arasında yürüyüş (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

C. KOŞU EGZERSİZLERİ :

- Dizleri çekerek koşu
- Büyük adımlarla koşu
- Yerde duran objelerin arasından ve üzerinden koşu
- İşaretle koşu
- Ritim değiştirerek koşu (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

D. ATLAMA EGZERSİZLERİ :

- İki ayak üzerinde sabit sıçrama
- İki ayak üzerinde ileriye doğru atlama
- Dizleri bükerek ileri doğru atlama
- Eller belde ayaklar açık, çapraz sıçramalar
- İki ayak üzerinde ileriye geriye ilerleyerek küçük sıçramalar
- İşaretle dizleri karna çekerek küçük sıçramalar
- Çeşitli engeller üzerinden atlamalar (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

E. DENGE EGZERSİZLERİ :

- Jimnastik bankı üzerinde yürüyüş
- Ellerinde bir top tutarak jimnastik bankı üzerinde yürüyüş
- Jimnastik bankı üzerinde, ayak parmak uçlarında yürüyüş
- Jimnastik bankının üzerinde yan adımlarla yürüyüş
- Jimnastik bankı üzerinde çömelmiş pozisyonda yürüyüş
- Yerde ayakta bacaklar çapraz, eller belde ayak parmak uçları üzerine kalkma
- Yerde ayakta, eller belde ayağın ucuna kalkılır diğer ayak yana açılır
- Yerde ayakta, eller belde bir ayağın ucuna kalkılır diğer ayak yana açılır
- Yerde ayakta, tek ayak üzerinde durulurken yukarı kaldırılan ayak aynı taraftaki kol ile tutulur
- Yerde ayakta, eller belde bir ayağın ucuna kalkılır diğer ayağın topuğu, ayak ucun da duran ayağın diz seviyesine çekilir (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

F. ÇEKME EGZERSİZLERİ :

- İki çocuk karşı karşıya durup, ellerini tutarlar birbirlerini çekerler
- İki çocuk karşı karşıya durup, sağ ellerini tutarlar birbirlerini çekerler
- İki çocuk karşı karşıya ellerinde bir ip tutarlar birbirlerini çekerler
- Çocuklar daire halinde dururlar, birbirlerini tutarlar, her çocuk daireyi kendine çekmeye çalışır
- İki çocuk karşılıklı oturma pozisyonunda durur, ayak tabanları karşılıklı, ellerinde tuttıkları bir ipi kendine çekmeye çalışır. (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

G. TOP İLE YAPILAN EGZERSİZLER :

- Yere çizilmiş bir çizgi üzerinde elle top sürme
- İki elle topu havaya atma ve sonra tekrar iki elle tutma
- Tek elle topu havaya atma ve sonra tekrar iki elle tutma
- İki elle topu duvara atma ve sonra iki elle tutma
- İki bacak arasından topu iki ve tek elle atma

- Çeşitli engeller arasında top sürme
- Oturma pozisyonunda top iki ayak bileği arasında, bacaklar düz tutularak top yukarı kaldırılır
- Oturma pozisyonunda top iki ayak bileği arasında, dizler bükülerek top karna çekilir
- Top dizlerin arasında küçük atlamalar
- Ayakta bir elle top yukarı atılır ve diğer elle tutulur
- Yerde duran bir topa elindeki topla vurmak
- İki çocuk arka arkaya başın üzerinden topu birbirine verme
- İki çocuk arka arkaya bacaklar açık, bacaklar arasından topu birbirine verme
- 1-1,5 metre mesafede iki çocuk karşı karşıya durur, ayakla birbirine topu atma
- Yüzüstü yatar pozisyonda, top iki elle yukarıda tutulur (topu kaldırma)
- Yüzüstü yatar pozisyonda, top iki elle yukarıda tutulur top ensenin arkasına getirilir
- Yerde duran topun üzerinde atlamalar (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

H. İPLE YAPILAN EGZERSİZLER

- Ayakta, ipin bir ucu bir elde tutulur, kolun öne arkaya ve sağa sola sallanması
- Ayakta, ipin bir ucu bir elde tutulur, sağ bacak kaldırılır ve ip bacağın altından sol eline geçirilir
- İkiye bükülmüş ipin uçlarını tutarak kollara çeşitli egzersizler yaptırılır (yukarı kaldırma, sağa sola yatma)
- İpin uçlarını iki elde tutarak, ipin üzerinden sıçrama (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

İ. ÇEMBER İLE YAPILAN EGZERSİZLER :

- Bacaklar omuz genişliğinde açık, çember iki elle vücudun önünde tutulur. Vücudun sağa sola eğilmesi

- Bacaklar omuz genişliğinde açık, çember iki elle vücudun önünde tutulur. Vücudun sağa sola dönmesi
- Bacaklar omuz genişliğinde açık, çember iki elle vücudun arkasında tutulur. Vücudun öne arkaya eğilmesi
- Bacaklar omuz genişliğinde açık, çember iki elle yukarıda tutulur. Vücudun çember içine geçmesi
- Yüzüstü yatay pozisyonda, çember iki elle arkada tutulur, ayak uçları da çemberi tutar. Yaylanma
- Çember yere koyulur, çemberin içinde ve dışında iki ayak ve tek ayak üzerinde sıçramalar (Günsel, 2004; Kantarcıoğlu,19??; İnan, 2003)

J. BİTİRİŞ : Germe hareketleri

- Kolları germe
- Bacakları germe
- Derin derin nefes alıp verme (aşağıda nefes alıp yukarıda verme)

Verilerin Toplanması

Ç.B:K.T. , Disklere Dokunma Testi ,Flamingo Denge Testlerinden oluşan veri toplama araçları 2005-2006 eğitim öğretim yılında Kocaeli Elma Şekeri Anaokulu sabah sınıfında yer alan, 6 yaş sınıfı öğrencilerine araştırmacı tarafından okul saatlerinde uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından yapılan Ç.B.K.T., disklere dokunma testi ve flamingo denge testi sonuçları veri olarak kaydedilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır. Test sonuçlarının frekans dağılımları bilgisayar ortamında SPSS for windows paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM 5:BULGULAR

Araştırmada 18 kontrol ve 18 de deney grubunda olmak üzere toplam 36 denek üzerinden toplanan verilerden yararlanılmıştır. Verilerin analizi SPSS for windows paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında gruplar arası incelemelerde bağımsız iki grup t-Test kullanılmıştır. Normal dağılmayan veri setlerinin analizlerinde ise Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Varyans eşitliği analizinde ise Levene's Test uygun görülmüştür. Grup içi analizlerde Paired-Two Test'ten yararlanılmıştır. Normallik analizlerinde Kolmogorov-Smirnov Testi ve frekans histogramlarından faydalanılmıştır. Tüm testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak %5 kullanılmıştır. Veriler "Aritmetik Ortalama \pm Standart Sapma" (Ort \pm SS) şeklinde sunulmuştur.

Geriye dengeleme

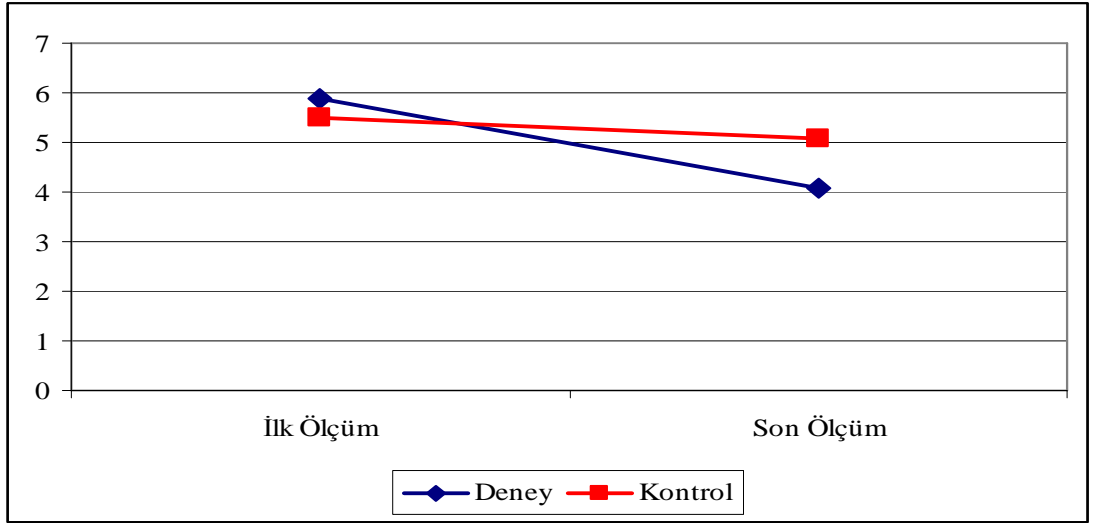
Tablo 1: Geriye dengelemenin ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı

		İLK ÖLÇÜM		SON ÖLÇÜM	
		Ort \pm SS	p	Ort \pm SS	p
(6cm)	Deney	5,89 \pm 0,93	0,402	4,06 \pm 0,43	0,009
	Kontrol	5,50 \pm 0,93		5,09 \pm 1,04	
(4,5cm)	Deney	6,67 \pm 0,52	-	4,70 \pm 0,95	0,675
	Kontrol			5,00 \pm 1,00	
(3cm)	Deney		-	4,67 \pm 0,82	-
	Kontrol				

Tablo 1'e bakıldığında deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu 6cm geriye dengeleme testinde ilk deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur. ($p=0,619>0,05$) Deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu 6cm geriye dengeleme testinde son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark vardır. ($p=0,009<0,05$)Deney grubu ile kontrol grubunun 4,5cm geriye dengeleme ilk ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması, kontrol

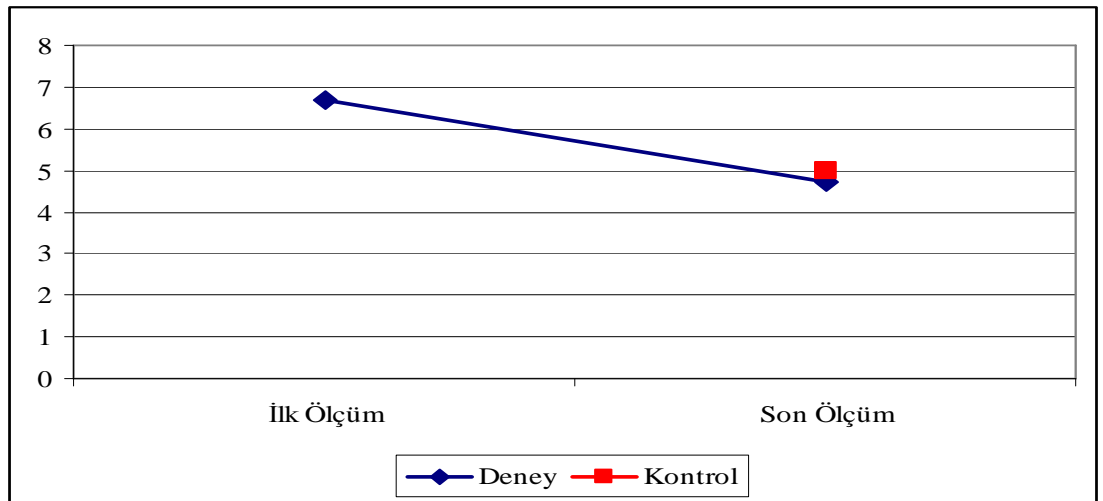
grubundan ölçüm alınmadığı için yapılamamıştır. Deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu 4,5cm geriye dengeleme testinde son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur. ($p=0,675>0,05$) 3 cm genişlik için yapılan gözlemlerde ilk ölçüm değerleri alınmadığı için gruplar arası bir değerlendirme yapılamamaktadır. Son ölçümde kontrol grubu yine başarısız olurken deney grubu $4,67 \pm 0,82$ 'lik bir değere ulaşmıştır.

Şekil 3 : Geriye dengelemede 6 cm için ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki azalma olumlu yöndeki gelişimi ifade eder)

Şekil 4 : Geriye dengelemede 4,5 cm için ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki azalma olumlu yöndeki gelişimi ifade eder)

Monopedal sıçrama

Monopedal sıçrama için ne deney ne de kontrol grubunda ilk ve son ölçüm değerleri gözlenemediği için istatistiksel olarak bir değerlendirme yapılamamıştır.

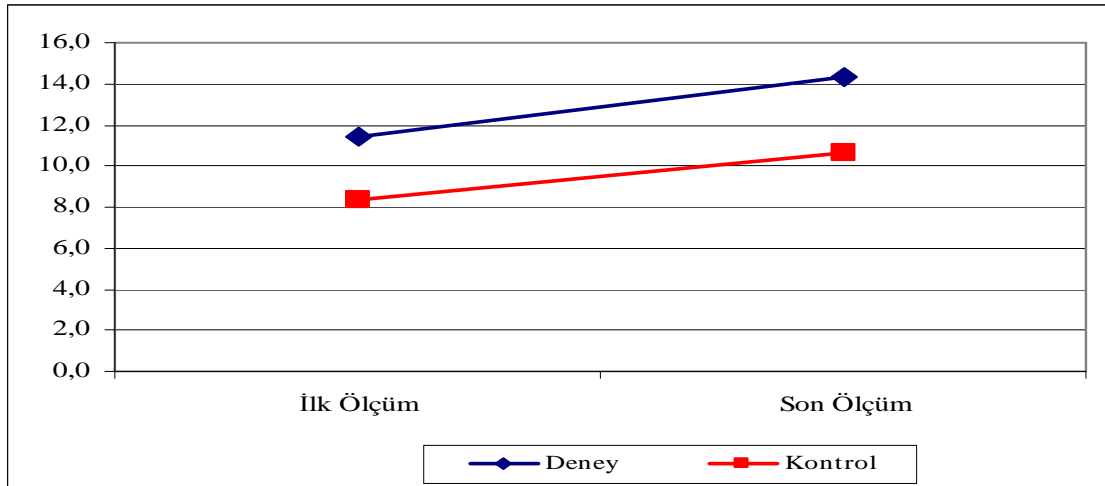
Yanlara sıçrama

Tablo 2: Yanlara sıçramanın ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı

	İLK ÖLÇÜM		SON ÖLÇÜM	
	Ort ± SS	p	Ort ± SS	p
Deney	11,39 ± 2,30	0,000	14,33 ± 2,28	0,000
Kontrol	8,39 ± 2,30		10,61 ± 2,66	

Tablo 2'ye bakıldığında deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu ilk deneme ölçümleri arasında anlamlı fark vardır($p<0,05$). Deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark vardır. ($p<0,05$)

Şekil 5 : Yanlara sıçramada ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki artış olumlu yönde ki gelişimi ifade eder)

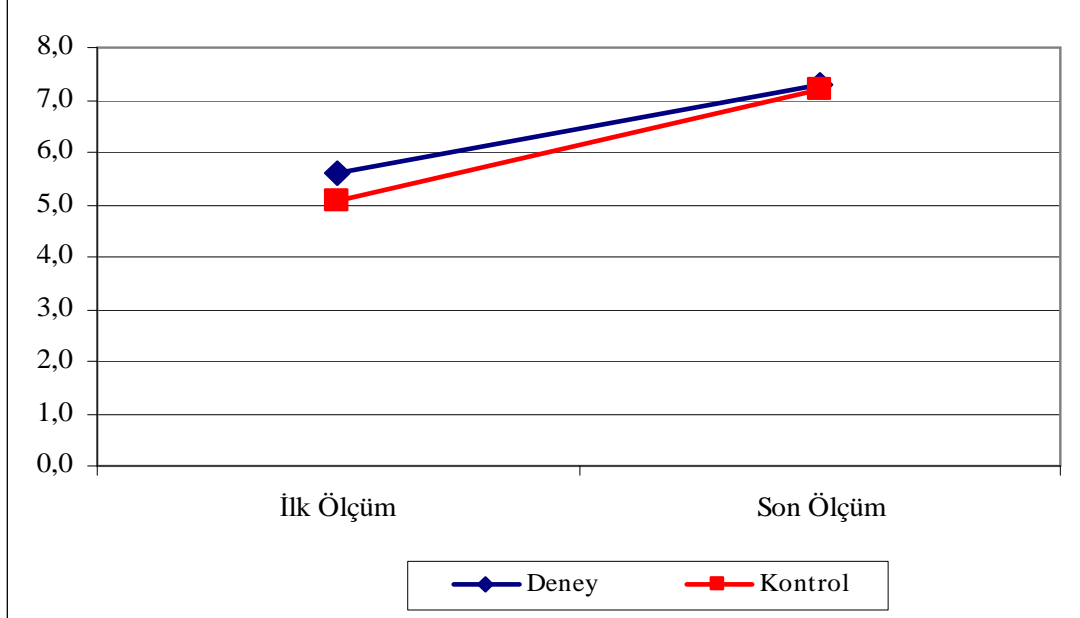
Yana adımlama

Tablo 3: Yana adımlamanın ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı

	İLK ÖLÇÜM		SON ÖLÇÜM	
	Ort ± SS	p	Ort ± SS	p
Deney	5,61 ± 0,98	0,081	7,28 ± 1,27	0,918
Kontrol	5,06 ± 0,87		7,22 ± 1,87	

Tablo 3'e bakıldığında deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu ilk deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur ($p=0,081>0,05$). Deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur ($p=0,918>0,05$).

Şekil 6 : Yana adımlamada ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki artış olumlu yönde ki gelişimi ifade eder)

Flamingo Testi

Tablo 4: Flamingo testinde ilk ve son ölçümlerin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı

	İLK ÖLÇÜM		SON ÖLÇÜM	
	Ort \pm SS	p	Ort \pm SS	p
Deney	0,00 \pm 0,00		2,78 \pm 6,41	0,075
Kontrol	0,00 \pm 0,00		0,00 \pm 0,00	

Tablo 4’de bakıldığında deney grubu ve kontrol grubunun flamingo denge testi ilk ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması (1.ölçüm ile 1.ölçüm) , iki gruptan da ölçüm alınmadığı için yapılamamıştır. Deney grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur. ($p=0,075>0,05$)

Şekil 7 : Flamingo testinde ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki artış olumlu yönde ki gelişimi ifade eder)

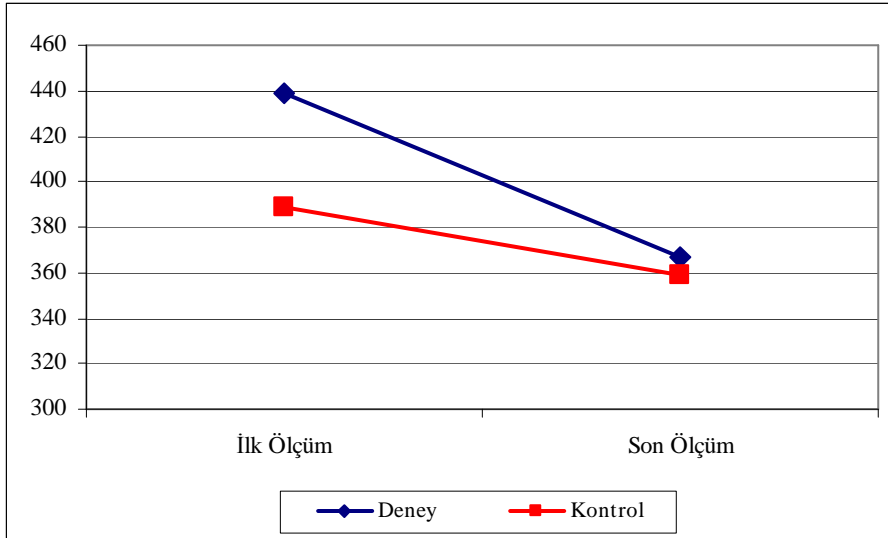
Disklere Dokunma Testi

Tablo 5: Disklere dokunma testinde ilk ve son ölçümlerin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı

	İLK ÖLÇÜM		SON ÖLÇÜM	
	Ort ± SS	p	Ort ± SS	p
Deney	438,67 ± 60,69	0,011	366,94 ± 47,96	0,634
Kontrol	388,78 ± 50,68		359,33 ± 47,05	

Tablo 5'e bakıldığında esas grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu ilk deneme ölçümleri arasında anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). Esas grubu ile kontrol grubunun yapmış olduğu son deneme ölçümleri arasında anlamlı fark yoktur. ($p > 0,05$)

Şekil 8 : Disklere dokunma testinde ilk ve son ölçümlerinin kontrol ve deney grubuna göre dağılımı



(verilerde ki artış olumlu yönde ki gelişimi ifade eder)

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada antrenmanın koordinasyon gelişimine etkisi araştırıldı. Araştırma Kocaeli'ndeki bir anaokulunda 6 yaş grubunda, deney grubu 18 kontrol grubu 18 olmak üzere toplam 36 öğrenci ile yapıldı. Deney grubu haftada 3 gün yarım saatten 20 hafta süresince çeşitli egzersiz çalışmaları yapmıştır.

Antrenman öncesi ve sonrası ölçüm sonuçları incelendiğinde; deney grubu($5,89 \pm 0,93$) ile kontrol grubunun($5,50 \pm 0,93$) yapmış olduğu geriye dengeleme testinde 6cm genişlik için yapılan ilk ölçümler arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir($p>0,05$). Ancak ilk ölçümlerde iki grupta antrenmana başlamadığından arada anlamlı bir fark olmaması normal karşılanabilir. Deney grubu($4,06 \pm 0,43$) ve kontrol grubunun($5,09 \pm 1,04$), antrenman sonrası son ölçümleri arasında anlamlı bir fark görüldü($p<0,05$). Yapılan antrenmanın, geriye dengeleme testinde 6cm'lik genişlik için olumlu yönde etkide bulunduğunu söyleyebiliriz.

Geriye dengeleme testinin 4,5 cm genişlik için yapılan ilk ölçümlerde sadece deney grubundan($6,67 \pm 0,52$) ölçüm alınabildiği için karşılaştırma yapılamadı. Antrenman sonrası deney($4,70 \pm 0,95$) ve kontrol($5,00 \pm 1,00$) grubundan da ölçüm alındı. Kontrol grubu hiç antrenman yapmazken son ölçüm değerlerinin alınabilmesini 5 aylık gelişim süresine bağlayabiliriz. 4,5 cm genişlik için yapılan son ölçümler arasında anlamlı bir farka rastlanmadı($p>0,05$).

Deney grubu ve kontrol grubunun 3 cm genişlik için yapılan ilk ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması, iki gruptan da ölçüm alınmadığı için yapılamamıştır. Antrenman sonrası deney($4,67 \pm 0,82$) grubundan ölçüm alınmıştır fakat kontrol grubundan ölçüm alınamamıştır. Bu nedenle 3 cm genişlik için yapılan son ölçüm değerleri karşılaştırılamamıştır. Deney grubundan son ölçüm değerlerinin alınabilmesi yapılan antrenmanlara bağlanabilir.

Monopedal sıçrama için ne deney ne de kontrol grubunda ilk ve son ölçüm değerleri gözlenemediği için istatistiksel olarak bir değerlendirme yapılamamıştır.

Deney($11,39 \pm 2,30$) grubu ve kontrol($8,39 \pm 2,30$) grubunun yanlara sıçrama testi için yapılan ilk ölçümlerinin arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır($p < 0,05$). Deney($14,33 \pm 2,28$) ve kontrol($10,61 \pm 2,66$) grubunun yanlara sıçrama testi için yapılan son ölçümleri arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır($p < 0,05$). Yanlara sıçrama için antrenmanın olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Yana adımlama testinde, deney($5,61 \pm 0,98$) ve kontrol($5,06 \pm 0,87$) grubunun ilk ölçümleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır($p > 0,05$). Antrenman sonrası yapılan son ölçümlerde de deney($7,28 \pm 1,27$) ve kontrol($7,22 \pm 1,87$) grubunun son ölçümleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır($p > 0,05$). Belki de bu testte ki gelişim için daha uzun süreli bir antrenman programı gerekebilir.

Flamingo denge testinde, deney ve kontrol grubundan ilk ölçüm değerleri alınamamıştır. Genç yaşlarda 6-9 yaşları arasında bu teste başarılı olunamadığı gözlenmiştir. (Kamar, 2003:18) antrenman sonrası sadece deney($2,78 \pm 6,41$) grubundan ölçüm alınabilmiştir. Diyebiliriz ki yapılan antrenman flamingo denge testi için etkili olmuştur.

Disklere dokunma testinde, deney($438,67 \pm 60,69$) ve kontrol($388,78 \pm 50,68$) grubu arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır($p < 0,05$). Antrenman sonrası deney($366,94 \pm 47,96$) ve kontrol($359,33 \pm 47,05$) grubu arasında ki son ölçümler karşılaştırıldığında anlamlı bir farka rastlanmamıştır($p > 0,05$). Bu teste ki gelişim için de daha uzun süreli bir çalışma programı gerekebilir.

Daha önce yapılmış olan çalışmalar, egzersize dayandırılmadan 10–13 yaş arası çocuklarda gelişim ve bedensel kontrolün araştırılması, 5–15 yaş arası çocuklarda ise çocuk beden koordinasyon testinin araştırılması şeklinde yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre 10–13 ve 5–15 yaş arası çocuklarda bedensel kontrol ve psikomotor alanda beden koordinasyon testi sonuçlarına göre yaşa, cinsiyete, zihinsel faktörlere ve çevre koşullarına bağlı olarak farklı gelişim düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Egzersize dayandırılan başka çalışmalarda ise 5-6 yaş grubu kız ve erkek çocuklara

uygulanan 12 haftalık jimnastik ve yüzme çalışmalarının esneklik ve kondisyonel özellikler üzerine etkisi araştırılmış, antropometrik değerler branşlara göre farklılık göstermiş, fiziksel gelişimde belirli bir fark ortaya çıkmamış, esneklik üzerinde ise etkili olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmacının Test Sonuçları ile İlgili Değerlendirmesi ve Öneriler

Veriler dikkate alındığında çalışma sonuçlarını aşağıdaki maddelerle ifade edebiliriz.

1. Yapılan antrenman geriye dengeleme testi için her iki grup arasında belirgin bir fark ortaya koymuştur. Deney grubu kontrol grubuna göre daha fazla başarı göstermiştir.
2. Antrenmana alınan ve alınmayan çocuklar, monopedal teste karşı hiçbir başarı gösterememişlerdir.
3. Yanlara sıçrama testinde her iki grupta da belirgin bir gelişme gözlenmiştir. Fakat deney grubunun ortalaması kontrol grubuna göre daha yüksektir.
4. Yana adımlama testinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmesi de deney grubunun ortalaması kontrol grubuna göre daha başarılı olduğunu göstermektedir.
5. Flamingo denge testinde sadece deney grubu son ölçümde başarı göstermiştir.
6. Antrenman sonrası diklere dokunma testinde deney grubunun başarı gösteremediği tespit edilmiştir. Çalışmada ulaşılan sonuçlardan yola çıkılarak şu önerilerde bulunulabilir.

- 6 yaş grubu çocuklarda egzersiz, koordinasyon (denge, çeviklik, hareket estetiği, organları iyi kullanabilme gibi.) gelişimini desteklediği için önerilmektedir.
- Koordinasyonun 6 yaşında biraz zayıf olduğu kaynaklarda belirtilmektedir. 6 yaş grubunda ise egzersizin koordinasyonu artırdığı tespit edildiğinden, bu yaş grubu çocukların eğitiminde koordinasyona önemle yer verilmelidir.
- 6 yaş grubu çocuklarda kondisyonel özellikleri geliştiren egzersizlerin yer alması, bu çocukların vücut aktivitelerinin gelişmesine katkı sağlayacağından düzenli olarak uygulanmalıdır.
- Egzersiz, okul öncesi dönemde olduğu kadar çocukların ilköğretim döneminde de koordinatif yeteneklerine (el-göz uyumu, kalem tutmak, bedeni dengeli kullanabilme, vb.) olumlu katkı da bulunacağı için önerilmektedir.
- 6 yaş grubu çocuklar fiziksel güçlerini arttırıp geliştirebilmek ve daha sağlıklı bir bedensel gelişime sahip olabilmeleri için sporsal faaliyetlere teşvik edilmelidirler.

Okul öncesi çağ (4-7 yaş arası), hareket biçimleri ve hareket kombinasyonlarının hızla değiştiği bir çağ olarak değerlendirilmektedir. Çocukların hareket biçimlerinde, 4 ile 7 yaşları arasında nitelik olarak belirgin bir artış ortaya çıkmaktadır. (muratlı,2003:208) Okul öncesi dönemde motorsal gelişim hızlıdır. Bu dönemin başlangıcında çocuk temel hareketleri rahatlıkla yapabilmektedir. Emekler, yürür, atlar, koşar, atar, durma pozisyonundan kısa mesafe atlayabilir. Bütün bu hareket biçimleri çalışmalarla geliştirilir. Okul öncesi dönem çocuklarının hepsi sağlıklı olmak ve fiziksel verimlerini geliştirmek için sporsal faaliyetlere katılmalıdır. (Dündar,1998:50)

Sağlıklı büyüyen çocuk sporsal faaliyetler sayesinde daha aktif olacaktır. Bu düzenli aktivite sonrasında (günün yeterince oyun ve aktivite içerisinde geçmesi) yemek ve uyku alışkanlıkları da düzene girecektir. Böylece çocuk fizyolojik ve psikolojik olarak güçlenerek çocuklar arasındaki gruplara daha aktif katılacaktır. (Kale,2003:78)

Gelecekte, toplumda sorumluluklar yüklenecek yetişkinlerin iyi alışkanlıklar edinmesine gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkiler kurulmasında ve devam ettirilmesinde çocukluktan başlayan sporun büyük önemi vardır. Çocukların küçük yaşlardan itibaren spor faaliyetlerine yönlendirilmesi ve iyi bir alışkanlığın yerleşmesinde spor, büyük önem taşır. (Mengütay,1999:106)

KAYNAKLAR

- AKKAR, Fırat , (2001), *5-15 yaş arası çocuklarda psikomotor alanda çocuk beden koordinasyon testinin araştırılması*, yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ARACI, Hikmet (2001), *Okullarda Beden Eğitimi*, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- ARI, Ramazan (2003), *Gelişim ve Öğrenme*, 1. Baskı, Atlas Kitapevi, Konya
- ATAMAN, Ayşegül (19??), *Gelişim ve Öğrenme* , Gündüz Eğitim Yayıncılık; Ankara
- AYDOĞMUŞ, K., A. BALTAŞ, Z BALTAŞ, L. NAVARO ve A. OKTAY (1992), *Ana-Baba Okulu*, 3. baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul
- BACANLI, Hasan (2004), *Gelişim ve Öğrenme*, 9. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- BAŞARAN, İbrahim Ethem (1972), *Eğitim Psikolojisi*, 3. Baskı, Milli Eğitim Yayınları, Ankara
- BAŞARAN, İbrahim Ethem.(1998), *Eğitim Psikolojisi*, Milli Eğitim Yayınları, Ankara
- CİRHİNLİOĞLU, Fatmagül (2001), *Çocuk Ruh Sağlığı ve Gelişimi*, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- ÇAMLIYER, Hatice ve Hüseyin ÇAMLIYER (2001), *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun* , Celal Bayar Üniversitesi, Manisa

DÜNDAR, Uğur (1998), *Antrenman Teorisi*, 4. baskı, Bağırhan Yayınmevi, Ankara

ERDEN, Münire ve Yasemin AKMAN (2001), *Gelişim ve Öğrenme*, 10. Baskı, Arkadaş Yayınmevi, Ankara

ERKAN, N. (1992), *Spor Sağlıklı Yaşam İçin*, 1. Baskı, Altın Kitaplar Yayınmevi, İstanbul

FİŞEK, G.O. ve S. ZAFER (1983), *Çocuğunuz ve Siz*, 1.Baskı, M.E.B. Basımevi, Ankara

FİŞEK, Kurthan (1998), *Dünyada ve Türkiyede Spor Yönetimi*, 2. Baskı, Bağırhan Yayınmevi, Ankara

GÜNEŞ, Ahmet (2001), *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, 1.baskı, Pagem Yayıncılık, Ankara

GÜNSEL, Ana Maria (2004), *Okul Öncesinde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*, 1. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara

HARMANDAR, İsmail Hakkı (2004), *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*, 1. Baskı, Nobel Basımevi, Ankara

<http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/sayi62/sari.html> 25.07.2006

<http://www.sporbilim.com/index.html> 26.07.2006

<http://www.annlergrubu.com/egitim/base.asp?catID=26&selectedID=2112>
25.07.2006

<http://212.175.80.208/templates/library/2856.asp?id=13556> 25.07.2006

<http://www.papatyaanakulu.com.tr/?ai=338&k=71&mb=46%20YaAY%20GeliAYim%20A-zellikleri> 25.072006

http://www.odtu.edu.tr/home/wwwyuva/gelisimozellikler_orta.htm 25.07.2006

http://sosyal-fobi.com/konudetay.asp?subdetail_id=301 25.07.2006

http://odtugvo.k12.tr/danismanlik/ilkogretim_1kademe/calismalarimiz/veli/6_7_yas.htm 25.07.2006

<http://www.evkultur.com/evimizdekiler/06yas/06yas.htm> 25.072006

<http://www.ekitapyayin.com/id/064/cocuk2.htm> 25.07.2006

<http://www.gebelikrehberi.com/index.php?module=contents&action=view&id=79>
25.07.2006

<http://www.mutluyasam.com/konudetay.asp?id=859> 25.07.2006

<http://tayyareci.com/cocuklar/cocuk%20ve%20oyun.htm> 25.07.2006

<http://www.blogcu.com/zenci/page2/> 18.07.2006

http://www.psikologum.com/konular_detay.asp?id=209 25.07.2006

<http://www.sisecam.com.tr/spor/kurek/TKNIK/calisma.asp> 01.08.2006

<http://sporbilim.com/antrenman.html> 01.08.2006

http://nbacafe.net/index.php?option=com_content&id=5552&Itemid=104

01.08.2006

<http://www.besyoclub.com/library/test/indiriliyor.asp?islem=indir&id=162>

27.07.2006

İNAN, Mehmet (2003), *Uygulamalı Hareket Eğitimi*, 1.baskı, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

KALE, Rasim (2003), *Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

KALE, Rasim ve Ergin ERŞEN (2003), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı, Nobel yayın dağıtım, Ankara

KAMAR, Adnan (2003), *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*, Nobel Yayın dağıtım; Ankara

KANTARCIOĞLU, Selçuk (19??) ; *Okul Öncesi Eğitiminde Beden Eğitimi*, 5.baskı, Rehber Kitaplar Dizisi, İstanbul

MENGÜTAY, Sami (1998), *Artistik Jimnastik*, 2.baskı, Tubitay yayınları, Ankara

MENGÜTAY, Sami (1999), *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, 2. Baskı, Tutibay Yayınları, Ankara

MUNGAN AY, Serap, (2002), *İstanbul İlinde 10-13 Yaşındaki Çocuklarda Gelişim ve Bedensel Kontrolün Araştırılması*, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

MURATLI, Sedat (2003), *Çocuk ve Spor*, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

- MURATLI, Sedat, Gülşah ŞAHİN ve Osman KALYONCU (2005), *Antrenman ve Müsabaka*, Yalım Yayıncılık, İstanbul
- OKTAY, Ayla ve Özgül UNUTKAN POLAT (2005) ; *Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular*, 1.basım, Morpa Yayınları, İstanbul
- ÖNGER, Hasan Basri (2001), *Türk Kültür Tarihinde Spor*, 1. Baskı, T.C: Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri, Ankara
- ÖZER, Dilara Sevimay ve M. Kamil ÖZER (2000), *Çocuklarda Motor Gelişim*, Kazancı Matbaacılık, İstanbul
- POYRAZ, Hatice ve Hale DERE (2003), *Okul Öncesi Eğitimin ilke ve yöntemleri*, 2.baskı, Anı Yayıncılık, Ankara
- SELÇUK, Ziya (1997), *Eğitim Psikolojisi*, 1. basım, Pegem Yayıncılık, Ankara
- SELÇUK, Ziya (2004), *Gelişi ve Öğrenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- SENEMOĞLU, Nuray (2003), *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, 8. baskı, Gazi Kitapevi, Ankara
- SEVİM, Yaşar (1997), *Antrenman Bilgisi*, Tutibay Yayınları, Ankara
- ŞAHİN, Murat H. (2002), *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*, 1.baskı, Gaziantep Spor Klübü Spor-Eğitim Yayınları, Ankara
- TAŞKIRAN, Yavuz (2003), *Klasik Antrenman Teorisi*, Yayıncı Yayınları, İzmit
- TOS, Fahrettin (2001), *Çocuğun Gelişiminde Okul Öncesi Eğitim*, 1. baskı, Kariyer Yayınları, İstanbul

ÜLGEN, Gülten ve Emel FİDAN (1983), *Çocuk Gelişimi*; 1.basım, Milli Eğitim basımevi, İstanbul

YAVUZER, Haluk (1997), “0-6 Yaş Çocuğunun Gelişimi ve Yakın Çevresinin Etkisi”, Ulusal Çocuk Gelişimi ve Eğitim Kongresi, Ankara

YÖRÜKOĞLU, A. (1986), *Çocuk ve Ruh Sağlığı*, Doğu Matbaası, Ankara

ZÜLKADİROĞLU, Zeynep (1995), *5-6 Yaş Kız ve Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Jimnastik ve Yüzme Çalışmalarının Esneklik ve Kondisyonel Özellikleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

[www.sakintaekwando.com/kisiselsay/antrenmanbilgisi/spordabeceri/geneltanimlar.h](http://www.sakintaekwando.com/kisiselsay/antrenmanbilgisi/spordabeceri/geneltanimlar.htm)
[tm](http://www.sakintaekwando.com/kisiselsay/antrenmanbilgisi/spordabeceri/geneltanimlar.htm) 26.07.2006

EKLER

ÇBKT TEST PROTOKOLÜ																	
SOYADI :	CİNSİYET :	DOĞUM YERİ :															
ADI :	BOY :	TARİHİ :															
UYGULATICI :	KİLO :	YAŞI :															
1.GERİYE DENGELEME (GD)																	
ÖN ALIŞTIRMA: Her bank için 1 ön ve 1 arka yöne	DENEMELER															HV MQ	
	Bank	Genişliği	1	2	3	TOPLAM											
	6,0 cm																
	4,5 cm																
	3,0 cm																
	Toplam																
2.MONOPEĞAL SIÇRAMA																	
Ön Alıştırma :2x sağ ve sol ayak ile 5-6 Y:0 cm / 7Y:5cm								Ön Alıştırmaya göre Başlangıç Yüksekliği:5-6 Yaş :5cm, 7-8 Yaş:15cm 9-10 Yaş: 25 cm, 11-14 Yaş:31 cm									HV MQ
Yük	cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	Toplam		
Sağ																	
Sol																	
Genel Toplam																	
3.YANLARA SIÇRAMA (YS)																	
Ön Alıştırma:		Denemeler		1			2			Toplam					HV MQ		
5x Yanlara Sıçrama																	
4.YANA ADIMLAMA (YA)																	
Ön Alıştırma:		Denemeler		1			2			Toplam					HV MQ		
2x Değişirme		15”sn/sıçrama															
Toplam																	

ÇBKT TEST PROTOKOL ÖRNEĞİ

ÖZGEÇMİŞ

1980 Edirne doğumlu. İlk ve orta öğrenimini Edirne’de, lise öğrenimini Kocaeli’nde tamamladıktan sonra 1999 yılında Kocaeli üniversitesi Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği bölümüne girdi. Aynı okulu 2003 yılında bitirdi. 2004 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor alanında yüksek lisansa başladı. Atletizm hakemliğide yapan Belkıs Tuzcuoğlu evli ve 27 yaşında.