



Judo Sporunun Görme Engelli Öğrenciler Üzerine Etkisinin Bazı Parametreler Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu çalışmada, judo sporunun görme engelli öğrencilerin bazı fiziksel parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya İstanbul Anadolu yakasında bulunan Türkan Sabancı Görme Engelliler İlköğretim Okulunda okuyan 12-14 yaş arasında 15 erkek ve 2 kız olmak üzere görme sorunlarının dışında, spor yapmalarına herhangi bir engeli olmayan öğrenciler katılmıştır. Çalışmada öncelikle, gönüllü öğrencilerin kondisyon ve temel becerileri içeren dört haftalık ön antrenman programı (haftada bir gün 90 dakika) uygulanmıştır. Sonraki aşamada çalışmaya devam edebilen gönüllülerin fiziksel uygunluk düzeyleri incelenmiştir. Gönüllülerin yaş, boy, kilo, triceps ve calf skinfold ölçüm parametreleri ile engelliler için geliştirilmiş brockport test bataryasına göre uygulanan (push up (şınav), pull up (düz kolla barda kalma), 1 mil koşu yürüme testi, curl up (mekik), trunk lift (ters mekik) testi, otur uzan esneklik testi, bükülü kolla barda asılı kalma) fiziksel parametreleri alınmış sonraki 2 aylık süreçte temel judo çalışmaları yaptırılmıştır. Çalışmanın sonrasında gönüllüler yine aynı test bataryası ile değerlendirilmiştir. Ölçümler sonucu elde edilen verilerin analizinde T-testi uygulanmıştır. Çalışmanın ilk ve son test parametrelerine baktığımızda boy ve bükülü kol barda asılı kalma parametrelerinde anlamlı fark bulunamazken ($P>0.05$), kilo, triceps, calf, push up, pull up, koşma-yürüme, mekik ve ters mekik parametrelerinde $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucu, görme engelli öğrenciler üzerinde yapılan iki aylık judo temel eğitiminin, engelli öğrencilerin fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, Görme Engelli, Fiziksel Parametreler

ABSTRACT

Investigation The Effects Of Judo Sport On Blind Students

Students of Turkan Sabancı Primary School for the Visually Impaired, which states at the Asian part of Istanbul participated at the study. The participants, being 15 boys and 2 girls, were at the ages of 12-14 and they had no any other kind of problems for making sports except being visually impaired.

In the study, initially a four-week pre training program (once a week 90 minutes) that includes voluntary students' conditions and basic skills has been applied. In the second step, physical appropriateness levels of the voluntaries that were able to continue to the program have been evaluated. Age, height, weight, triceps and calf skinfold measurement parameters and physical parameters of push up, pull up, 1 mile running-walking test, curl up, trunk lift test, sit and lay flexibility test, hanging at the bar with twisted arms tests that were applied according to Brockport test battery developed for the handicapped persons, were taken and during the following two months, basic judo exercises were practiced. At the end of the practice period, voluntary participants were re-evaluated with the same test battery. For the analysis of the data taken from the measurements, T-test was preferred.

If we are to evaluate the first and last test parameters, we can conclude that while there existed no significant difference at the height and hanging at the bar with twisted arms parameters ($P>0.05$), significant difference was found at the $p<0,001$ level in terms of weight, triceps, calf, push up, pull up, running-walking, curl up, trunk lift parameters.

As the result of the study, it has been determined that two months long basic judo training applied on visually impaired students has significant positive effects on physical

Semih Yılmaz
Yaşar Tatar
Osman Ateş*
Evren Tiryaki**

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
**İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
***Tokat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü*

İletişim Adresi
Semih Yılmaz
Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Anadoluhisarı / İstanbul

GİRİŞ

Düzenli yapılan egzersizin insan sağlığı üzerine olan olumlu etkileri tartışılmazdır. Bu olumlu etki, toplumda yer alan engelli bireylerin, fiziksel gelişimleri ile birlikte onların toplum içinde daha iyi ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır (Fernhall 1993). Görme engeli "bir çocuğun eğitimsel başarısını olumsuz yönde etkileyen ve düzeltilemeyen görme kaybı" olarak tanımlanır (Craft 1995). Görme engelli çocuklar için beden eğitimi programları dokunsal, kinestetik ve işitsel uyarıcı sağlayacak şekilde düzenlenmelidir.

Görme duyusunun duyu-motor gelişim süreci için en önemli duyuşal girdi olduğu düşünülür. Bu nedenle gören çocuklarla karşılaştırıldığında görme engelli çocukların farklı gelişim göstermeleri beklenir. İlk çalışmalar görme engelli çocukların gelişimlerinin gören çocuklardan önemli derecede geri olduklarını ortaya koymaktadır (Özer 2001). Görme engelli öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyleri gören akranlarına göre daha düşük olmakla birlikte, fiziksel uygunluk düzeyi, gören akranlarına göre daha iyi olan öğrenciler de bulunmaktadır (Lieberman, Taule 1998), Lieberman, McHugh 2001).

Engelli olmayan çocuklar, normal büyüme ve gelişimi sürdürmek için günlük oyun aktivitelerine katılarak yeterli fiziksel aktivite gereksinimini karşılamaktadırlar. Ancak fiziksel egzersizleri yeterli düzeyde yapamamaktadırlar. Birçok bireyin büyümesinin duraklaması, yetersiz fiziksel aktivitelere katılmamasından kaynaklanmaktadır

Engelli bireyler de diğer insanlar gibi yeme, içme, sevmeye, sevilme, kabul edilme, başarılı olma, kendini aşma, diğerleri ile yarışma ve şampiyon olma gibi biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlere sahiptirler (Short 1995). Sporun sağladığı yararlar şüphesiz engeli olan kişilerde de görülmektedir. Bunları 1) fiziksel uygunlukta gelişme (kuvvet, dayanıklılık, güç, esneklik, çeviklik, esneklik, 2) sağlık sorunlarında azalma (obesite, iskemik kalp hastalıkları, osteoporoz, diabet vb..) 3) sağlıkta farkındalığın gelişmesi şeklinde sıralayabiliriz. Engelli sporunun temel amacı sporun her düzeyde bu kişilerde de uygulanmasının sağlanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda engel seviyesi, yaşları, cinsleri ne olursa olsun kişilere spor yapma olanaklarının sunulması sağlanmalıdır.

Engelli bireyler genellikle sporda diğer alanlara göre daha başarılıdır. Sporun benlik saygısı, özgüven, sosyalleşme ve başarı duygusunun yaşanmasında önemli rolü vardır (Bruininks, Chvat 1990). Engelli bireylerin genellikle gevşek kas yapısına sahip oldukları, yaşın da ilerlemesi ile motor gelişimde görülen kaybın gittikçe arttığı görülmektedir (Hendry, Kerr 1983).

Judo, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, sürat, beceri, zamanlama ve tepki sürati gibi motorik özelliklerin tümünün bir arada bulunması gereken bir spor dalıdır. Sporcuların fiziki ve fizyolojik özelliklerinin tam olarak bilinmesi öncelikle antrenman bilimi açısından spora büyük ilerlemeler kazandırmıştır (Yüksek, Cicioglu 2004).

Bu çalışmada, judo sporunun görme engelli öğrencilerin bazı fiziksel parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya İstanbul Anadolu yakasında bulunan Türkan Sabancı Görme Engelliler İlköğretim Okulunda okuyan 12-14 yaş arasında 15 erkek ve 2 kız olmak üzere görme sorunlarının dışında, spor yapmalarına herhangi bir engeli olmayan toplam 17 gönüllü öğrenci katılmıştır. Çalışmada öncelikle, öğrencilerin kondisyon ve temel becerileri içeren dört haftalık ön antrenman programı (haftada bir gün 90 dakika) uygulanmış, sonraki aşamada çalışmaya devam edebilen gönüllülerin fiziksel uygunluk düzeyleri incelenmiştir. Gönüllülerin yaş, boy, kilo, triceps ve calf skinfold ölçüm parametreleri ile engelliler için geliştirilmiş brockport test bataryasına göre uygulanan push up (şınav), pull up (düz kolla barda kalma), 1 mil koşu yürüme testi, curl up (30 sn mekik), trunk lift (ters mekik) testi, otur uzan esneklik testi, bükülü kolla barda asılı kalma) fiziksel parametreleri alınmış sonraki 2 aylık süreçte temel judo çalışmaları yaptırılmıştır. Çalışmanın sonrasında gönüllüler yine aynı test bataryası ile değerlendirilmiştir. Ölçümler sonucu elde edilen verilerin analizinde T-testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin çalışma öncesi ve sonrası değerlendirmeleri

Parametreler	Gruplar	N	x±SD		
Boy	İlk ölçüm	16	151.76±10.73	-1,00	,332
	Son ölçüm	16	151.82±10.66		
Kilo	İlk ölçüm	16	44.06±8.56	6,02	,000**
	Son ölçüm	16	43.06±8.57		
Triceps	İlk ölçüm	16	9.60±3.28	5,97	,000**
	Son ölçüm	16	8.28±3.06		
Baldır	İlk ölçüm	16	15.47±5.92	4,56	,000**
	Son ölçüm	16	14.00±5.59		
Şınav	İlk ölçüm	16	7.90±2.68	-12,86	,000**
	Son ölçüm	16	12.35±3.62		
Pull up	İlk ölçüm	16	15.62±8.63	-8,37	,000**
	Son ölçüm	16	22.97±10.00		
Koşma-yürüme	İlk ölçüm	16	11.88±2.20	5,90	,000**
	Son ölçüm	16	10.91±2.25		
Mekik	İlk ölçüm	16	9.84±3.51	-13,50	,000**
	Son ölçüm	16	15.82±4.67		
Ters mekik	İlk ölçüm	16	9.11±3.40	-11,56	,000**
	Son ölçüm	16	13.41±4.17		
Otur uzan	İlk ölçüm	16	10.94±6.61	-11,59	,000**
	Son ölçüm	16	15.82±8.16		
Bükülü kolla barda asılma	İlk ölçüm	16	13.57±13.94	-2,14	,048
	Son ölçüm	16	19.80±13.56		

Örneklemelerin Boy 1. ve 2. ölçüm ortalamaları arasında farklılık yoktur ($P>0.05$) Diğer parametrelerinin 1. ve 2. ölçüm ortalamaları arasında anlamlı farklılık vardır ($P<0.001$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada; 12-14 yaş arasında 15 erkek ve 2 kız olmak üzere 17 gönüllü öğrenci ile gerçekleştirilmiş, judo sporunun görme engelli bireylerin fiziksel parametreleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Çalışmanın ilk ve son test parametrelerine baktığımız da boy ve bükülü kol barda asılı kalma parametrelerinde anlamlı fark bulunamazken ($P>0.05$), kilo, triceps, kalf, şınav, pull up, koşma-yürüme, mekik ve ters mekik parametrelerinde $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Büyükyaşı (1995) aynı yaş grubuyla yapmış olduğu çalışmasında 11 hafta basketbol çalışması yaptırmış, ilk ve son ölçümler istatistiğinde boy parametresinde anlamlı fark bulamamıştır.

Şen (1998) yapmış olduğu çalışmada çocuklara 3 aylık bir antrenman programı uygulamış, çalışma sonunda düzenli egzersizin boy parametresi üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlarda çalışmamızla paralellik gösterirken Maline ve Watts çalışmalarında aynı yaş grubuna ait çocukların ergenlik döneminin sonuna kadar boy uzunlukları bakımından hızlı gelişme kaydettiklerini belirtmişlerdir. Bu dönemde özellikle sporla uğraşan çocukların inaktif çocuklara göre daha fazla uzadıkları bilinmektedir. Çalışmamızın bu sonuçla paralellik göstermemesinin nedeni olarakta, çalışma süremizin kısa olmasından kaynaklandığı düşüncesindeyiz.

Çalışma öncesi ve sonrası yapılan inceleme sonucu triceps ve baldır parametrelerinde $p<0.001$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Franchini ve ark. (2005) judo sporunun fiziksel ve antropometrik parametreler üzerinde ki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında üst kol parametresinde artış saptadığını belirtmişlerdir.

Karacabey ve ark. (2006) çalışmamızla aynı sürede gerçekleştirdiği araştırmalarında, futbolcuların triceps parametrelerinde anlamlı fark bulamamışlardır. Bunun nedeni olarakta futbol branşında alt ekstremitelere daha fazla ağırlık verilmesinden kaynaklandığı düşüncesindeyiz.

Araştırma sonucu ilk ve son test istatistiğine baktığımızda şınav ve pull up parametrelerinde $p<0.001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Loko ve ark. (2000) düzenli egzersiz yapan 10-17 yaş çocukların kedi yaşı ve cinsteki çocuklardan daha kuvvetli kaslara sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Çalışmamızda görme engelli bireylere yaptırılan düzenli çalışmalar sonucunda yürüme ve koşma testinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Görme engelli bireyler postural bozukluklar gösterirler. Birey yeterli şekilde hareket etmek için uygun mekansal ve bedensel farkındalığına gereksinim duyar. Yürüme, duruş, beden kontrolü ve beden yönetiminin hepsi bağımsız hareketin bir parçasıdır.

Mount ve ark. (2001) tekrarlı hareketlerin görme engelli bireylerde postur gelişimini olumlu yönde etkilediğini yürüyüşlerinde olumlu etkilediğini savunmuşlardır.

Adelsan ve Fraiberg (1984) görme engellilerde harekete başlamada gecikme gözleendiği, düzenli egzersizin koşu tarzı reaksiyon aktivitelerinde olumlu etkiye sahip olduklarını savunmuşlardır.

Araştırma sonucu, görme engelli öğrenciler üzerinde yapılan iki aylık judo temel eğitiminin, engelli öğrencilerin esneklik parametreleri üzerinde $p<0.001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Hockey (1993) yapmış olduğu çalışmasında fiziksel aktivitenin esneklik üzerine olumlu etkileri olduğunu, özellikle ergenlik döneminde en üst seviyeye çıktığını belirtmiştir.

Saygın (2004) hafif ve orta şiddetli yapmış oldukları antrenmanlar sonrası, esneklik parametrelerinde artış olduğunu belirtmişlerdir.

Savucu ve ark. (2006) engelli sporculara yaptırılan düzenli basketbol çalışmalarının kilo ve 20m. koşu parametrelerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtirken, bükülü kol asılma parametresinde $p>0.05$ düzeyinde anlamlı fark oluşturmadığını savunmuşlardır. Bu çalışmalar bulguları destekler niteliktedir.

Chatterjee ve Branyopadhyaya (1983) aynı yaş grubu üzerine uyguladıkları antrenman programı sonrası esneklik parametresinde % 2,2'lik bir artış tespit etmiştir. Esneklik değerleri literatürle karşılaştırıldığında paralellik göstermektedir.

Araştırma sonucu, görme engelli öğrenciler üzerinde yapılan iki aylık judo temel eğitiminin, engelli öğrencilerin fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Adelson E., Fraiberg S.: *Gross Motor Development in Infants Bilnd From Birth*, Child Dev. Mar; 45(1) 114-126, 1984
2. Bruininks R.H., Chvat M. *Research on the motor proficiency of persons with mental retardation. Psychomotor therapy and adapted physical activity.* Ed: Coppennolle H.V., Simons J., In *Better Movement Proceeding of the 2nd International Symposium*, s. 43-69, Belgium, 1990
3. Büyükyaşı G. *Çabuk antrenmanlarının 14 yaş grubu erkek basketbolcularının fiziksel kapasiteleri üzerine olan etkisi*, Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans tezi, 1995
4. Chatterjee, S., Branyopadhyay, A *Slow Speed Running For 12 Weeks 10-14 Year Old Indian Boys*, B *Jurnal Of Sport Medicine*. British, 1983
5. Craft D H. *Visually impairments and hearing losses. Adapted physical education and sport* (Ed: J. P. Winnick). *Human Kinetics Books Champaign*, 143-166, Illinois, 1995
6. Fernhall B. *Physical fitness and exercise training of individuals with mental retardation. Med. Sci sports and exercise*, 25(4):442-450, 1993
7. Franchini E., Takito M. Y., Cavinato C. C., Matheus L., Bertuzzi R. C. M., Vieira D. E. B.: *Relationship Between Morphological, Physiological and Technical Variables in High Level College Judo Players 2005 World Judo Research Symposium*, Cairo, Egypt. 2005
8. Hendry J, Kerr R. *Communication through physical activity for learning disabled children. Percept Mot Skilles.*; 56(1):155-8, 1983
9. Hockey, V. : *The Pathway To Healthful Living*, Mosby, Publishing. U.S.A. 1993
10. Karacabey K., Kara M. *10-12 Yaş Grubu Erkek Futbolcularda 12 Haftalık Antrenman Programının Fizikseluygunluk Ve Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. IX. Th Sports Sciences Congress. Muğla*, 2006
11. Lieberman L. J., & Taule J. *Including physical fitness into the lives of individuals who are deaf-blind, Deaf-blind Perspectives*, 5(2), 6-10, 1998
12. Lieberman L. J., & McHugh B. E. *Health related fitness of children with visual impairmentsand blindness. Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95(5), 272-286, 2001
13. Loko J., Aule R., Sikkut T., Erelina J., Viru A.: *Motor Performance Status In 10 to 17-year-old Estonian girls and boys. Scand J Med Sci Sports*. 10(2) : 109-13, 2000
14. Mount j., howard PD., Dalla Palu Al.: *postures and repetitive movement during a long cane by individual with visual impairment. J*

Orthop Sports Phys Ther. Jul; 31 (7) : 375-83, 2001

15. Özer D.Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor. Nobel Yayınları, Ankara, 2001

16. Savucu Y, Bilsen Sirmen, Serap İnal, Mustafa Karahan, İbrahim Erdemir, Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 20(2), 105-113, 2006

17. Saygın Ö., Mengütay S.: Kız ve Erkek Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Yoğunluklarının Değerlendirilmesi. Spor ve Tıp Dergisi, Cilt 12, Sayı 1, s. 13-16, 2004

18. Short F. Physical Fitness. Adapted Physical Education and sport. Ed: Winnick J.P., Human Kinetics, Champaign,; s. 459, Illinois, 1995

19. Şen, Y. Z. 10-14 Yaş Grubu Orta Öğretim Öğrencilerde Üç Aylık Antrenman Programı Sonrasında Temel Motorsal Özelliklerine Etkisi, Yüksek Lisans tezi, 1998

20. Yüksek S., Cicioglu İ. Türk Ve Rus Judo Ümit Milli Bayan Takımlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (4) 139-146, 2004