



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy
2011, Volume: 6, Number: 3, Article Number: 2B0078

SPORTS SCIENCES

Received: November 2010

Accepted: July 2011

Series : 2B

ISSN : 1308-7312

© 2010 www.newwsa.com

Ahmet Şirinkan

Ataturk University

asirinkan@mynet.com

Erzurum-Turkey

7-12 YAŞ GRUBU FUTBOL OKULU ÖĞRENCİLERİNİN, FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ EUROFIT TESTLERİYLE İNCELENMESİ (ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)

ÖZET

Bu çalışmada, minikler futbol kulübü sporcularının fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Erzurum Atatürk Üniversitesi futbol kulübündeki 7-12 yaş 36 erkek sporcu katıldı. Çalışmaların başlangıcında sporcular Eurofit fiziksel uygunluk testleriyle ölçümleri alındı ve 16 haftalık çalışma süreci sonunda aynı testler tekrar uygulanarak gelişimleri takip edildi. Uygulanan testlerle öğrencilerin, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi ve 1500 m dayanıklılık ölçümleri alındı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları değerlendirildi. Ölçüm sonuçlarında, öğrencilerin, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi ve 1500 m dayanıklılık test sonuçlarında anlamlı gelişmeler olduğu saptandı.

Anahtar Kelimeler: Eurofit Testler, Futbol, Fiziksel Uygunluk, Spor, Eğitim

STUDY OF PHYSICAL SUITABILITY OF FOOTBALL SCHOOL STUDENTS IN 7-12 AGE GROUP WITH TESTS OF EUROFIT (THE EXAMPLE OF THE CITY OF ERZURUM)

ABSTRACT

In this study, the aim is to determine the young football club members' physical fitness levels. To this study, 36 male young football players (7-12 years old) have joined. These tests consists of flamingo balance test, plate tapping test, sit and reach, standing long jump, handgrip test, sit up in 30 second test, bent arm, 10x5 meters shuttle run test, 1500 meter run test. The data were recorded as mean \pm standard deviation. The static analysis of the collected data is used SPSS 16.00 package program. At the result of this study, we observed that flamingo balance test, plate tapping test, sit and reach, standing long jump, handgrip test, sit up in 30 second test, bent arm, 10x5 meters shuttle run test, 1500 meter run test were significant improved.

Keywords: Eurofit Tests, Soccer, Physical Fitness, Sport, Education

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Sporda beklenen başarının elde edilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan gelişmiş ülkelerin dikkatleri çocukluk çağı spor faaliyetleri üzerine odaklanmıştır. Çünkü çocuk antrenmanlarının kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bunun için okul öncesi ve ilkökul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fizik parametreleri ve fiziki gelişmeleri hakkında geniş bilgi edinebilmek için birçok teste tabi tutulmaları gerekmektedir [4].

Spora katılımın her geçen gün biraz daha artması ile birlikte çocuk ve genç sporculara yönelik yapılan çalışmalar da hız kazanmıştır. Spor psikolojisinde sıklıkla ele alınan konulardan birisi olan katılım motivasyonu (katılım güdüsü), genç sporcuları spora katılmaya yönlendiren temel nedenleri ortaya koymaktadır. Bu konuyla ilgili olarak birçok çalışma yapılmıştır [5]. Spora katılım güdüsü ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalar, beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenleri olduğunu ortaya koymuştur [6].

Futbolun gelişimi ile bilimsellik arasında yüksek bir ilişki söz konusudur. Bilim ve Teknikte meydana gelen gelişmeler, futbolun hızlı bir değişimini gerekli kılmıştır. Futbolda yüksek performansa erişmeyi sağlayan faktörler psikolojik, fizyolojik, teknik ve taktik hazırlık ile kondisyonel özelliklerin amaca uygun, etkin ve doğru yöntemlerle geliştirilmesidir. Gelişen spor bilimindeki yeni antrenman metotları ve kondisyonel hazırlık programlarında meydana gelen gelişmelerin temel amacı futbolcunun performansını artırmaya yöneliktir [1].

Etkin bir antrenörlük uygulaması, performans değişim ve gelişimini izleyebilecek büyük bir bilgi birikimin, daha ayrıntılı ve projelendirilmiş bir analiz bilgisi ister. Analizler, yeni programların oluşturulması ve uygulamaların planlanmasına olanak sağlayacaktır. Her dönem biyolojik, psikolojik, pedagojik ve yönetim açısından farklılıklar gösterir. Bu nedenle her dönem ayrı ayrı ele alınmalı ve analizler doğrultusunda programlanmalıdır. Bu süreçlerden geçmeyen futbolcuların, başarılı olması ve uzun yıllar performansını devam ettirmesi zordur [2].

Spor yapmak çocuklar üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Spor yapmanın ve futbol oynamanın çocuğa kazandırdığı özellikler; düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanma, iyi bir postür'e (bedensel duruş) sahip olma, şişmanlık metabolik hastalıkların önlenmesi, çeşitli hormonların çalışması vb. özelliklerdir [2].

Fiziksel performansı artırmak ve daha sağlıklı bir yaşam sürmek amacıyla gönüllü olarak veya bir dizi eğitimin bir parçası olarak spor okullarına devam edilmektedir. Zaman içinde sporun öneminin daha iyi anlaşılması bu okulların fiziksel performans üzerinde ne derece etkili olduğu sorusunu gündeme getirmektedir. Spor okulları çoğunlukla çocukluk çağlarındaki bireyler için hizmet vermektedir [3].

Futbol fiziki yapının ve özelliklerin ön plana çıktığı branşlardan biri olarak kabul edilmektedir. Sporcuların antropometrik değerlendirmeleri fiziksel yapıları ve özellikleri hakkında önemli bilgi elde etmemizi sağlar [7]. Futbol genelinde anaerobik ve aerobik sistemlerin yüksek düzeyde devreye girdiği bir spor branşıdır. Bu branşta aerobik ve anaerobik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması başarı için önemli bir kriterdir [8]. Futbolda aerobik ve anaerobik eforlar için gerekli olan motorsal özelliklerden esneklik, sürat, kuvvet, kassal dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık, koordinasyon, vücut yapısı ve kompozisyonu da performansın artırılmasında önemli rol oynar [4].

Yapılan bu çalışmada çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri, futbol antrenman programının motorsal özelliklerinin gelişimine katkıları araştırılmıştır.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bilindiği gibi dünyada ve ülkemizde çocuk ve gençlerin en çok sevdikleri ve oynadıkları spor dalı futboldur. Bu nedenle Türkiye Futbol Federasyonu FTEM (Futbol Teknik Eğitim Merkezi) projesini oluşturarak desteklemektedir. Bu proje ilk defa yaşama geçirilmektedir. Futbol federasyonu uygun eğitim ortamlarına sahip 50 il ve ilçede bu projeyi hayata geçirmeyi planlamıştır [11].

Erzurum'da bu merkezlerden biridir. Uygulanacak projede akademisyenler, futbol antrenörleri ve eğitimciler görev almaktadır. Bu da uygulanana projenin bilimselliği açısından önem kazanmaktadır. Yapılan çalışmalarda ölçümler alınarak çocuk ve gençlerin bilimsel olarak eğitilmelerinin gelişimlerine katkısı tespit edilerek, daha sonraki çalışmalar için bir rehber çalışma olacaktır.

3. YÖNTEM (METHOD)

Çalışmada, minikler futbol kulübü sporcularının fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

3.1. Araştırma Grubu (Research Group)

Çalışmaya Erzurum Atatürk Üniversitesi futbol kulübündeki 7-12 yaş 36 erkek sporcu katıldı. Çalışmalarda TFF (Türkiye Futbol Federasyonu) nin FTEM (Futbol Teknik Eğitim Merkezi) tarafından hazırlanmış futbol eğitim programı uygulandı. Araştırma 16 haftalık olarak planlandı ve çalışmalar hafta sonları (Cumartesi ve Pazar) 60-90 dakika olarak uygulandı.

3.2. Araştırma Dizaynı (Design of Research)

10 yaş altı çocuklarda çalışma süresi 60 dk., 11-12 yaş grubunda ise çalışma süresi 90 dk. Olarak uygulandı.

Çalışmaların başlangıcında sporcular eurofit fiziksel uygunluk testleri (flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi) ölçümleri alındı ve 16 haftalık çalışma süreci sonunda aynı testler tekrar uygulanarak gelişimleri takip edildi.

Araştırma sürecindeki uygulamalar aşağıdaki 1-5 nolu tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. 12 yaş altı çocukların antrenman sıklığı ve süreleri
(Table 1. Frequency and timing of training of children under age 12)

Yaş	Antrenman Sıklığı (hafta)	Antrenman Süresi
12 yaş altı	2gün	50-60 dk.

*FTEM den alınmıştır.

Tablo 2. 11-12 yaş dönemleri geliştirilmesi gereken özellikler
(Table 2. 11-12 characteristics needed to developed in the age of 11-12)

11-12 Yaş	Futbolun temel teknik becerileri detaylı olarak öğretilir ve geliştirilir. Sürat için adım frekansı, tepki v çıkış sürati, esneklik, kendi vücut ağırlığı ile kuvvet antrenmanı bu dönemde çalışılabilir.
11-12 Yaş	Düşük şiddetli sıçramalar bu dönemde yapılabilir.
11-12 Yaş	Koordinasyon ve esneklik antrenmanlarına devam edilir.
11-12 Yaş	Bu dönemde orta şiddetli sınırlı alanda oyun antrenmanları yapılabilir, aerobik antrenmanlara oyun vasıtası ile başlanabilir.

*FTEM den alınmıştır

Tablo 3. 11-12 yaş çocukların bir haftalık örnek antrenman programı
(Table 3. A weekly sample training program of children in the age of 11-12)

PAZARTESİ	Dinlenme
SALI	-10-12m sürat -Aerobik dayanıklılık amaçlı oyun. -Orta şiddette sınırlı alanda, 5;5, 6;6
ÇARŞAMBA	-Kuvvet ant. -Çift kale oyun.
PERŞEMBE	-Esneklik, eklem hareketliliği -Grup taktiği (1;2, 1;3, 2;4 gibi) -Sınırlı alanda oyun içinde teknik gelişim (4;4, 5;5)
CUMA	Koordinasyon -Teknik beceri gelişimi -Kaleye yönelik grup taktiği
CUMARTESİ	Dinlenme
PAZAR	Maç

*FTEM den alınmıştır.

Tablo 4. 10 Yaş altı Çocukların Bir Haftalık Örnek Antrenman Programı
(Table 4. A weekly sample Training Program of children under the age of 10)

PAZARTESİ	Dinlenme
SALI	-Koordinasyon (adım frekansı) Eğitsel oyunlar ile teknik beceri gelişimi Çift kale oyun
ÇARŞAMBA	Dinlenme
PERŞEMBE	-Esneklik, eklem hareketliliği -Eğitsel oyunlar ile teknik beceri gelişimi -Çift kale oyun
CUMA	Dinlenme
CUMARTESİ	-Tepki ve çıkış sürati -Eğitsel oyunlar ile teknik beceri gelişimi -Çift kale oyun
PAZAR	Dinlenme

*FTEM den alınmıştır.

Tablo 5. Bir günlük örnek antrenman programı
(Table 5. A sample daily training program)

Antrenman Programı	Çalışma Süresi
Antrenmanın tanıtımı	1-2 dk.
Hazırlık, ısınma	15 dk.
Ana bölüm	45-50 dk.
Sürat ve çabukluk drilleri	15 dk.
Sınırlı alan oyunları (5;5, 6;6)	30-35 dk.
Soğuma	5-10 dk.

3.3. İstatistiksel Analizler (Statistical Analysis)

Araştırmada verilerin istatistik analizleri için SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. Minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ile t testi sonuçları değerlendirildi.

4. BULGULAR (RESULT)

Tablo 6. Araştırmaya katılan çocukların yaş, kilo ve boy özellikleri
(Table 6. Age, weight and height properties of the participants)

Yaş	N	%	Boy ortalama	Kilo ortalama
7 yaş	5	13,8	122,42	29,65
8 yaş	6	16,6	128,75	30,15
9 yaş	4	11,5	134,24	31,24
10 yaş	10	27,7	140,48	35,15
11 yaş	6	16,6	143,65	39,54
12 yaş	5	13,8	145,24	41,65

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların çoğunluğunu 10 yaş (%27,7), 8 yaş (%16,6), 11 yaş (%16,6) grubundandır. Çocukların 7-9 yaş arası boy ortalamaları 122,42 cm ile 134,24 cm. arasındadır. Kiloları ise 29,65 kğ. ile 31,24 kğ. arasındadır. 10-12 yaş gurubundaki çocukların boy ortalamaları 140,48 cm. ile 145,24 cm. arasındadır. Bu gurubun kilo ortalamaları ise 35,14 kğ. ile 41,65 kğ. arasındadır.

Tablo 7. Araştırmadaki test sonuçları ve anlamlılık düzeyleri
(Table 7. Test results and significance levels of the survey)

Uygulanan Testler	Ön test	Son Test	t	Anlamlılık Düzeyi
	X± s	X± s		
Flamingo Denge	45,55± 18,61	49,22± 14,79	-4,227	,000 ***
Disklere Dokunma	15,06± 3,49	15,07± 3,17	-,032	,975
Esneklik	4,51± 2,56	6,23 ± 2,70	10,561	,000 ***
Çift Bacak Öne sıçrama	137,58± 24,22	143,75± 24,44	-7,803	,000 ***
Sağ El pençe Kuvveti	14,97± 4,06	16,41± 4,39	-5,701	,000 ***
Sol El Pençe Kuvveti	14,27± 3,70	14,36± 3,46	-5,502	,619
Mekik	21,41± 3,99	22,86± 3,68	-6,681	,000 ***
Bükülü kol tutma	19,78± 9,12	22,69± 9,62	11,540	,000 ***
Sıçrama	20,32± 1,77	19,87± 1,65	7,608	,000 ***

*:p<0,05'de anlamlı ** :p<0,01'de anlamlı ***:p<0,001'de anlamlı

Tablo 7'de, araştırmaya katılan öğrencilerin ön test ve son test bulguları verilmektedir. Uygulanan testlerden sol el pençe kuvveti testi (t= -5,502, anlamlılık düzeyi,619) anlamsız bulunurken, diğer tüm testler (p<0,001) düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

Literatürdeki araştırmalarda düzenli yapılan hareket eğitimi programlarının, çocukların fiziksel uygunluk düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığı bulgularına varılmıştır. Yapılan bir çok araştırmada da küçük yaştaki futbol eğitiminin sadece fiziksel gelişme değil, aynı zamanda zihinsel, estetik ve ahlaki gelişime de katkı sağladığı belirtilmektedir. Çocuk ve gençler için uygulanan ilköğretim okulları arası herkes için futbol projesinde okul futbolu organizasyonun amacına uygun verildiği ve çocuklar üzerinde olumlu etki bıraktığı saptanmıştır [8].

Yine, 8-10 yaş gurubundaki çocuklarda futbol antrenmanlarının, çocukların vücut kinestetiklerine ve muzikal zekalarına olumlu yönde katkı sağladığı bulgularına da ulaşılmıştır [3]. Genç futbol oyuncularında spordaki erdemlilik anlayışının geliştiği, çocukların büyük kısmının kazanmak için iyi oynamanın şart olduğu, kazanmaktan daha ziyade oyun kurallarına uyulmasının gerektiği görüşünde olmaları genç yaşta verilen spor eğitiminin önemi belirtilmektedir [2].

10-12 yaş grubu erkek futbolcuların solunum fonksiyonlarıyla ilgili bir çalışmada da, futbol oynayan çocukların aynı yaş grubu sedanterlerin solunum fonksiyonlarına göre anlamlı düzeyde farklı olduğu, futbolun akciğer hacim ve kapasitelerini olumlu etkilediği belirtilmektedir [9].

Çocukların ve gençlerin motorsal özelliklerini geliştirmeye yönelik çalışmada, futbol oynayan çocukların yeterli düzeyde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, anaerobik güç ve teknik özelliklere sahip oldukları sonucuna varılmıştır [4].

Farklı bir araştırmada, uzun süreli yapılan hareket eğitiminin 7-12 yaş çocukların fiziksel uygunluk düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığı belirtilmiştir [10].

Yaz Futbol Kurslarına Katılan 10-13 Yas Grubu Erkek Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Adlı Çalışmada Futbol Yaz kursuna katılan 10-13 yaş grubu erkek çocukların, uygun fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip oldukları ve kurs sonucunda esneklik ve abdomen kas kuvveti ve dayanıklılığı özelliklerinin arttığı belirlenmiştir [5].

Futbolcu çocukların antropometrik özellikleri ile somototiplerinin incelenmesi araştırmasında, futbolcu çocukların antropometrik değerleri açısından 9-10 yaşları arasındaki çocukların fazla belirgin olmadığı, 10-11 yaşları arasında bahsedilen değerler daha gelişmiş olarak görülmüştür [12].

Genç futbolcuların tercih edilen bacaklarındaki beceri gelişimine antrenmanın etkisi araştırılmış. Araştırma sonucunda, gruplarının tercih edilmeyen bacaklarındaki beceri gelişiminde önemli artışlar tespit edilirken, kontrol gruplarının tercih edilmeyen bacaklarında istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilmemiştir. Denek gruplarından 12-14 yaş denek grubundaki genç futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarındaki beceri gelişiminin; 16-18 yaş denek grubundaki genç futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarındaki beceri gelişimden daha fazla olduğu gözlenmiştir [13].

Sonuç olarak, ilköğretim çağından itibaren bilimsel olarak hazırlanan ve uygulanan sportif antrenman programları, çocuk ve gençlerin fiziksel özelliklerine (kuvvet, sürat, denge, koordinasyon, beceri, çabukluk vb.) anlamlı katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca bu tür projelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında hazırlanarak uygulamaya konulması, gelecekte bu alanda görev alacak olan öğretmenlere, antrenörlere ve spor yöneticilerine örnek oluşturacaktır.

NOT (NOTICE)

Bu araştırma, 16-18 Eylül 2010 tarihleri arasında Uluslar arası Kıbrıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi tarafından düzenlenen 19. Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Akgün, N., (1989). Egzersiz Fizyolojisi, Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
2. Akkoyunlu, Y., Kalkavan, A., Şinaforoğlu, O.T. ve Eynur, A., (2008). The Research is About Young Football Players' Goodness in Sport, 10.International Sport Sciences Congress, October, 23-25, Proceedings 11 pp:812-814, Bolu-Turkey.
3. Cengiz, Ş.C. ve Pulur, A., (2008). The Effect of 12-Week Football Training on Development of Bodily Kinesthetic and Musical Intelligence of Children Groups 8-10 Years Old, 10.International Sport Sciences Congress, October, 23-25, Proceedings 11, pp:791, Bolu-Turkey.
4. Güler, D., Çelik, F.K., Pepe, K., and Yalçın, M., (2008). The Physical, Physiological and Technical Characteristics of Football Players Who Took Place in Football Championship at The Primary Schools in Burdur, 10.International Sport Sciences Congress, October, 23-25, Proceedings 11, pp:256, Bolu-Turkey.
5. Güler, D., Yaz Futbol Kurslarına Katılan 10-13 Yas Grubu Erkek Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 9, Sayı 17, S:17-27, Haziran, Burdur.
6. Günay, M., Yüce, İ.A. Çolakoğlu, T. (1996). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Ankara: Seren Ofset.
7. Gould, Feltz ve Weiss, (1985), Klinton ve Weiss, (1987), akt. Altıntaş, A., Hacıoğlu, O., Sağtürk, B., Belman, C., Aşçı, H., (2008). Genç Futbol Oyuncularının Spora Katılım Güdülerini ve Başarı Algıları Arasındaki İlişki, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Proceedings 11, ss:600-602, Bolu-Türkiye
8. Karcı, R., Erdal, R., Başaran, Z. ve Çetinaslan, A., (2009). Herkes İçin Futbol Organizasyonu ve Şenliğinin Amacına Ulaşma Konusunda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bakış Açılarının İncelenmesi (Kocaeli Örneği), Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizmi, Kongre Kitapçığı, S:50, 05-08 Kasım, Kemer-Antalya.
9. Ocak, Y. Doğan, M. Kılıç, F. Tortop, Y. (2008). Respirasyon Functions of 10-12 Age Group Soccer Players and The Same Age Group (Afyonkarahisar Example), 10.International Sport Sciences Congress, October, 23-25, Proceedings 11, pp:941-942, Bolu-Turkey.
10. Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K., (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi 2005, 19(3), S:205-212, Elazığ.
11. TFF, (2009). (FTEM) Futbol Teknik Eğitim Merkezi, İstanbul.
12. Polat, Y. Çınar, U. ve Şahin, M., (2009). Futbolcu Çocukların Antropometrik Özellikleri İle Somototiplerinin İncelenmesi, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 4, Number: 4, Elazığ.
13. Gür, E., Filiz, K., Aydos, L. ve Müniroğlu, Ş., (2008). Genç Futbolcuların Tercih Edilmeyen Bacaklarındaki Beceri Gelişimine Antrenmanın Etkisi. E-Journal of New World Sciences Academy, Volume:3, Number: 3, Elazığ.