



10-12 Yaş Aralığındaki Futbol Eğitimi Alan Çocuklar ve Eğitsel Oyunla Futbol Oynayan Çocukların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması

Tuğba Mutlu BOZKURT¹, Korhan KAVURAN¹, Ramazan ERDOĞAN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.09.2021

Kabul Tarihi: 14.12.2021

Online Yayın Tarihi:

14.12.2021

Anahtar Kelimeler

Futbol, Eğitsel Oyun,
Fiziksel Uygunluk,
Adölesan.

Gelişim dönemlerinde uygulanan fiziksel aktivite programlarının adölesan bireylerin fiziksel uygunluk ve temel motorik özelliklerini etkilediği bilinmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda adölesan dönemde uygulanan yaz dönemi etkinlikleri önem arz etmektedir. Bu araştırmada; 10-12 yaş aralığında yaz dönemi (8 hafta) spor okulu futbol branşına devam eden çocuklar ile eğitsel oyunla futbol oynayan çocukların fiziksel uygunluk profillerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma grubunu futbol eğitimi ve eğitsel oyun ile eğitim alan 10-12 yaş aralığında 66 (33 Kontrol-33 Deney) gönüllü çocuk oluşturdu. Araştırmada yer alan katılımcıların boy, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti ve bacak kuvveti ölçümleri alındı. Verilerin analizinde “Paired Samples t” testi kullanıldı ve anlamlılık $p>0,05$ olarak kabul edildi. Elde edilen verilere göre; deney ve kontrol gruplarının bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri, dikey sıçrama, esneklik ve 30 metre değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenirken ($p<0,05$), 10 metre sürat değerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edildi ($p>0,05$). Sonuç olarak, temel futbol eğitimlerini eğitsel oyunlar ile alan çocukların fiziksel uygunluk profillerinin pozitif yönde daha fazla etkilendiği tespit edildi.

Comparison of the Physical Profiles of Children Between the Ages of 10-12 who received Football Education and Children who Played Football with Educational Game

Abstract

Article Info

Received: 29.09.2021

Accepted: 14.12.2021

Online Published:

14.12.2021

Keywords

Football, Educational
Game, Physical Fitness,
Adolescent.

It is known that physical activity programs applied during developmental periods affect the physical fitness and basic motoric characteristics of adolescents. In line with this information, summer activities applied in the adolescence period are important. In this study; It is aimed to compare the physical fitness profiles of children between the ages of 10-12 who attend the sports school football branch in the summer (8 weeks) and children who play football with educational games. The research group consisted of 66 (33 Control-33 Experimental) children aged 10-12 who were trained with football education and educational games. Height, body weight, vertical jump, flexibility, hand grip strength and leg strength measurements of the participants in the study were taken. “Independent Samples T” test was used in the analysis of the data and the significance was accepted as $p>0.05$. According to the data obtained; While it was determined that there was a statistically significant difference in the leg strength, hand grip strength, vertical jump, flexibility and thirty meter values of the experimental and control groups ($p<0.05$), there was no statistically significant difference in the ten meter speed value ($p>0.05$). As a result, it was determined that the physical fitness profiles of the children who received their basic football training with educational games were more positively affected.

¹ Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis /Türkiye

Giriş

Günümüzde geniş kitlelere hitap eden futbol, takip edilme, izlenilme, maddi ve manevi getirisi açısından diğer spor dallarıyla karşılaştırıldığında daha popüler bir spor branşı olduğu bilinmektedir. Bu özellikleri bakımından futbol branşına ilgi erken yaşlardan itibaren başlanmakta ve aynı zamanda ebeveynler tarafından çocuklarını bu branşa yönlendirmenin yanı sıra fiziksel gelişimleri için teşvik edilmektedir (İşleğen, 1987; Coen ve ark., 1998). Bu bağlamda futbol branşında küçük yaştan itibaren yer alıp, aktif olarak katılım sağlamak için profesyonel antrenmandan daha çok, eğitsel oyun içerikli antrenman programlarına yer verilmesi hem çocukların temel motorik becerilerin geliştirilmesi hem de sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olacaktır.

Yaşantımızın birçok alanında, günlük yapılan etkinliklerde, sayıca fazla temel motor beceri özelliklerini içeren hareketler yer almaktadır (San Bayhan ve Artan, 2009). Temel motorik becerilerin en belirgin özelliği doğru hareketi minimum enerji harcayarak en kısa süre içerisinde yapılması olarak bilinmekte olup bu becerilerin kazanımı ise spor branşlarında erken yaşlardan itibaren eğitsel oyunla kombine edilmiş egzersiz programlarıyla mümkün olacağı belirtilmektedir. Bu temel motor becerilerinin gelişimi sürecinde ise, motor yeterlilik ve fiziksel aktivite ilişkisinde iki taraflı ve hareketli bir bağ bulunmaktadır (Stodden ve ark., 2008). Ayrıca gelişim döneminde birkaç davranışın olması gereken zaman aralığında ve olması gereken düzey de yerine getirilmemesi, ilerleyen süreçte gelişimsel ve eğitimsel problemlerin meydana gelmesine sebep olabilmektedir. Özellikle çocuğun değişik hareket kalıplarını ve görevlerini geliştirmesine olanak oluşturan, belirli bir düzen içinde tekrara imkan sağlayan ve beynin hem sağ hem de sol bölgelerini harekete geçiren etkinliklerin bulunduğu programlar düzenlenmelidir (Dündar, 1998; Çamlıyar, 2001; Haga, 2008).

World Health Organisation (WHO) tarafından on-ondokuz yaş aralığı adölesan dönem olarak belirtilmektedir. Adölesan dönemde özellikle fiziksel gelişimin üst düzeyde olduğu, fizyolojik, mental ve psikolojik açıdan değişimlere yol açmaktadır. Adölesan dönemde özellikle çocukların yaptıkları fiziksel etkinliklerinde ve bedensel (fiziksel) gelişiminde sporun, sportif aktivitelerin, eğitsel oyunların yeri büyüktür (Bulduk ve ark., 2000). Bedensel yapı diğer bir ifade ile fiziksel yapı, gelişim dönemindeki çocukların motor becerileri üzerinde etkiye sahip olan etmenlerdendir. Ayrıca fiziksel yapı, fizyolojik kapasitenin sergilenmesini de etkilemektedir. Var olan bedensel özellikler olumlu olmadıkça, beklenen motor beceri seviyesine gelmesinin ihtimali düşüktür (D'Hondt ve ark., 2009).

Futbol branşında beceri; futbolcuların hareketi doğru teknik ile kısa sürede minimum enerji ile yapabilmesini, süreklilik ve değişkenlik gösteren oyun esnasında uygun çözüm üretebilmesini, yeni öğrenilen hareketleri en kısa zamanda öğrenip uygulanmasını sağlayan özellik olarak ifade edilmektedir (Çetin, 2000; Şahin, 2002; Aracı, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda futbolcularda özellikle fiziksel gelişimlerini amaçlayan gerek motorsal özellikler gerekse de esneklik, dikey sıçrama ve bacak kuvveti gibi ölçümleri yapan araştırmalar yapılmasının yanı sıra çoğu zaman uygulanan diğer testler sayesinde sporcuların atletik performans seviyeleri araştırılmaktadır. Bu araştırma 10-12 yaş aralığında yaz dönemi (8 hafta) spor okulunda futbol branşına devam eden çocuklar ile eğitsel oyunla futbol oynayan çocukların fiziksel profillerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2021 yılında Elazığ ilinde yaz dönemi spor okulu futbol branşına devam eden 10-12 yaş aralığında 66 (33 Kontrol-33 Deney) gönüllü çocuk oluşturdu. Deney grubunda bir yıl futbol branşında lisanslı spor yapan sporcular, kontrol grubunda ise yaz spor okullarına yeni başlayan eğitsel oyunlar ile futbol oynayan sporcular yer almıştır.

Uygulanan Antrenman Programı

Araştırmada kontrol grubuna yaz spor okulları süresince eğitsel oyunlarla birlikte temel futbol eğitimine yönelik bir antrenman programı uygulanırken, deney grubuna ise sadece temel futbol eğitimine yönelik bir antrenman programı uygulanmıştır.

Tablo 1. Antrenman Programı

Hafta	Pazartesi	Çarşamba	Cuma
1.Hafta	Eğitsel oyunlarla ısınma	Futbolda temel tekniklerin öğretimi	Eşli çalışma
2. Hafta	Topsuz alıştırma	Topsuz koşu hareketleri	Ayak içi vuruş tekniğinin gösterimi
3.Hafta	Ayak içi eşli pas çalışması	Ayak içi oyun kare formunda	Kollektif oyunla top hakimiyetinin geliştirilmesi
4.Hafta	Ayak üstü vuruş tekniğinin gösterimi	Eşli çalışma (Ayak içi pas)	Hazırlık maçı
5.Hafta	Ayak dışı ile top kontrolü	Eşli çalışma (Ayak dışı)	Hazırlık maçı
6. Hafta	Ayak tabanı ile top kontrolü	Eşli çalışma (Ayak tabanı ile top kontrolü)	Mini sahada oyun formatında pas çalışması
7. Hafta	Çember etrafında top sürme (Sağ-sola)	Kollektif top çalışması (İç-dış-üst-taban)	Dönme hareketiyle top sürme egzersizleri
8. Hafta	Futbolda temel tekniklerin uygulanması (Kafa-göğüs-taç)	Eşli zig zag pas çalışması	Antrenör eşliğinde maç şöleni

Verilerin Toplanması

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu: Araştırma grubunun vücut ağırlıklarını belirlemek için dijital tartı kullanıldı ve belirlenen değerler kg cinsinden kaydedildi. Araştırma grubunun boy uzunlukları düz bir duvar yüzeyine sabitlenen mezura yardımıyla ölçüldü ve belirlenen değerler cm cinsinden kaydedildi.

Sırt-Bacak Kuvveti: Araştırma grubunun bacak kuvveti değerleri Takkei marka (Takei-Back&Lift, Japonya) sırt-bacak (back and lift) dinamometresiyle ölçüldü. Katılımcılar dizleri hafifçe bükülü bir biçimde dinamometre sehпасının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif şekilde öne doğru, dinamometre barını sağ-sol el ile kavrayarak dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Ölçümler iki defa tekrar edildi ve en iyi derece kg cinsinden kaydedildi (Tural ve ark., 2021).

El Kavrama Kuvveti: Katılımcıların el kavrama kuvveti ölçümleri hassasiyeti 0.100 kg olan Takkei marka cinsi el dinamometresiyle (Hand grip) ölçüldü. El kavrama kuvveti ölçümleri katılımcılar ayakta, kollarını bükmeyecek şekilde ve elleri vücuda temas etmeyecek biçimde yapıldı. Ölçümler her iki el içinde iki defa tekrarlandı ve en iyi sonuç kg cinsinden kaydedildi (Çelikel, Sezer ve Karadağ, 2020).

Dikey Sıçrama Testi: Araştırma grubunun dikey sıçrama değerleri Smartspeed marka mat kullanılarak belirlendi. Katılımcılardan yerde bulunan sıçrama matının üzerinde, elleri beline koyarak

kendisini hazır hissettiğinde yukarı doğru sıçraması istendi. Ölçümler iki kez tekrar edildi en iyi derece cm cinsinden kaydedildi (Çalışkan ve Yayla, 2021).

Sürat Testi (10-30 metre): Katılımcılara sürat testleri başlanmadan önce ısınmaları için yeterli süre verildi ve çocukların tek tek 10 ve 30 metrelik parkurun başlangıç çizgisine yerleştirildi. Katılımcılardan çıkış işareti verildikten sonra başlangıç çizgisinden geçerek maksimal hızda bitiş çizgisini geçmeleri istendi. Katılımcıların başlangıç ve bitiş çizgisine kadar geçen süre fotoselle belirlendi. Katılımcıların sürat değerleri ölçümleri iki defa tekrarlandı ve en iyi derece sn cinsinden kaydedildi.

Esneklik Testi: Araştırma grubunun esneklik değerleri otur uzan testiyle belirlendi. Çocukların esneklik değerlerini belirlemek için; katılımcılardan yere oturur vaziyette ve çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehmasına gelecek şekilde yerleştirilmesi, gövdesi ileriye doğru ve dizlerini bükmeyecek biçimde uzanabilecekleri son noktaya kadar uzanmaları ve bu biçimde bir iki saniye beklemeleri istendi. Araştırma grubunun esneklik değerleri ölçümleri iki kez tekrarlandı ve en iyi sonuç cm cinsinden kaydedildi (Sarıkaya ve ark., 2016)

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin normallik testi ShapiroWilk Test kullanılarak gerçekleştirildi. Veriler normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verildi. Araştırma grupları arasındaki farkı belirlemek için Paired Samples t testi uygulandı. Anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Durumuna İlişkin Özellikleri

Ölçümler	N	\bar{X}	Ss
Yaş(yıl)	66	10,82	0,72
Boy(cm)	66	137,52	13,40
Vücut ağırlığı (kg)	66	31,33	7,32

Tablo 2’de araştırma grubunda yer alan çocukların demografik değerleri incelendiğinde; yaş, boy ve vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $10,82 \pm 0,72$ (yıl), $137,52 \pm 13,40$ (cm), $31,33 \pm 7,32$ (kg), $2,95 \pm 1,09$ (yıl) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması

Ölçümler	Kontrol			Deney			t	p
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss		
Bacak Kuvveti (kg)	33	37,80	9,96	33	45,06	12,68	-4,999	0,00
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	33	14,57	4,80	33	17,53	4,73	-4,333	0,00
Sol El Kavrama Kuvveti(kg)	33	13,63	5,21	33	16,21	5,16	-6,305	0,00
Dikey sıçrama(cm)	33	23,37	3,58	33	26,46	3,37	-3,440	0,00
10 mt Sürat(sn)	33	2,14	0,18	33	2,07	0,13	1,644	0,11
30 mt Sürat(sn)	33	5,84	0,57	33	5,42	0,28	4,407	0,00
Esneklik	33	28,93	6,05	33	32,53	2,95	-4,533	0,00

Tablo 3’de araştırma grubunda yer alan çocukların fiziksel profilleri incelendiğinde; bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri, dikey sıçrama, esneklik ve otuz metre değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), on metre sürat değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma; Elazığ ilinde yaz döneminde açılmış olan spor okulu bünyesinde futbol branşında eğitim alan çocuklar ile eğitsel oyunlar çerçevesinde futbol oynayan 10-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel (motorik) özellikleri arasındaki gelişim farklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Deney grubunu en az bir yılı aşkın sürede futbol branşında lisanslı sporcu olarak oynayan çocuklar (33 kişi) oluştururken, kontrol grubunu yaz spor okullarına yeni başlayan eğitsel oyunlar ile futbol oynayan çocuklar (33 kişi) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların motor gelişim dönemlerinden temel hareket becerileri ve spor branşı ile ilişkili olarak yaş, boy, kilo, bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri (sağ-sol), dikey sıçrama, 10-30 metre sürat test değerleri ve esneklikleri ölçülmüş ve istatistiksel olarak karşılaştırmaları yapılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra adölesanların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $10,82\pm0,72$ (yıl), $137,52\pm13,40$ (cm), $31,33\pm7,32$ (kg), $2,95\pm1,09$ (yıl) olduğu belirlenmiştir. Chatterjee (1983), 10-14 yaş grubu erkek öğrencilerin katılım sağladığı 12 haftalık çalışma sonucu olarak, deney ve kontrol grubunda %1 oranında boy gelişimi olduğunu belirlemiştir. İbiş (2002), 12-14 yaş aralığında yaz okuluna katılan çocukların vücut ağırlıklarına bakmış ve anlamlı bir artışa ulaşmıştır. Literatürde fiziksel özellik bakımından araştırma sonuçlarımız ile paralel sonuçlar bulunan araştırmalar yer almaktadır (Kumartaşlı ve ark., 2014; Aktuğ ve ark., 2019). Araştırma bulgularımız ile farklı sonuçları tespit eden çalışmalar da yer almaktadır (İbiş ve ark., 2004; Stodden ve ark., 2008; İri ve ark., 2009; İri ve ark., 2017; Aksoy, 2018).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra adölesanların bacak kuvveti ortalamaları alınmıştır. Araştırma sonuçlarında; deney grubunun kontrol grubuna göre ortalama puanlarının yüksek olduğu ve $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Tokgöz (2017), erkek lise öğrencilerine uygun düzenlenmiş core antrenman etkisini incelediği çalışmada, düzenli core antrenman yapan çocukların sırt ve bacak kuvvetlerinde olumlu yönde gelişim olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Cosio-Lima ve ark., 2003; Carpes ve ark., 2008; Sekendiz ve ark., 2010).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; El kavrama kuvvetleri test bataryalarından ulaşılan sonuçlara bakıldığında; deney grubunun kontrol grubuna göre el kavrama kuvveti ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve her iki el kavrama kuvvetinin ise $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle spor branşı olarak futboldaki antrenman programının deney grubunda yer alan çocukların el kavrama kuvvetlerini olumlu yönde etkilediği ve farklılaşmanın bu durumdan etkilendiği söylenilebilir. Yazaer ve ark. (2004) yaz spor okulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, 8 haftalık antrenmanlar uygulamıştır ve araştırma sonucu olarak, el kavrama kuvvetinde anlamlı artış olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında

çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Aktaş ve ark., 2011; Boraczynski ve ark., 2013; Akyüz ve ark., 2017).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; dikey sıçrama ortalamaları ile ulaşılan sonuçlara bakıldığında, deney grubunun kontrol grubuna göre puan ortalamalarının yüksek olduğu ve $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan farklılık olduğu bulgusu belirlenmiştir. Aysan (2019) yürüttüğü çalışmada 8 haftalık antrenmanlar sonucunda, futbolcuların dikey sıçrama değerlerinde anlamlı düzeyde artışlar olduğu tespit edilmiştir. Imai ve ark., (2014)'de 12 haftalık antrenman sonucunda, sporcuların dikey sıçrama değerlerinin pozitif yönde artış olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Butcher ve ark., 2007; Pense ve Serpek, 2010; Boyacı ve Afyon, 2017; Erdoğan, 2020),

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; 10 m ve 30 m sürat testi sonuçlarına bakıldığında, deney grubu puan ortalamalarının kontrol grubuna göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 10 m sürat testinde anlamlı fark tespit edilmezken, 30 m sürat testinde anlamlı düzeyde fark saptanmıştır ($p<0.05$) Erdoğan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, farklı branşların karşılaştırıldığı 30 sn mekik testinde, deney grubu lehine anlamlı farklılığı olduğunu belirlemişlerdir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Diallo ve ark., 2001; Günay ve Yüce, 2008; Güler, 2016; Erdoğan, 2020; Erdoğan ve ark., 2020).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; esneklik ölçümleri karşılaştırıldığında ulaşılan sonuçlar da, deney grubunun kontrol grubuna göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ve $p<0.05$ anlamlı düzey de olduğu bulgusu tespit edilmiştir. Pense ve Serpek (2010) basketbol oynayan ve oynamayan adölesan öğrencilerini karşılaştırmışlar ve adölesanların otur eriş, durarak uzun atlama el kavrama ve mekik testlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01-0.05$). Ayrıca bütün puan ortalamaların da deney grubunun kontrol grubundan daha gelişmiş derecelere sahip olduğunu belirlemiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Yenal ve ark., 1999; Kalkavan ve ark., 2006; Şirin, 2009; Alıcı ve İri, 2015). Literatürde araştırma bulgularımızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Pekel ve ark. (2006)'da 10-13 yaş arası öğrencilerin esneklik düzeylerini belirlemek için otur-uzan testi uygulanmış ve ön test son test arası anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, temel futbol eğitimlerini eğitsel oyunlar ile alan çocukların, futbol eğitimini eğitsel oyunlarla almayan çocuklara göre fiziksel uygunluk profollerini olumlu yönde daha fazla etkilediği belirlenmiştir. Ergenlik döneminde performanstaki artışlar sadece uygulanan antrenman metotlarıyla değil çocukların aynı zamanda nöral, hormonal, biyomekaniksel (Beunen ve ark., 1988; Tamer, 1995) gelişiminin de etkisinin olduğu düşünülmektedir. Branş antrenmanlarına ek olarak uygulanan egzersizlerin diğer motorik özellikleri geliştirici etkisi düşünülerek antrenörler tarafından uygun yaş gruplarında planlanarak uygulanması tavsiye edilebilir.

Kaynaklar

- Aksoy, Ö. (2018). 11-13 Yaş çocuklarda 8 haftalık futbol antrenmanlarının seçilmiş fiziksel uygunluk unsurları ile ince motor becerileri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Aktaş, F., Akkuş, H., Harbili, E. (2011). Kuvvet antrenmanının erkek tenisçilere etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 1.
- Aktuğ, Z., İri, R., & Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10(1), 13-23.
- Akyüz, M., Özmağden, M., Doğru, Y., Karademir, E., Aydın, Y. Hayta, Ü. (2017). Genç basketbolcularda statik ve dinamik germe egzersizlerinin bazı fiziksel parametrelere etkisi. Journal of Human Sciences, 14(2).
- Alıcı, O., & İri, R. (2015). Comparison of some physical and physiological characteristics of the male sedentaries, male handball players and male wrestlers whose ages were between 13 and 15. International Journal of Human Sciences, 12(1), 1070-81.
- Aracı H. (2004). Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel yayın dağıtım. Ankara.
- Aysan, H.A. (2019). 14 yaşındaki futbol oynayan çocuklarda bosuball kuvvet antrenmanlarının bazı parametrelere etkisinin incelenmesi. Kesit Akademi Dergisi, 5 (18), 174-182.
- Beunen, G., Malina, R.M. (1988) Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. Newyork, Ed: Pandlf KB, Sport Science Rewiews, Macmillan Publishing Campany 503.
- Boraczyński, T., Boraczyński, M., Boraczyńska, S., Michels, A. (2013). Changes in body composition and physical fitness of 7 -year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. Human Movement, 14(4), 291-298.
- Boyacı, A. & Afyon, Y.A. (2017). The Effect the core training to physical performans in children. Journal of Education and Practice, 8(33), 81-88.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., & Demircioğlu, Y. (2000). Ankarada yaz spor okuluna devam eden adölasanların beslenme durumlarının saptanması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler. 26 - 27 Mayıs.
- Butcher, S.J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spink, K. S., Grona, S. L., & Sprigings, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37 (5), 223-231.
- Carpes, F.P., Fernanda, B.R. & Carlos, B.M. (2008). Effects of a program for trunk strength and stability on pain, low back and pelvis kinematics, and body balance: a pilot study. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 12 (1), 22-30.
- Chatterjee, S (1983). SlowSpeedRunningFor 12 Weeks 10-14 YearOldIndianBoys, Journal Of SportMedicine, British.
- Coen, B., Urhausen, G., Kinderman, W. (1998). Der Fussball-Score: Bewertung der körperlichen fitness. Deutsche, Zeitschrift für Sport Medizin, 49(6), 187-191.
- Cosio-Lima, L.M., Reynolds, K.L. & Winter, C. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women. The Journal of Strength & Conditioning Research, 17 (4), 721-5.
- Çalışkan, D., & Yayla, T. (2021). 8-10 yaş judocularında bazı motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 15-21.
- Çamlıyar, H. (2001). Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. Manisa: Can Ofset.
- Çelikel, B.E., Sezer, S.Y., & Karadağ, M. (2020). Erkek okçularda reaksiyon süratinin hedef atış isabet puanına etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 4(1), 30-42.
- Çetin, H.N. (2000). Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü. Dizgi Baskı, Niğde.

- D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 21-37.
- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., Van Praagh, E., (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 41(3), 342-8.
- Dündar, U. (1998). *Antrenman teorisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Erdoğan, E. Özden, A., & Özsoy, G. (2018). Farklı branşlardaki 10-14 yaş sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 10(2), 66-72.
- Erdoğan, R. (2020). Uzun süreli tenis ve dayanıklılık antrenmanlarının adölesan tenisçilerin fiziksel profillerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144
- Erdoğan, R., Tel, M., & Eren, A. (2020). Müsabaka dönemi antrenmanlarının voleybolcuların fiziksel uygunluk profillerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206.
- Güler, U. (2016). 10-16 yaş grubu erkek basketbol ve futbolcuların seçili antropometrik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Master's thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Günay, M. ve Yüce, İ A. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitap Evi, Ankara.
- Haga, M. (2008). The relationship between physical fitness and motor competence in children. *Child: care, Health and Development*, 34(3), 329-334.
- Imai, A., Kaneoka, K., Okubo, Y., & Shiraki, H. (2014). Effects of two types of trunk exercises on balance and athletic performance in youth soccer players. *International Journal Of Sports Physical Therapy*, 9 (1), 47.
- İbiş, S., (2002). Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. Niğde University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Master Degree Thesis, Niğde
- İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12-14 yaş grubu futbol yaz okuluna katılan ve katılmayan çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(1),285-292.
- İri, R., Aktuğ, Z. B., & İbiş, S. (2017b). Physical activity levels and motor skills of 5th to 7th Grade students in Niğde province. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 39(1), 51-64.
- İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol becerisi antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 127-129.
- İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 22, 83-89.
- Kalkavan, A., Zorba, E., Ağaoğlu, Ş.A., Karakuş, Ş., Çolak, H. (1996). A comparison of different sports branches' players and sedentary group's physical fitness parameters. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 25-35.
- Kumartaşlı, M., Topuz, R., Dağdelen, S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(2), 101-113.
- Pekel, H.A., Bağcı, E., Güzel, N.A., Onay, M., Balcı, S., Pepe, H. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308
- Sarikaya, M., Çinar, V., Selçuk, M., & Akbulut, T. (2016). Examination on the Effects of the Preparation Period Trainings on the Physical Fitness Characteristics of Female Tennis Players. *The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 109-116.

- Sekendiz, B., Cug, M. & Korkusuz, F. (2010). Effects of swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24 (11), 3032-3040.
- Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C., & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Şahin, O. (2007). Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. (Master's thesis, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Şirin, E., (2009). Spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırılması. (Master's thesis, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tamer, K. (1995). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitabevi, Ankara.
- Tamer, K. (1996). Farklı antrenman programlarının serum hormonları, kan lipidleri ve vücut yağ yüzdesi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 1-11.
- Tokgöz, G. (2017). Özel düzenlenmiş core egzersizlerin erkek lise öğrencilerin üst ekstremitte postür yapılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Tural, E., Kahya, S., Tiryaki, A., Çebi, M., & Ceylan, L. (2021). Serbest stil güreşçilerde 8 haftalık core egzersizlerinin maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve esneklik üzerine olan etkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 4563-4580.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yenal, T.H., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, A.S. (1999). The effect of physical education and sport activities on motor ability and skill development of the fourth and fifth-grade students in elementary schools. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3):15-24.

Makale Alıntısı

Bozkurt, T.M., Kavuran, K. ve Erdoğan, R. (2021). 10-12 Yaş Aralığındaki Futbol Eğitimi Alan Çocuklar ve Eğitsel Oyunla Futbol Oynayan Çocukların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması [Comparison of the Physical Profiles of Children Between the Ages of 10-12 who received Football Education and Children who Played Football with Educational Game], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 61-69.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.