

9-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA BİNİCİLİK SPORUNUN DENGE VE BİNİCİLİK MOTORSAL BECERİSİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Özgür DİNÇER

Ordu üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu/TÜRKİYE.

Özet

Günümüzde sürekli gelişen ve değişen teknoloji, gelişim çağındaki çocukları etkilemiş ve sürekli kendine bağımlı hale getirmiştir. Bu durumun fiziksel aktivitenin ve kas kullanımının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Azalan kas hareketleri ve hareketi yapabilme becerisindeki yetersizlik sonucu, kas gücünde kayıp, duruş bozuklukları, hareketi uygulayamamaya bağlı özgüven eksikliğine ve denge kaybına neden olmaktadır. Çalışmada, 9-12 yaş grubu çocuklarda binicilik sporunun denge ve binicilik motorsal becerisi üzerine etkilerinin incelenmeyi amaçlanmıştır. 9-12 yaş aralığında 10 çocuk oluşturmaktadır. Grubun 5 tanesi kız 5 tanesi erkektir. Araştırma grubu İstanbul Kenan Bey At çiftliğinde gerekli izinler alındıktan sonra seçilmiş ve uygulama yapılmıştır. Çalışmada denge ölçümü için, flamingo denge testi kullanılmıştır. Kullanılan materyal 50 cm uzunluğunda, 4 cm yükseklikte ve 3 cm genişliğinde metal kırıdır. Çalıştırıcı bir dakika boyunca dominant ayak üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre dengesini tutmaya çalışır. Katılımcının dengesini tekrar sağlamak için yaptığı her hamle bir puan sayılır. 15 hamle 15 hamle yapan katılımcının puanı 0 sayılır. Bunun anlamı testi uygulayamadığıdır. 11-14 hamle 1 puan, 10-7 hamle 2 puan, 4-6 hamle 3 puan, 3-1 hamle 4 puan olarak değerlendirilir. Hiçbir denge sağlayıcı hamlede bulunmayan katılımcının puanı 5 sayılır. Çalışmada binicilik branşına özgü motorsal becerinin ölçülmesinde gözlem yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde, elde edilen verilerin istatistiksel değerlerinin ortalama ve standart sapması alınmış, Wilcoxon Testi ile analiz edilmiştir. $P<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, binicilik sporunun çocuklar üzerinde, zihinsel süreçlerin kontrolü, hareket yapabilme becerisinde artış ve motorsal özellik olarak denge yetilerinde olumlu yönde gelişime sebep olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Binicilik, Motorsal Hareket Becerisi, Denge.

ANALYSING THE EFFECTS OF EQUESTRIAN SPORTS ON BALANCE AND EQUESTRIAN MOTOR SKILLS AMONG CHILDREN BETWEEN 9-12 YEARS OLD

Abstract

Ever-growing and ever-changing technology has an impact on our children and makes them be addicted to it. It is thought to be the reason for physical activity and muscle usage to decrease. It is also the reason of decreasing muscle movements, loss in muscle force as a result of inadequacy in capability of moving, bad posture, lack of self-confidence caused by failure in applying the movements and lack of balance. This analysis is to study the effects of equestrian sports on balance and equestrian motor skills among children between 9-12 years old. 10 children between 9-12 years old participated in this study. 5 of them were females and 5 of them were males. The research group was chosen after necessary permission was taken from İstanbul Kenan Bey Horse Farm. In this study, flamingo balance test was used for balance evaluation. The equipment was 50 cm long, 4 cm high and 3 cm wide metal beam. Trainer tries to keep balance as much as possible by standing on dominant foot for 1 minute. Every move that the participant makes to keep his/her balance again is equal to 1 point. The one who has 15 moves will have 0 point. That means that the participant is not able to apply the test properly. 11-14 moves are 1 point, 10-7 moves are 2 points, 4-6 moves are 3 points, 3-1 moves are 4 points. The one who does not do any balancing moves will have 5 points. Observation method was used in evaluating equestrian motor skills. Mean and average deviations of statistical values of obtained data were determined in data analysis and Wilcoxon Test was used. Significant difference in the level of $P<0,05$ was found. As a result, it is found that equestrian sports have positive effects for children on the control of mental process, increase in capability of moving and balance skills as motoric skills.

Key Words: Equestrian sports, motoric moving skills, balance

Giriş

Binicilik; atı iyi durumda kullanma sanatı olup bu iyi durum, atı tam yerinde, sakin, zamanında, güven içinde ve olabildiğince işe uygun kuvvet sarf ettirerek kullanma becerisidir. Dolayısı ile her sanat, spor ve bilim gibi devamlı gelişme durumundadır (Temurlenk, 2000).

Kavramsal tanımlar açısından, yürüyüş kararları; atın belirli bir tempo ile yürürken adımlarının ve sıçramalarının eşit uzunluk ve eşit zamanda atılmasıdır. Atın doğal olarak üç yürüyüş şekli vardır. Adeta; dört zamanlı bir yürüyüş şekli olup, atın her ayağını farklı zamanlarda atmasıyla yaptığı en yavaş yürüyüş şeklidir. Süratli; iki zamanlı bir yürüyüş şeklidir ve at çapraz ayaklarını aynı zamanda atar. Dörtal ise üç zamanlı ve en hızlı yürüyüş şeklidir (Temurlenk, 1998).

Günlük yaşamda oldukça fazla kullanılan etkinlik kavramı ile birlikte, birçok etkinliğin içinde barındırdığı fiziksel ve motorsal yeteneklerinin özellikle çocuklar üzerinde olumlu yönde etkiler sağladığı düşünülmektedir. Bu anlamda, sosyal uyum, özgüven gelişimi, sorumluluk bilincinin gelişmesi, hareket becerisinin kazanılması açısından birçok etkinliğe ihtiyaç duyulmaktadır. Bu etkinliklerden bir tanesi de son zamanlarda katılımı giderek artan binicilik sporudur. Binicilik sporunun temel özellikleri düşünüldüğünde, denge ve branşa özgü motorsal özellikleri geliştirilmesi ve bu yetilerin çocuk yaşta başlaması kişide pozitif etkiler yaratabilir.

Ek olarak; sportif etkinliklerin amacı, sinir- kas koordinasyonunu geliştirmek, fiziksel uygunluğu arttırmak, öğrenme yeteneğini geliştirmek ve motor gelişimi desteklemek olduğu söylenebilir.

Motorsal becerinin kavranması, düzeltilmesi ve pekiştirilmesi şeklinde uygulamaya geçiş olarak motorsal öğrenme süreci koordinasyonel ve koordinatif yeteneklerin benimsenmesi ve geliştirilmesi şeklinde gerçekleşmektedir (Bayazıt, 2007).

Motorsal gelişime yönelik etkinlikler gün geçtikçe artmaktadır. Çocukların motor yeteneklerinin gelişmesi açısından maksimum oranda gelişmesi, etkinliklerin sürekliliğine ve öğrenme becerisine bağlıdır. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak, hareketlerin zamanlaması ve yeri iyi kavratılmalıdır (Sayın, 2011).

Temel biyomotor özellikler açısından denge ve motorsal becerinin gelişmesi, farklı ortamlarda (suda, buzda, havada, karada) kontrolün ve hareket becerisinin yapılmasının yeterliliğin geliştirilmesi ve egzersizle oluştuğu düşünülmektedir (Balyi ve ark., 2016).

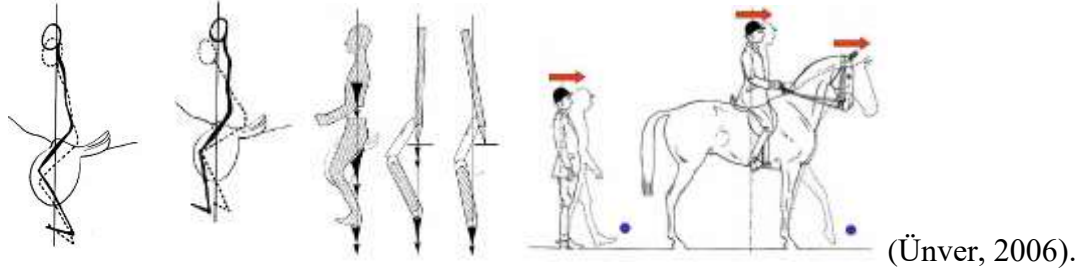
Diğer bir özellik olan denge ise, kelime anlamı olarak hareket eden vücudun, değişen durum karşısında uyum sağlayabilme yetisidir. (Özer, S., ve Özer, K., 2001). Spor branşlarında yapılan zor hareketler kadar, ayakta durma, yürüme, koşma gibi basit hareketlerde de denge ön koşuldur.

Denge, hareket sırasında vücudun istenen pozisyonunu sağlayabilme yeteneğidir. Statik ve dinamik denge olmak üzere iki sınıfa ayrılabilir. Statik denge; sabit pozisyonda dengede kalabilme

yeteneğidir. Dinamik denge ise, hareket sırasında dengenin sürdürülebilme yeteneğidir (Aracı, H., ve Aracı, Ş., 2014).

Denge, okul öncesi dönemde (3-7 yaş arası), artmaya başlar ve gençlik döneminde (kızlarda 17-18, erkeklerde 18-19 yaş arası) zirve yapmakta ve yaş ile birlikte azalmaktadır (Korkmaz, 2007).

Gerek at üzerinde sabit durmak gerekse hareket kontrolü sağlamak açısından vücudun alt bölgesi olan bel, bacak ve ayak bölümlerinin ezgersizi hareket becerisi ve denge açısından önemlidir. Yapılan çalışmalarda, sporcuların vücudun alt bölümüne yönelik yapılan esneme ve kuvvet ezgersizlerinin sporcuların alt ekstremite kontrolü ve performansını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Sağiroğlu, 2017; Pekünlü, 2016).



Denge ve motorsal beceri anlamında yapılmış birçok çalışma örneğine rastlanabilir. Turan ve Çamlıyer ve Turan'ın 2016 yılında yaptığı çalışmada, temel hareket eğitiminin, zihin ve beden arasındaki koordinasyonu güçlendirdiği, aynı zamanda gerek performansa dayalı gerekse serbest zaman aktivitesi olarak dans eğitimindeki önemi vurgulanmıştır. Alana özgü temel eğitim çalışmalarının performansı olumlu etkilediği görülmektedir (Turan ve Çamlıyer, 2016).

Bir cimnastikçinin yaptığı bir hareket sonrasında dengesini koruyarak yere inmesi, bir futbolcunun aynı anda takım arkadaşının ve rakibinin konumunu kontrol ederek kendisine gelmekte olan topa göre doğru pozisyonu, dengesini sürdürerek alabilmesi, bir basketbolcunun rakiple birlikte çıktığı ribaund sonrasında topla birlikte yere indiğinde dengesini koruyabilmesi veya bir binicinin at üzerinde dengesini koruyarak beceri hareketlerini doğru bir şekilde senkonizeli yapabilmesi için denge ve motorsal becerilerin geliştirilmesi şarttır (Can, 2008).

Bu bilgiler ışığında, motorsal beceri ve denge unsurları göz önünde bulundurulduğunda çocuk yaşlara eğitimin başlaması ve performansa etkisi gözlenmelidir. Bizde bu anlamda binicilik sporu ile ilgili ön koşul olan denge ve branşa özgü motorsal becerilerin yapılan ezgersiz ve çalışmalar sonunda ne denli etkilendiğini incelemeyi amaçladık.

Materyal ve Metod

Çalışma grubunu, 9-12 yaş aralığında 10 çocuk oluşturmaktadır. Grubun 5 tanesi kız 5 tanesi erkektir. Araştırma grubu İstanbul Kenan Bey At çiftliğinde gerekli izinler alındıktan sonra seçilmiş ve uygulama yapılmıştır. Çalışmada denge ölçümü için, flamingo denge testi kullanılmıştır. Test 2 defa uygulanarak en iyi derece kayıt edilmiştir.

Kullanılan materyal 50 cm uzunluğunda, 4 cm yükseklikte ve 3 cm genişliğinde metal kırıdır. Çalıştırıcı bir dakika boyunca dominant ayak üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre dengesini tutmaya çalışır. Serbest kalan bacağını geriye bükerek, aynı tarafta bulunan eli ile tutup flamingo gibi durur. Serbest kalan kolunu dengeyi sağlamak için kullanabilir. Puanlama denge demiri üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucu olarak alınır. Katılımcının dengesini tekrar sağlamak için yaptığı her hamle bir puan sayılır. 15 hamle 15 hamle yapan katılımcının puanı 0 sayılır. Bunun anlamı testi uygulayamadığıdır. 11-14 hamle 1 puan, 10-7 hamle 2 puan, 4-6 hamle 3 puan, 3-1 hamle 4 puan olarak değerlendirilir. Hiçbir denge sağlayıcı hamlede bulunmayan katılımcının puanı 5 sayılır.

Çalışmada binicilik branşına özgü motorsal becerinin ölçülmesinde gözlem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde göz önünde bulundurulmuş parametreler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Puan	Parametreler
1 Puan	Hareketsiz atın üzerinde oturabilme
2 Puan	Adeta yürüyüşte önden destek alarak oturabilme
3 Puan	Adeta yürüyüşte dizginden tutarak oturabilme
4 Puan	Adeta yürüyüşte önden destek alarak otur-kalk yapabilme
5 Puan	Adeta yürüyüşte dizginden tutarak otur kalk yapabilme
6 Puan	Süratlide otur-kalk yapabilme
7 Puan	Süratlide tek el önden destekli otur-kalk yapabilme
8 Puan	Önden destek alarak dörtlü yapabilme
9 Puan	Dizginden tutarak dörtlü yapabilme
10 Puan	Sırtık geçebilme, mani atlama

Yapılan uygulamada, önce ve sonra ölçümleri alınmıştır. 10 hafta binicilik eğitimi verilmiş ve denge ile branşa özgü motorsal becerileri değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, elde edilen verilerin istatistiksel değerlerinin ortalama ve standart sapması alınmış, Wilcoxon Testi ile analiz edilmiştir. Referans olarak $P < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Grubun yaş sayı ve yüzdeleri

Yaş	n	%
9	3	30
10	3	30
11	1	10
12	3	30
Toplam	10	100

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Grubun Denge Ön Test Son Test Ortalama, Standart Sapma ve P Değerini Gösteren Tablo.

Testler	n	Ort ± Ss	P
Ön Test	10	1,4±0,5	
Son Test	10	4±0,9	0,005*

*P<0,05

Tabloda verilen bilgilere baktığımızda, çalışmaya katılan grubun ön test kişi sayısı (10), ortalama standart sapması, (1,4±0,5), son test kişi sayısı (10), ortalama ve standart sapması, (4±0,9) ve P değeri 0,005 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Grubun 1. Haftadan 10. Haftaya Kadar Gözlemlenen Puan Değerlerinin Ortalama, Standart Sapma, minimum ve maksimum verilerini gösteren tablo.

Hafta	n	Ort ± Ss	Min.	Max.
1.Hafta	10	2,8±0,9	1	4
2.Hafta	10	3,2±1,03	2	5
3.Hafta	10	4,1±1,1	3	6
4.Hafta	10	5,2±1,31	3	7
5.Hafta	10	5,7±1,41	3	7
6.Hafta	10	6,3±1,7	4	8
7.Hafta	10	6,8±1,45	4	9
8.Hafta	10	7,8±1,13	6	9
9.Hafta	10	8,33±1,22	6	10
10.Hafta	10	8,9±0,87	7	10

Tabloda verilen bilgilere baktığımızda, Kişi sayısı 10, 1. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (2,8±0,9), minimum 1, maksimum 4, 2. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (3,2±1,03), minimum 2, maksimum 5, 3. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (4,1±1,1), minimum 3, maksimum 6, 4. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (5,2±1,31), minimum 3, maksimum 7, 5. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (5,7±1,41), minimum 3, maksimum 7, 6. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (6,3±1,7), minimum 4, maksimum 8, 7. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (6,8±1,45), minimum 4, maksimum 9, 8. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (7,8±1,13), minimum 6, maksimum 9, 9. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (8,33±1,22), minimum 6, maksimum 10, 10. Hafta değerleri, ortalama standart sapma, (8,9±0,87), minimum 7, maksimum 10 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Grubun Kişi, Ön Test Son Test, Ortalama Standart Sapma ve P Değerini Gösteren Tablo.

Testler	n	Ort ± Ss	P
Ön Test	10	2,8±0,9	
Son Test	10	8,9±0,87	0,004*

*P<0,005

Tabloda verilen bilgilere baktığımızda, çalışmaya katılan grubun ön test kişi sayısı (10), ortalama standart sapması, (2,8±0,9), son test kişi sayısı (10), ortalama ve standart sapması, (8,9±0,87) ve P değeri 0,004 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde sürekli gelişen ve değişen teknoloji, gelişim çağındaki çocukları etkilemiş ve sürekli kendine bağımlı hale getirmiştir. Bu durumun fiziksel aktivitenin ve kas kullanımının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Azalan kas hareketleri ve hareketi yapabilme becerisindeki yetersizlik sonucu kas gücünde kayıp, duruş bozuklukları, hareketi uygulayamamaya bağlı özgüven eksikliğine ve denge kaybına neden olmaktadır.

Binicilik sporunda çocuklara verilen ilk derslerdeki hareketlerin karmaşıklığı ve bu hareketleri yaparken düşünme zorunda olması, dikkatini toplama zorunluluğunda bırakır. Altında bir canlının olduğunu bildiği için bu canlının her an her refleksini kontrol etmek zorundadır. Yaptığımız gözlemler sonucunda çocukların hareket yapma becerisinin ve kontrollü hareket edebilme açısından postür hakimiyetinin, ortalama değerler bakımından arttığı tespit edilmiştir.

Ünver'in 2003 yılında yaptığı çalışmada, binicilik sporunda doğru oturuş, uyarı ve yardımların binicilik hissiyatının gelişimine etkisine bakmış ve başarının, doğru iletişim ile etkileşim açısından,

hareket becerisine doğru zamanlama ile müdahale edilmesi, bol tekrar yapılması, doğru oturuş açıları, vücudun alt bölümlerinin kontrolü ve diz açılarının uygulama üzerinde pozitif etkiye neden olduğunu bulmuştur (Ünver, 2003). Bizim çalışmamızda da 10 haftalık tekrarlı yapılan egzersizler sonucu hafta hafta hareketi yapabilme becerisi ölçülmüş ve pozitif yönde bir gelişim olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda iki çalışma birbirini destekleyen niteliktedir.

Ünver 2006 yılında yaptığı çalışmada at biniciliğinin eğitim süreçlerini tarihten günümüze değişimlerini ve yararlarını ele almış ve farklılıkların pozitif etkilerini göstermiştir (Ünver, 2006). Araştırmaya baktığımızda eğitim süreçlerinin önemini görmekteyiz.

Çalışmaya katılan grubun binicilik branşına özgü motorsal becerilerinin ön ve son testleri incelendiğinde gözlem puanlama ortalamalarında haftalara göre önemli bir artış olduğu tespit edilmiştir. Bu fark istatistiksel açıdan 0,05 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir farklılığın olduğu anlamına gelmektedir. Özbar ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı çalışmada, çocuklara uygulanan hareket eğitimi programının motor becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve pozitif yönde bir değişimin olduğu bulunmuştur. Bu anlamda bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Özbar ve ark., 2016).

Çocuklar açısından temel hareketler dönemi, hareket becerisini algılama, kavrama ve uygulama anlamında önemli olduğu düşünülmektedir. Gelişim dönemindeki çocuklarda çeşitli çalışmalar ile bu ihtiyaç tespit edilebilir. İri ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı çalışmada, 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisine bakılmış ve 16 hafta süre ile uygulanan egzersiz programının motorsal özellikler üzerindeki etkisinin anlamlı farklılık yarattığını bulmuşlardır (İri ve ark, 2009). Bu anlamda bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Kumartaşlı ve arkadaşları 2014 yılında yaptığı çalışmada, 10-12 yaş çocuklarının motorik performanslarını kontrol grubu ile karşılaştırmış ve sporcuların motorsal becerilerinin daha iyi olduğu konusunda anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur (Kumartaşlı ve ark., 2014). Egzersiz ve etkinliklerin özellikle çocuklar üzerinde pozitif bir etki sağladığı konusunda ve yaş grubu anlamında bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çocuklarda oluşan hareketsizlik, tembelliğe ve içe kapanıklığa neden olabilir. Tamda bu noktada çocukların fiziksel gelişimi ve hareket beceri kabiliyetlerini arttırmak, ergenlik dönemindeki çocuklar açısından önemlidir. Egzersiz gerek postür bozukluğu gerekse motorsal beceri ve özgüven açısından pozitif sonuçlar üretebilir. Jakobsen ve arkadaşlarının 2010 da yaptığı çalışmada, futbol branşı ile ilgilenen sporculara 12 haftalık branşa özgü becerileri kapsayan antrenman yapılmış ve postural denge üzerinde pozitif gelişmenin olduğunu tespit etmişlerdir (Jakobsen ve ark., 2010). Yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir. Çocukların 10 hafta boyunca binicilik egzersizi yapması hem duruş bozuklukları hem de denge üzerinde olumlu etkilere sebep olmuştur.

Egzersizler açısından düşünüldüğünde, bireysel yapılan etkinliklerin olumlu etkileri tartışılmaktadır. Bu bağlamda, binicilik sporu bireyin hem fiziksel hem de zihinsel süreçlerine olumlu

etki sağlayabilir. Buna paralel olarak at üzerinde egzersiz sayesinde beden kaslarını çalışmayı hedef alan başarılı bir tedavi türü olan Hipoterapi'nin kullanıldığı görülmektedir.

Hipoterapi, at eşliğinde terapi fiziksel, zihinsel veya duysal bozukluğu olan hasta gruplarında fonksiyonel açıdan iyileşme ve gelişme sağlamak amacıyla atın hareketlerinden yararlanan bir tedavi stratejisidir. Atın hareketleri değişken, ritmik, tekrarlayıcı ve çok yönlü dür. At binerken destek yüzeyinin dinamik yani hareketli olması denge, postural kuvvet ve dayanıklılığın geliştirilmesi için idealdir. Atın hareketleri postural kontrol, duyu sistemleri ve motor planlamada kolaylık sağlayarak koordinasyon, zamanlama, motor yanıtların düzenlenmesi, solunum kontrolü duyu bütünlüğü ve dikkat isteyen becerilerin geliştirilmesine olanak sağlar. (Sağlık. Org., 2017). Bununla birlikte plates çalışmaları da vücut duruş bozukluklarını giderme, eklem hareket açılarını geliştirme ve esneklik anlamında at üzerinde vücudun alt ve üst bölümlerinin hareketlerini kontrollü yapmaya yardımcı olabilir. Yaptığımız çalışma kapsamında 10 haftalık süreç bu tedaviyi de içeren bir kapsama sahiptir.

Yaptığımız çalışmada, grubun denge özelliklerinin öncesi ve sonrası ölçümlerinde binicilik egzersizinin 10 hafta uygulanması sonucunda, 0,05 düzeyinde olumlu yönde gelişen anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($P<0,05$). Erikoğlu ve arkadaşları 2009' da yaptığı araştırmada motorsal özellik olan denge yetisinin, özellikle 10 yaştan itibaren performans verilerinde artışlar olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle bu dönemden itibaren bazı sportif uygulamalar ve eğitimlerle motor becerilerin ve performans parametrelerinin gelişimlerini sağlamak mümkün olabilecektir şeklinde bulmuşlardır (Erikoğlu ve ark. 2009). Bizim çalışmamız ve yaş grubu ile paralellik göstermektedir.

Denge, bütün hareketlerin temelini oluşturur, görsel, dokunma, kinestetik ve işitsel uyarımlar dengenin korunmasında önemli rol oynar (Aracı ve Aracı, 2014). Duruş ve oturuş ile ilgili problemler denge yetisini olumsuz etkileyebilir. Denge ve motorsal beceri ile ilgili yapılan bir çok çalışma bunu destekleyen bir sonuca sahiptir (Rikoğlu ve ark, 2015, Ekmen ve ark., 2007, Akçınar, 2014, Jurimae, 2006).

Denge ile ilgili egzersizler, çocukların ilerleyen dönemlerde vücudun alt bölümlerinde oluşabilecek yaralanma ve sakatlık riskini azaltacağı düşünülmektedir. Literatürde bunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Bunlardan bir tanesi de Hrysomallis'in 2007 yılında yaptığı çalışmada, denge egzersizlerinin kadın futbolcuların bağlarında ve kadın-erkek voleybolcularının dizlerinde oluşan sakatlanmaları azalttığını bulmuştur (Hrysomallis, 2007). Çalışmamızda, yaptığımız egzersize bağlı olarak vücudun alt bölümünün statik ve dinamik hareketleri, ileri ki yıllarda çocukların bu tarzda yaralanma riskini azaltabilir düşüncesindeyiz.

Sonuç olarak, Binicilik sporu ile ilgili yapılan egzersizler, branşa özgü motorsal becerilerin geliştirilmesi açısından tekrarlar ve gözlemler yapılarak uygulanmıştır. Uygulamalar sonucunda, çocukların doğru yöntemler ve dönütler kullanılarak eğitildiğinde bir çok konuda başarılı olabileceklerini göstermiştir. Aynı şekilde motorsal özellik olan denge yetilerinin, postür duruşlarının,

oturuşlarının dinamik ve statik hareketlerinin yapılan binicilik egzersizleri ile geliştiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak hipoterapi ve plates egzersizleri kullanılabilir. Bu da çocuğun fiziksel ve zihinsel süreçlerine katkıda bulunabilir. Gelişim çağında çocukların fiziksel ve zihinsel özelliklerinin değişken olması, onların birçok olumsuz riskle karşı karşıya kalmasına neden olabilir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, birçok çeşitli egzersiz ve doğru yönlendirme ile çocukların pozitif yönde gelişimleri sağlanabilir düşüncesindeyiz.

Kaynaklar

- Akçınar, F., (2014). “11-12 Yaş Çocuklarda Pliometrik Antrenmanın Denge ve Futbola Özgü Beceriler Üzerine Etkileri”. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi S.B.E. Malatya.
- Aracı, H., Aracı, Ş., (2014). “Spor Bilimleri Öğretimi”. 1. Basım. Eylül Ofset. Ankara.
- Bayazıt, B., (2007). “Spor Bilimlerine Giriş”. Akademi Basım ve Yayıncılık. İstanbul.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Cev. Pekünlü, E., (2016). “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi”. 2. Basım. Spor Yayın ve Kitapevi. Ankara.
- Can, B., (2008). Bayan Voleybolcularda Denge Antrenmanlarının Yorgunluk Ortamında Propriosepsiyon Duyusuna Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Erikoğlu, G., Özkamçı H., Gölmoğani, N., Suveren, C., Tot, T., Şahin, N., Selçuk, Z., Zorba, E., Atalay Güzel, N., (2009).“7-12 Yaş Çocuklarında Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryası İle Performans Parametrelerinin Değerlendirilmesi”.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. XIV(4). 49-64. Ankara.
- Erikoğlu, Ö., Güzel, G.A., Pense, M., Erikoğlu G.Ö., (2015).” Comparison of Physical Fitness Parameters with EUROFIT Test Battery of Male Adolescent Soccer Players and Sedentary Counterparts”. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS).ISSN.Doi 3(3).2148-1148 .10.14486/IntJSCS434.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A.S., Yazıcıoğlu, K., (2007). “Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması”. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007, V (3) 115-122.
- Hrysomallis. C., (2007). “Relationship Between Balance Ability, Training and Sports Injury Risk”. Sports Med; 37 (6): 547-556 .0112-1642/07/0006-0547/\$44.95/0
- İri, R., Sevinç, H., Süel, E., (2009). “12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi”. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt:6 Sayı:2. ISSN: 1303-5134.
- Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Krstrup, P., Aagaard, P., (2011).“The effect of recreational soccer training and running on postural balance in untrained men” Eur J Appl Physiol.111:521–530

DOI 10.1007/s00421-010-1669-2.

Jürimäe., T., Volbekiene, V., (2006). “Eurofit Test Results in Estonian and Lithuanian 11 to 17-Year-Old Children: A Comparative Study “.European Journal of Physical Education, 3:2, 178-184, DOI: 10.1080/1740898980030206.

Korkmaz, M., (2007). “Profesyonel Dansçılarda Propriyoseptif Egzersizlerin Denge Üzerine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi S.B.E. İstanbul

Kumartaşlı, M., Topuz, R., Dağdelen, S., (2014). “10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi”. International Journal Of Science Culture And Sport August 2014: Special Issue 2 ISSN : 2148-1148 Doi : 10.14486/IJSCS181

Özar, N., Mengutay, S., Karacabey, K., Sevindi, T., (2016).“The Effect of Movement Education Program on Motor Skills of Children”. Ethno Med, 10(4): 453-460.

Özer, S.D., Özer, M.K., (2001). “Çocuklarda Motor Gelişim” 2. Baskı., Nobel Yayınevi. Ankara.

Penkülü, E., Sağıroğlu, İ., Kurt, C., Özsu, İ., (2016).“Acute Residual Effects Of Short And Long Duration Static Stretching On Counter Movement Jump Performances In Well-Trained Female Combat Athletes”. European Journal of Physical Education and Sport Science Volume 2 | Issue 5.ISSN: 2501–235.

Sayın, M., (2011). “Hareket ve Beceri Öğretimi”. 7. Basım. Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara.

Sağıroğlu, İ., Kurt, C., Pekünlü, E., Özsu, İ., (2017). “Residual Effects Of Static Stretching And Self-Myofascial-Release Exercises On Flexibility And Lower Body Explosive Strength İn Well-Trained Combat Athletes”. Isokinetics and Exercise Science 25 (2017) 135–141. DOI 10.3233/IES-160656^{SEP}IOS Press.

Sağlık. Org., (2017). “Hipoterapi nedir”. <https://www.saglik.org.tr/single-post/2016/08/30/At-ile-Terapi---Hipoterapi-Nedir>. Türk Sağlık Vakfı. 04.08.2017.

Turan, Z., Çamlıyer, H., (2016). “Dans Eğitiminde Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması”. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi / Cilt:9, Sayı:17 / 2016 (Ocak – Haziran), s.9-28

Temurlenk, Ö. (1998). Binicilik Terimleri Sözlüğü. Yayınlanmamış Kitap Çalışması. (Teksir)

Temurlenk, Ö. (2000). Türk Biniciliği Dünü Ve Bugünü. Yayınlanmamış Kitap Çalışması. (Teksir)

Unver, A.F., (2006). “Antik Çağdan Modern Olimpiyatlara Binicilik Sporü Ve Türk Biniciliğın Olimpik Gelişimi”. Doktora Tezi.

Unver, A.F., (2003). “Binicilik Sporunda Doğru Oturuş Uyarı ve Yardımların Binicilik Hissiyatının Gelişimine Etkisi”. Yayınlanmamış Araştırma Çalışması. Ankara. (Teksir)