

JUDO TEKNİK ANTRENMANI VE OYUNLARIN 8-10 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Temel ÇAKIROĞLU¹, Tamer SÖKMEN², Erkal ARSLANOĞLU³

¹Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan BESYO; ²Gazi Üniversitesi, BESYO; ³Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış BESYO

Geliş Tarihi: 28.07.2013
Kabul Tarihi: 03.03.2014

Özet: Çalışmanın amacı, 8-10 yaş grubu erkek çocuklarda judo ve oyunla eğitimin çocukların fiziksel gelişimleri üzerine etkilerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu daha önce hiçbir fiziksel egzersiz programına katılmayan toplam 44 gönüllü çocuk oluşturmuştur. Bunlardan 22'si deney grubu diğerleri ise kontrol grubudur.

Deney grubuna 12 haftalık, yaş grubuna uygun olarak hazırlanan oyun ve judo teknik antrenmanları, haftada 2 gün 60 dakika uygulanmıştır. Kontrol grubu ise bu süre içinde hiçbir egzersiz programına katılmamıştır. Tüm deneklere antrenman programından önce ve program bitiminden hemen sonra olmak üzere iki kere eurofit testleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 16 paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Her iki grupta değerlerin karşılaştırılması ön-test, son-test değerlere bakılarak, $p < 0,05$ anlamlılık seviyesinde T-test kullanılarak analiz edilmiştir.

Egzersiz programı öncesi ve sonrasında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, pençe kuvveti (sağ el-sol el), mekik çekme, esneklik değerleri yükselerek anlamlı bir artış ($p < 0,05$), flamingo denge değerinde anlamlı bir düşüş görülmüştür ($p < 0,05$). Kontrol grubunda ise hiçbir parametrede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak 8-10 yaş grubu çocuklara uygulanan 12 haftalık judo teknik ve oyun antrenmanlarının çocukların fiziksel gelişimlerine pozitif katkılarının olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: judo, eurofit, teknik antrenman, fiziksel gelişim

THE EFFECT OF JUDO TECHNIQUES TRAINING AND GAMES ON PHYSICAL DEVELOPMENTS OF 8-10 YEARS OLD BOYS

Abstract: The aim of this study was to assess the effect of judo techniques training and games on physical developments of 8-10 years old boys.

The sample of the study was constituted by a total of 44 volunteers, 22 of which were assigned to the experiment group who did not participate any physical activity before the training program and the rest was assigned to the control group. The experimental group was subjected to a 60 minute games and judo techniques training 2 days a week for 12 weeks. Training program was modified according to relevant age group. The control group did not participate in any kinds of physical activities. Eurofit test were applied to the subjects. All tests were measured twice before and after the training program. The data was analysed by using "descriptive statistic" and "T-test" in SPSS 16 package program.

As a result of the analysis, it was seen that there was a significant difference between the pre- and post-test values of body weight, height, vertical jump, horizontal jump from the stand still position, hand grip strength (right and left hands), sit up and flexibility values and a significant decrease in flamingo balance ($p < 0,05$). There were no statistically significant changes observed in the parameters of the control group ($p > 0,05$).

Key words: judo, eurofit, technic training, physical development.

GİRİŞ

Judo sporu kelime anlamı olarak JU: Kibarlık, naziklik, Do: Yol demektir. Kısacası “nezaket yolu” anlamına gelmektedir. Judo yalnızca bir fiziksel aktivite yolu olmayıp aynı zamanda bir yaşam tarzıdır (1). Judo herkesin çok iyi bildiği etkili bir savunma sanatıdır. Aynı zamanda Olimpik bir spor olarak savunma sanatları içerisinde en yaygın olanıdır. Judo olimpik kurallar açısından sürekli yenilenen ve geliştirilen spor dalıdır. Judo yarışmalarında neticeye gidebilmek için çok farklı teknik özellikler uygulanmaktadır. Judo, ayakta başlayıp yerde devam eden bir özelliğe sahiptir (2).

Judo, denge, kuvvet, çabukluk, koordinasyon, esneklik gibi kavramları bünyesinde bulunduran spor dalıdır. Judo teknik özellikleri açısından karşı tarafın kuvvetine karşı koymama ve hatta karşıdan gelen kuvvetten yararlanma usulleri ile rakibi en iyi şekilde alt eden seviyeli bir savunma sanatıdır. Bu yönüyle de yediden yetmiş kadar her yaş grubunun çalışabileceği bir bilim dalıdır. Unicef’in çocuklara armağan ettiği bir spor dalı olan Judo aynı zamanda çocukların gelişiminde fiziksel etkilerinin yanı sıra kişiliklerinin de gelişimine büyük katkılarda bulunur. Judo’ya başlama yaşı uluslararası normlara göre ortalama 7 yaş ve üzeridir (3).

Judo öğrenildikçe çocuklarda öz güven artar ve kendilerine rahatsızlık verecek davranışlara karşı nasıl korunması gerektiğini öğrenerek, benliğine işlemiş olan korkularını yenerler. Böylelikle de çocuk saldırgan olmadan, öz güvenle ve sakin davranışlarla gerekli tepkiyi ortaya koyar. Bu yüzden ki Judo sporu, dünyada gelişmiş ülkelerin eğitim programlarında da yer almakta ve bu giderek artmaktadır. Judo, okullarda özellikle ilk ve orta öğretim çağında başlatılır. Bu yönüyle de eğitim sistemi içinde önemli bir görevi yerine getirir (4).

Çocuk gruplarında öğretilecek teknikler, basit anlaşılır olması gerekmektedir. Teknikler oyun olarak algılanmalı ve oyun mantığı içerisinde öğretilmelidir. Çocuklara ayakta öğretilecek teknikler aynı zamanda düşürme esnasında onların düşüş tekniğini uygulamasına imkân verecek tekniklerden olmalıdır. Bu tür teknikler, teknik tablodan seçilerek gösterilmelidir (5,6).

Judo sporuna yönelik eğitsel oyunlarda başlangıçta oyunculara kuralların düzgün bir biçimde izah edilmesi gerekir. Özellikle çocukların olduğu

çalışmalarda minder üzerinde çok hareket olduğu zaman öğretmenin çok dikkatli davranması ve sakatlanma riskine karşı önlem alması gerekir (7). Çocuk Judocularında motor öğrenme ve gelişime uygun olan kuvvet, çabukluk, hareketlilik, beceri, denge, koordinasyonu destekleyecek şekilde seçilmelidir.

Sporal yeteneğin saptanması konusunda uzun yıllardır yapılan çalışmalar, sporsal yeteneğin bir bileşeler bütünü olduğunu göstermiştir. Reaksiyon zamanı, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sürat, hareketlilik de bu bileşelerin birer parça olarak ele alınabilir. Bu bileşelerin değerlendirilmesinde kullanılan testlerden birisi Eurofit bataryalarıdır. Eurofit çocuklarda bedensel yeteneğin tanımlanması ve değerlendirilmesi için araştırmalarda yararlanılabilecek ve okullarda uygulanılabilecek etkin yöntemler geliştirmesi şeklinde yaklaşım gerektiren bir alanda uluslararası düzeyde koordineli pek çok araştırmanın meyvesidir (8). Avrupa Konseyi tarafından kabul edilmiş olan Eurofit Fiziksel Uygunluk Testleri 1988 yılından beri çocuklar için standart testler olarak kullanılmaktadır. Çocukların motorik özelliklerini değerlendirmek üzere kullanılan bu testler dokuz 9 ayrı kısımdan oluşmaktadır.

Antrenmanların genel anlamda fiziksel uygunluk üzerine etkisi bilinmesine rağmen, literatürde özellikle judo sporuyla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, 8-10 yaş grubu erkek çocuklara yönelik judo teknik ve oyunların, bazı eurofit testlerine göre fiziksel gelişimleri üzerine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmanın araştırma grubunu Ankara Çakıroğlu Spor merkezinde yaşları 8-10 yıl arasında, daha önce programlı hiçbir fiziksel aktivite programına katılmayan gönüllü judo sporcuları oluşturmuştur. Araştırma grubu toplam 44 kişiden (22 deney, 22 kontrol) oluşmuştur. Deney ve Kontrol grubu çocuklar ebeveynlerinin de oluruyla gönüllü ve istekli olarak testlere katılmıştır. Deney grubuna 12 haftalık egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersiz programının içinde judo tekniği ve teknikle bağlantılı oyunlar yer almıştır. Kontrol Grubu ise bu süre içinde hiçbir egzersiz programına katılmamıştır. Çalışmanın hiçbir evresinde yüklenme şiddeti % 50’yi geçmemiştir.

Tablo 1: Judo ve oyun antrenman programı

	1. ve 2. Haftalar	3 ve 4. Haftalar	5 ve 6. Haftalar	7 ve 8. Haftalar	9 ve 10. Haftalar	11 ve 12. Haftalar
ANTRENMAN EVRELERİ	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre	Yük. Şid. Süre
1-Hazırlık evresi Oyunlar ve ısınma cimmnastığı	% 40 10dk	% 40 10dk	% 40 10dk	% 40 10dk	% 40 10dk	% 40 10dk
2-Esas Evre (Judo Teknikleri)	% 50 40dk	% 50 40dk	% 50 40dk	% 50 40dk	% 50 40dk	% 50 40dk
3-Bitiş evresi (Toparlanma Egzersizleri)	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk	10dk

Verilerin toplanması

Deneklerin boy uzunluğu ölçümleri, hassaslık derecesi 0.001m olan Holtain marka antropometri seti ile, vücut ağırlıkları ise 0,1 kg hassasiyetli Seca marka baskül ile çıplak ayaklı ve üzerlerinde hafif kıyafetler olarak ölçülmüştür.

Pence Kuvveti Testi: Takei marka dijital el dinamometresi yardımıyla ölçülmüştür. Tüm deneklerin önce sağ, sonra sol maksimum pence kuvvetleri ölçüldü. Üç ölçüm yaptırılarak en iyi değer test skoru olarak kaydedildi.

Dikey Sıçrama Testi: Ölçümler düz bir duvar yardımıyla alındı. Deneklerin yan durarak parmaklarıyla ulaşabildiği yükseklik kaydedildi. Daha sonra sıçrama yaptırıldı ve sıçrayarak ulaşılan yükseklikten, durarak ulaşılan yükseklik çıkartılarak, sıçrama yüksekliği kaydedildi. İki tekrar yaptırılarak en iyi derece alındı.

Durarak uzun atlama testi: Ayakta hız almadan uzun atlama testi uygulandı. Tatami minderinde ve kaymayan zemin üzerinde, ayaklar aynı seviyede ve parmak uçları çıkış çizgisinin gerisinde ayakta durarak, kollar yatay olarak öne doğru getirilerek, dizler bükülü pozisyonda, kolları dengelemek suretiyle en uzağa sıçramak için patlayıcı hamle yaptırıldı. Denge kaybedilmeden ayaklar bitişik olarak düşme gerçekleştirildi. İki defa tekrarlanarak en iyi sonuç cm cinsinden kaydedildi.

Mekik testi: 30 sn süreyle oturur durumda ve azami sayıda sırtüstü uzanma ve doğrulma hareketi yaptırıldı. Süre bitiminde “dur” komutu verilerek tekrar sayısı kaydedildi.

Esneklik Testi: Uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm ve yüksekliği 32 cm olan Lafayette marka test sehпасı yardımıyla deneklerin esneklik değerleri ölçülmüştür. Gövdeden ileri doğru, dizleri bükmeden uzanma yaptırıldı ve en uzak noktaya erişilmeye çalışıldı. İki tekrar yaptırılarak en iyi sonuç cm olarak kaydedildi.

Flamingo Denge Testi: Deneklerin Statik denge ölçümleri için flamingo testi uygulandı. 50 cm uzunluk, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişliği olan metal kiriş kullanıldı. 1 dakikalık sürede deneme sayısı (düşmeler hariç) hesaplandı ve puan olarak kaydedildi.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS for Windows adlı istatistik programı kullanıldı. Tüm Denek ve Kontrol gruplarının aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) değerleri alındı. p<0,05 anlamlılık seviyesinde T-test kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklerin fiziksel özellikleri incelendiğinde her iki grubun araştırma öncesinde yaş, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir.

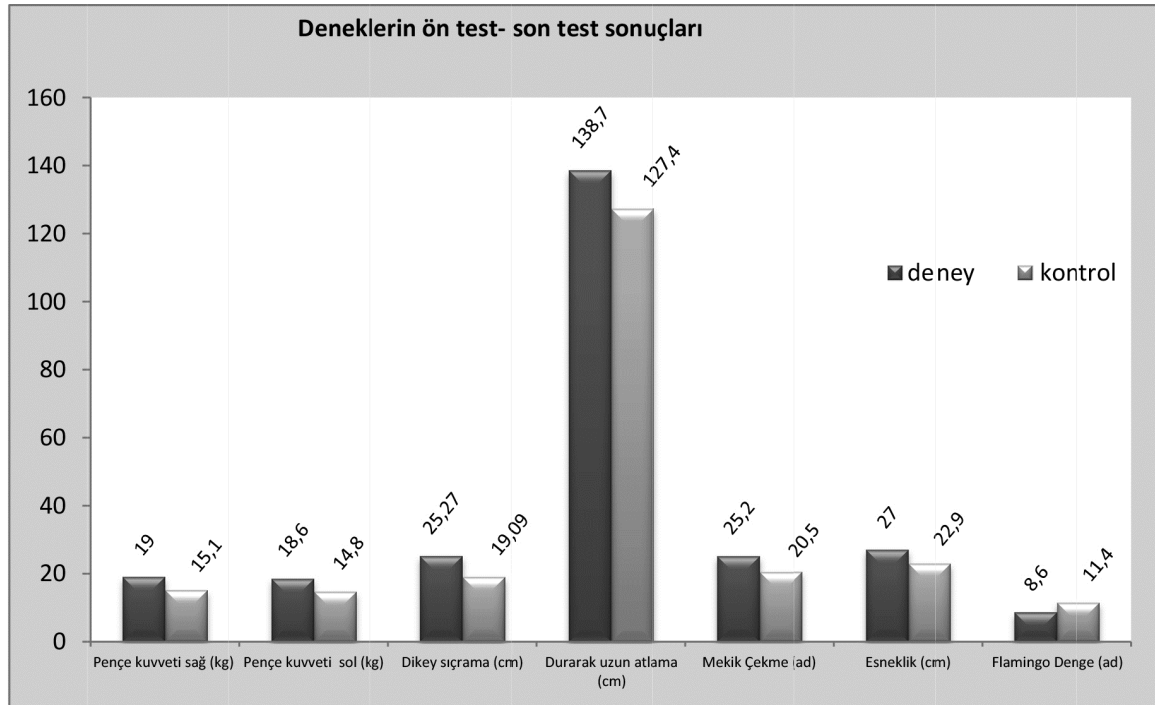
Tablo incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun son test karşılaştırmalarında, pence kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, mekik çekme, esneklik ve flamingo-denge testi değerlerinde p<0.05 olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 2. Deneklerin fiziksel özellikleri

Değişkenler	N=44	X	ss
Yaş -yıl	Deney (n=22)	9,09	0,2
	Kontrol (n=22)	9,04	0,3
Vücut Ağırlığı- kg	Deney (n=22)	34,2273	8,152
	Kontrol (n=22)	29,86	7,052
Boy Uzunluğu-m	Deney (n=22)	1,3377	0,03
	Kontrol (n=22)	129,14	0,06

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu son test değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	N (n1+n)	X deney	X kontrol	S deney	S kontrol	t	ss	P
Pençe kuvveti sağ - kg	44	19,0000	15,100	3,3337	2,8380	4,178	42	0,000*
Pençe kuvveti sol - kg	44	18,6045	14,800	3,0307	3,2343	4,026	42	0,000*
Dikey sıçrama cm	44	25,2727	19,090	4,7024	1,7433	5,782	26,66	0,000*
Durarak uzun atlama - cm	44	138,772	127,45	15,5439	5,0022	3,251	25,30	0,003*
Mekik Çekme	44	25,2272	20,545	1,5097	1,4050	10,648	42	0,000*
Esneklik cm	44	27,0000	22,954	3,1015	2,1707	5,012	42	0,000*
Flamingo Denge	44	8,6818	11,454	0,8937	1,0568	-9,397	42	0,000*



Grafik 1. Çalışmaya katılan grupların son test değerlerinin karşılaştırılması

TARTIŞMA

Çeşitli spor dallarında, antrenman uygulamalarının sporcuların fiziksel uygunluk düzeyleri üzerine yapılan araştırmalara sıklıkla rastlanmasına rağmen, özellikle judo branşında ve bu yaş grubunda teknik antrenman ve oyunların fiziksel uygunluk değerleri üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar sınırlı sayıdadır.

Çakır ve ark. (9) antrenman yapan 11-12-13 yaş erkek çocuklarda sıçrama yeteneklerinin incelenmesiyle ilgili yaptığı bir çalışmada, antrenman yapmayan çocukların sıçrama ortalaması 20.51 cm. antrenman yapan çocukların sıçrama ortalaması ise 25.22 cm. olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki ortalama değerler bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Bayraktar ve arkadaşlarının (10) hazırladığı atletizmde norm değerlerine baktığımızda; 10 yaş grubu erkeklerde ortalama değerin 23.50 cm. olduğu görülmektedir. Bu norm değerler, yaptığımız çalışmadaki ön ve son test aralığındadır. Ayan ve Mülazımoğlu'nun (11) yetenek çalışmasında ortaya çıkan değerler, çalışmamızdan daha düşük bulunmuştur. Kara (12), Aktan (13) ve Koç'un (14) yaptıkları çalışmada ilk ve son test değerleri daha yüksek görülmektedir.

Bös (15) Almanya'da yapmış olduğu yaş gruplarına göre bazı test normlarında 6-8 ve 8-11 yaş gruplarında durarak uzun atlama testi ortalamasını 6-8 yaş grubunda 121.75 cm, 9-11 yaş grubunda ise; 148.08 cm. olarak göstermiştir. Kalkavan ve ark. (16) Basketbol yaz okuluna katılan çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, benzer yaş grubunda durarak uzun atlama ortalamasını 131 cm. olarak bulmuşlardır. Boy ve uzun atlama değerleriyle kıyasladığımızda, bizim çalışmamıza yakın bir değer olarak görülmektedir. Gerime (17) 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, durarak uzun atlama ortalamasını 134.37 cm. olarak ölçmüştür. Hasan (18) yaptığı çalışmada, 8-11 yaş öğrencilerin Eurofit testleriyle ilgili tez çalışmasında, durarak uzun atlama ortalamasını 136,19 cm. olarak değerlendirmiştir. Bu değer bizim ön test değerimize yakın bir değerdir.

Çalışmamızda pençe kuvveti değerlerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Saygın (19) farklı statüdeki ilköğretim öğrencileri-

nin, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları çalışmada pençe kuvveti (sağ) ortalamasını 16.97 kg. olarak değerlendirmişlerdir. Karagöz (20) 8-10 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanının reaksiyon zamanına etkisiyle ilgili tez çalışmasında, pençe kuvveti (sağ) ortalamalarını 8 yaş - ön test; 11.80 kg., son test; 13.20 kg., 9 yaş - ön test; 15.01kg., son test ; 15.91kg., 10 yaş; ön test;18.13 kg., son test; 19.97 kg. olarak değerlendirmiştir. Veriler bizim çalışmamızın ön ve son test değerleriyle yakınlık göstermektedir.

Pekel ve arkadaşlarının (21) yapmış olduğu, atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının değerlendirildiği çalışmada, 10 yaş grubundaki atletlerin pençe kuvveti (sol) değerleri ortalaması 15,60 kg olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda her iki grubun mekik sayıları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görülmüştür. Koç (22) İlk ve orta öğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile ilgili yapmış olduğu doktora tezinde, 10 yaş grubu çocukların mekik çekme ortalamalarını 21.87 tekrar olarak değerlendirmiştir. Bizim çalışmamızla paralellik görülmektedir. Ayrıca çalışmamızda mekik çekme ön ve son test ortalama ölçümleri diğer çalışmalardan daha yüksek çıkmıştır. Bunda 12 haftalık egzersiz ve oyun programıyla, judo yer ve minder çalışmaları, egzersizlerde mekik çalışmalarına yer verilmesi önem kazanmaktadır. Koç, Gerime, Saygın ve Kuşgöz'ün çalışmaları bizim çalışmamızın ön test ortalamasına bezerdir.

Araştırmamızda ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar görülmektedir. Uygulanan antrenman programı sporcuların esneklik değerlerini geliştirmiştir. Kara (12), 10-12 yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenmanın fiziksel uygunluk ve solunum parametreleri üzerine etkisi ile ilgili yapmış olduğu tez çalışmasında, esneklik ön test ortalamasını 22.17 cm. son test ortalamasını ise 24.03 cm. olarak ölçmüştür. Saygın (19), farklı statüdeki ilk öğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları çalışmada esneklik ortalamasını 23.94 cm. olarak değerlendirmişlerdir. Bizim çalışmamızdaki ön ve son test ölçüm değerlerine göre benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda esneklik ön ve son test ortalama ölçümleri Kara, Saygın, Ağaoğlu ve Karagöz'ün çalışmalarına yakın bir değerde görülmektedir (12,19,23,20). Çalışmamızdaki esneklik ortalamaları Tınazcı, Pekel, Gerime, Bayraktar, Koç, H ve Koç, Y, çalışmalarından daha yüksek çıkmıştır. Bunda 12 haftalık egzersiz ve oyun programıyla, judo yer ve minder çalışmaları, egzersizlerde öne doğru uzanma çalışmalarına yer verilmesi önem kazanmaktadır.

Antrenman programı öncesinde denek grubunun flamingo denge değerlerinin ortalaması 11.63, sonrasında ise 8.68 olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir oranda düşmüştür ($P<0.05$). Gerime 9-12 yaş öğrencilerin fiziksel uygunluklarının Eurofit test bataryasıyla ölçülmesiyle ilgili tez çalışmasında, Flamingo-Denge testi ortalamasını 11.75 olarak ölçmüşlerdir. Bu değer bizim çalışmamızın ön test ortalamasıyla uygunluk göstermektedir (17). Tınazcı ve arkadaşları (24) KKTC' de 7-11 yaş grubu ilkokul öğrencilerinin Eurofit test bataryası değerlendirilmesinde, Flamingo-Denge testi ortalamasını 14 olarak bulmuşlardır. Hasan, 8-11 yaş öğrencilerin Eurofit testleriyle ilgili tez çalışmasında Flamingo-Denge testi ortalamasını 9.25 olarak değerlendirmiştir (18). Bu değer bizim ön test değerimizden daha düşüktür.

Başka bir çalışmada, farklı ilköğretim okullarında eğitim gören 9-12 yaş arasındaki korunmaya ve bakıma muhtaç çocukların fiziksel gelişimlerinde rekreatif etkinlik olarak uygulanan halk oyunlarının etkisi incelenmiştir. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftanın 3 günü 90'ar dakika rekreatif etkinlik olarak halk oyunları çalışması uygulanmıştır. Sonuç olarak, kız deney grubu esneklik ve kilo ölçümleri ile erkek deney grubu esneklik, vücut yağ yüzdesi değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur (25).

7-10 yaş arasındaki çocuklarda beden eğitimi dersinin seçilmiş motorik özellikler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, ilköğretim 1. kademede okuyan toplam 138 öğrenci denek olarak kullanılmıştır. 2 saat düzenli olarak beden eğitimi derslerini işleyen öğrenciler ile düzenli olarak beden eğitimi dersi işlemeyen öğrenciler arasında farklar tespit edilmiştir. Hareket becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesinin, haftada düzenli olarak uygulanan beden eğitimi dersinin sıklığına bağlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (26).

Oyunun, tüm gelişim alanlarının yanı sıra motor ve bedensel gelişimdeki yerinin önemli olduğunu gösteren bir başka çalışma, 9 yaşındaki ilköğretim 3. sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çocukların psikomotor gelişimlerinde oyunun rolü incelenmiş ve 14 hafta boyunca haftada 2 saat oyun oynatılmıştır. Sonuç olarak oyunun çocukların temel ve kaba becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (27). Çalışmamızda da judo teknik ve oyunlarının becerileri geliştirdiği görülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda, 12 hafta süresince uygulanan judo teknik ve oyunlarının 8-10 yaş grubu erkek çocuklarda ölçülen tüm eurofit test parametrelerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir. Judoya yeni başlayan bu yaş grubundaki çocuklara yönelik uygulanan judo teknik antrenman ve oyunlarının çocukların fiziksel gelişimine katkıda bulunduğu açıktır.

KAYNAKLAR

1. Tegner B. Complete Book Of Judo: London; 1974.s.11-13, 133
2. Dominy E. Judo Basic Principles. Sterling Publishing Co. Inc. New York: ; 1966.p.15
3. Manfred, B. Judokurs, Training, Teknik, Taktik: Reinbek. 4 International Congress on judo; 1979
4. Judo in Schools, the benefits. 2010 (4 Mayıs 2011) <http://judo4parents.com/2009/03/judo-inschools-the-benefits/>
5. Fisher R. The Complete Training Guide for Judo. Canada: 1981
6. Okano I. Vital Judo Grappling Techniques. Tokyo: Japan Publications Inc; 1976
7. Judo for children aged 7 & 8. 2010 [4 Mayıs 2011]. http://www.judocanada.org/doc/LTAD/00000859_U9.indd_Finaledited.pdf
8. Çalış, M. (1992). Beden Eğitimi Dersine Katılan Katılmayan ve Spor Yapan 15-16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasıyla Mukayesesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
9. Çakır H. Çolak R. Açıkkada C. Antrenman yapan 11-12-13 yaş erkek çocuklarında sıçrama yeteneklerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi 2006; 3-5 Kasım: 333
10. Bayraktar I, Pekel H.A, Yaman M, Aydos L., Atletizmde Türkiye Norm Değerleri. Ankara: Ata Ofset Mat.;2010
11. Ayan V, Mülazımoğlu O, Sporda Yetenek Seçimi ve Sporda Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. Fırat Ü. Sağ. Bil. Dergisi 2009; 23(3): 113-118

12. Kara M. 10 – 12 yaG Grubu Erkek Sporcularda 12 Haftalık Antrenman Programının Fiziksel Uygunluk ve Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans. Gaziantep Üniversitesi; 2006
13. Aktan S. İlköğretimde 1. – 8. Sınıflardaki Öğrencilerin Kuvvet ve Sürat İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi; 2006
14. Koç H. Pulur A. Karabulut E.O. Erkek Basketbol ve Hentbolcuların bazı motorik özelliklerini karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 5(1)
15. Bös K. Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann; 2003
16. Kalkavan A. Pınar S. Kılınç F. Yüksel O. Basketbolcu çocukların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. Kayseri: Erciyes Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 14(2);2005.s:111–118
17. Gerime G. 9–12 yaşlar arası spor yapan ve yapmayan kız – erkek öğrencilerin fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryasıyla ölçülmesi.Yüksek Lisans. Muğla: Muğla Ü. 2003
18. Hasan K. Edirne iline bağlı ilkokullardaki, 8–11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans. Edirne: Trakya Üniversitesi;2008
19. Saygın Ö. Kuşgöz A. Farklı statüdeki ilköğretim öğrencilerinin sağlık ve eceri ilişkili fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması. 2006; 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi. 3-5 Kasım. s. 1287
20. Karagöz G. 8–10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans. Afyon: Kocatepe Üniversitesi; 2008
21. Pekel H.A. Balcı S. Arslan Ö. Bağcı E. Aydos L. Tamer K. Pepe H. Kalemoglu Y. Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının ve bazı antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi: 15(1); 2007.s. 427-438
22. Koç Y. İlk ve orta öğretim öğrencilerin fiziksel uygunlukları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi;2009
23. Ağaoglu S.A, Taşmektepligil Y, Aksoy Y, Hazar F, Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; VI (3): 159–166
24. Tınazcı C. Emiroğlu O. Burgul N. KKTC 7–11 yaş kız ve erkek ilkokul öğrencilerinin eurofit test bataryası değerlendirilmesi. Antalya: The 10th ICHPER-SD European Congress And the TSSA 8th International Sports Science Congress 17th – 20th of November: 2004
25. Cerit E., Gümüşdağ H., Ağılönü A., Evli F., Evli M. Muğla Vali Hüseyin Aksoy Çocuk Yuvasında Barınan Çocuklara Rekreatif Etkinlik Olarak Uygulanan Halk Oyunları Çalışmasının Bazı Fiziksel Gelişimleri Üzerine Etkisi. 2.Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizmi Kongresi, Poster Bildiri. 8-11 Kasım 2012, Antalya Kemer/TÜRKİYE
26. Koç H., Tekin A., Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. 7. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25-27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı Haziran 2011,s 9-17.
27. Kuru O., Köksalan B. 9 Yaş Çocuklarının Psiko-Motor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi. Cumhuriyet International Journal of Education. 2012: Vol 1 (2) October. S:37-51.