

IAAF Çocuk Atletizm Programının Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Testlerine Etkisi

Suat Utkan ÇALIK¹, Okan KAMIŞ¹, H. Ahmet PEKEL², Latif AYDOS²

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışma ile 14 hafta süresince uygulanan IAAF çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya, ortaokul öğrencilerinden oluşan 95'i deney grubu (52 erkek, 43 kız, yaş $10,92 \pm 0,61$ yıl, boy $144,74 \pm 6,32$ cm, vücut ağırlığı $39,39 \pm 9,64$ kg), 148'i kontrol grubu (73 erkek, 75 kız, yaş $10,90 \pm 0,63$ yıl, boy $144,33 \pm 7,08$ cm, vücut ağırlığı $40,40 \pm 10,13$ kg) olmak üzere toplam 243 kişi katılmıştır. Grupların 14 haftalık program öncesi ve sonrasında fiziksel uygunluk ön-test ve son-test değerleri ölçülmüştür. Fiziksel uygunluk testleri ölçümünde Eurofit Test Bataryası protokolünde yer alan Flamingo Denge Testi, Disklere Dokunma, Otur Eriş, Durarak Uzun Atlama, El Kavrama Kuvveti, Mekik Çekme, Mekik Koşusu 10x5m, Sağlık Topu Fırlatma, 20m Sürat Koşusu, Dayanıklılık Mekik Koşusu testleri kullanılmıştır. Ön teste müteakip deney grubu 14 hafta boyunca haftada 3 gün 60 dk'lık IAAF çocuk atletizm programına katılmıştır. Kontrol grubu ise ortaokul müfredatına uygun beden eğitimi dersi dışında herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamıştır. Son-test ile deney ve kontrol grubunun fiziksel uygunluk ölçümleri tekrar yapılmıştır. Grupların ön-test ve son-test fiziksel uygunluk ölçüm değerlerinin, kendi içerisindeki değişim analizleri normal dağılan veriler için Bağımlı örneklem t-testi, normal dağılmayan veriler için Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun karşılaştırılması ise Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. P anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Çalışmanın sonucunda 14 haftalık IAAF çocuk atletizm programının ortaokul çağındaki çocukların fiziksel uygunluk testlerine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Okullarda geleneksel beden eğitimi uygulamalarının yanı sıra Spor ve Fiziki Etkinlikler dersi kapsamında yer alan atletizm seçmeli dersinde, IAAF çocuk atletizm programı uygulamalarının çocukların fiziksel gelişimlerine fayda sağladığı görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Beden eğitimi, Çocuk atletizmi, Eurofit, Fiziksel aktivite, Fiziksel uygunluk, IAAF

The Effect of IAAF Kids' Athletics Program on Some Physical Fitness Tests of Middle School Students

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of 14 weeks IAAF Kids' Athletics program on some physical fitness tests of middle school students. A total of 243 children participated to the study. Subjects were divided randomly into two groups including an experimental group (n: 95, 52 boys, 43 girls, age 10,92 ± 0,61 years; height 144,74 ± 6,32 cm; weight 39,39 ± 9,64 kg) and a control group (n: 148, 73 boys, 75 girls; age 10,90 ± 0,63 years; height 144,33 ± 7,08 cm; weight 40,40 ± 10,13 kg). Physical fitness pre-test and post-test values were measured before and after the 14-week program. Experimental group performed IAAF Kids' Athletics program 3 sessions (each session 60 min.) per week for 14 weeks. Control group did not participate in any physical activity except the physical education lesson which is designed according to the middle school curriculum. All physical fitness tests were performed according to Eurofit physical fitness test battery. Physical fitness measurements were taken for flamingo balance test, plate tapping, sit and reach, standing long jump, hand grip strength, sit up, shuttle run 10x5m, medicine ball throwing, 20m sprint, shuttle run test. Paired Sample t-test and Wilcoxon Signed Rank Test was utilized to determine the changes between the pre-test and post-test measurements. Mann Whitney U test was used to compare the differences between experimental and control group. The level of significance was set at p=0.05. Results of our study have shown that IAAF Kids athletics program has significant effects on physical fitness measurements in middle school students. It can be concluded that besides practicing of traditional physical education programs, IAAF Kids athletics program, which is included in Sport and Physical Activities lesson, can benefit children physical development.

Keywords: Eurofit, IAAF, Physical activity, Physical education, Physical fitness, Kids athletics

Giriş

Günümüzde çocuklar için düzenlenmiş atletizm yarışmaları, çoğunlukla erişkinlere ait yarışmaların birer minyatürü ya da küçültülmüş birer modeli gibidir. Birçok deneme, araştırma ve yinelenmiş pilot yarışmalardan elde edilen sonuçlar, Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği'ni (IAAF) küçük yaştakiler için yalnızca çocuğun gelişim gereksinimlerine odaklı yeni bir atletizm kavramı geliştirmek mecburiyetiyle karşı karşıya getirmiştir. Tasarlanan yeni atletizm kavramına göre, bu yolda düşünülecek tüm faaliyetler (yarışmalar, organizasyonlar vb.) çocuklara: heveslendirici, çekici, erişilebilir ve eğitici bir atletizm sunmak zorundadır (Gozzoli ve ark., 2006).

Spor yapmak yaşamın önemli bir unsurudur. Spor yapmak sadece sağlık ve fiziksel gelişim açısından değil, aynı zamanda çocukların ve ergenlerin kişilik gelişimi ve zihinsel sağlığı açısından da önemlidir (Karakaya ve ark., 2006). Yapılan araştırmalarda, gençlerin fiziksel aktivitelere katılımının çeşitli mental sağlık konularıyla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Fredricks ve Eccles, 2005; Kiluk ve ark., 2009). Aktivitenin, çocukların fiziksel ve zihinsel refahının gelişimi için önemli olduğu gerçeği kabul edilmektedir. Asıl sorun büyümekte olan çocuk için ne kadar ve hangi etkinliğin olması gerektiğidir (Lieberman, 2010). Televizyon izleme veya bilgisayar oyunları gibi sedanter davranışların yerine, hafif şiddette yapılan fiziksel aktiviteler çocukların genel sağlıkları üzerinde olumlu fayda sağlayabilir ve kronik hastalıklara yakalanma riskini önleyebilir (Epstein ve ark., 1996; Sheldahl, 1986).

2001'in ilkbaharında, IAAF bir çalışma grubu görevlendirerek, bu gruptan yetişkinlerin atletizminden farklı bir atletizm uygulama modeli geliştirmesini istemiştir. Halihazırda dünyada 110 ülkede uygulanan bu projeye, "IAAF Kids' Athletics (IAAF Çocuk Atletizm)" adı verilmiş ve 2005 yılında ise IAAF, 7-15 yaştaki gençlerle ilgili evrensel bir politika izleme kararı almıştır. Bu politikanın iki hedefi bulunmaktadır: Atletizmi okul ortamında dünyada en çok yapılan ferdi spor branşı durumuna getirirken, gençlerin federasyonlar çerçevesinde ve federasyonlardan bağımsız ortamlarda, atletizm ile ilgili geleceklerini en güvenilir şekilde hazırlamalarını sağlamaktır (Gozzoli ve ark., 2006).

Bu hedefler doğrultusunda IAAF Çocuk Atletizm programı ülkemizde Naili Moran Eğitim Vakfı öncülüğünde millî müfredat çerçevesine uygun biçimde formatlanmış "Bebestad" adı verilen, otomobil bagajına sığacak şekilde tasarlanmış, gezici ve tam teşkilatlı bir atletizm sahası olarak hayat bulmuş ve 2004 yılında uygulanmaya başlamıştır. Mart 2008'de bu program Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) tarafından onaylanmış ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile arasında bir protokol imzalanmıştır. Bu şekilde program artık resmen ilk ve ortaokulların müfredatına girmiş bulunmaktadır (www.nailimoran.org). IAAF çocuk atletizminde üç ayrı yaş grubu mevcuttur. Grup 1'i, 7 ve 8 yaşındaki kız ve erkek çocuklar; Grup 2'yi, 9 ve 10 yaşındaki kız ve erkek çocuklar; Grup 3'ü, 11 ve 12 yaşındaki kız ve erkek çocuklar oluşturmaktadır (Gozzoli ve ark., 2006). Mevcut atletizm oyunları, çocuklara sağlık, eğitim ve kendini tatmin etme açısından yararlı olan uygulamalardan en iyi şekilde faydalanma imkânı sunmaktadır (IAAF, 2006). Çalışmamızda literatürden faydalanılması bakımından ifade edilebilecek kavram fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite en temel insan işlevlerinden biri olarak tanımlanabilir (Kahlmeier ve ark, 2006).

Bu çalışma ile 14 Haftalık IAAF çocuk atletizm uygulamalarının ortaokul çağındaki öğrencilerin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışma Ankara ili, Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde yapılmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin, 95'ini deney grubu (DG) (52 erkek, 43 kız, yaş $10,92 \pm 0,61$ yıl, boy $144,74 \pm 6,32$ cm, vücut ağırlığı $39,39 \pm 9,64$ kg), 148'ini kontrol grubu (KG) (73 erkek, 75 kız, yaş $10,90 \pm 0,63$ yıl, boy $144,33 \pm 7,08$ cm, vücut ağırlığı $40,40 \pm 10,13$ kg) oluşturmuştur. DG ve KG'na daha önce atletizm sporunu yapmamış sağlıklı çocuklar katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Öğrencilere ön-test ve son-testlerde flamingo denge testi (sağ-sol bacak), disklere dokunma, otur-eriş, durarak uzun atlama, sağ-sol el kavrama kuvveti, mekik çekme, mekik koşusu 10×5 m, sağlık topu fırlatma, dayanıklılık mekik koşusu ve 20m sürat koşusu testleri yapılmıştır. Tüm fiziksel uygunluk testleri European Test of Physical Fitness (Eurofit) test bataryası protokolüne göre uygulanmıştır. 503 karar numaralı etik kurul raporu Gazi Üniversitesi klinik araştırmalar kurulu onayı ile alınmıştır.

İşlem Yolu: KG ve DG öğrencilerine 14 haftalık IAAF çocuk atletizm programından önce ve sonra fiziksel uygunluk testleri yapılmıştır. DG normal ders müfredatına ilave olarak 14 haftalık çocuk atletizm programını uygularken KG sadece beden eğitimi dersi müfredatını uygulamıştır. 14 Haftalık IAAF Çocuk Atletizm programı; atletizmin bütün disiplinlerini ortaokul öğrencilerine öğretilebilecek formlarda ele alınarak 12 adet tema ile oluşturulmuştur. Dersler haftada 3 gün altmışar dakika olarak uygulanmıştır.

1. *Giriş:* 2 ders saati süreli, ders amaçlarının ve planın paylaşımı, ders kurallarının oluşturulması, öğrencilere araştırma görevi verilmesi, atletizm branşının tanıtımı, oyun kuralları, atletizmde kullanılan malzemeler, branşlar hakkında bilgi verilmesi, atletizm branşında düzenlenen organizasyonlar, atletizmde paralimpik branşlar, hijyen ve güvenlik, atletizmde kullanılan malzemeler ile ilgili bulmaca etkinliğinden oluşmaktadır.

2. *Koşmaya Hazırlanıyorum;* Atletizmde ısınma ve soğuma uygulamaları ile düşük tempo koşu (5-10 dk) ve gerdirme (5-10 dk) hareketleriyle derse başlanmıştır. Koşu ABC'leri olarak diz çekme, yüksek diz çekme, düz bacak koşu imitasyonu vb. koşuya özel hareketler kullanılmıştır. Her hareket 15 metrelik düz bir alanda en az iki kez olacak şekilde yavaş bir tempoda uygulanmıştır. Bu aktiviteler 3 ders saati boyunca devam etmiştir.

3. *Koşmayı Öğreniyorum;* Kısa mesafe koşuları, orta mesafe koşuları, uzun mesafe koşuları, engelli koşular, bayrak koşuları, engeller ve slalomlar yardımıyla uygulanmıştır. Bu oyunlar kanguru oyunu, yengeç oyunu, formula-1 oyunu ve koş-koş oyunudur (8 dk'lık dayanıklılık koşusu). Koş Koş oyunu tek ders saati bir defa, diğer oyunlar 2 ders saatinde ikişer kez, toplam 3 ders saati uygulanmıştır. Oyunlarda 40-50-60 cm boylarında engeller kullanılmıştır.

4. *Sıçramayı Öğreniyorum;* 3 ders saati süreli olarak uzun atlama, üç adım atlama, yüksek atlama, sıırıyla yüksek atlama konuları, atlamaya yönelik oyunlar olarak dizayn edilmiş zıpzıp oyunu, kurbağacık oyunu, çekirge oyunu, sürat merdiveni oyunları yardımıyla işlenmiştir.

5. *Atış Yapmayı Öğreniyorum;* 6 ders saati süreli olarak disk atma, gülle atma, cirit atma, çekiç atma konuları, atmaya yönelik oyunları olarak dizayn edilmiş, hedeflemece oyunu, roket oyunu, çökmece top oyunu, körebe top oyunlarının yardımıyla uygulanmıştır. Oyunlar esnasında kullanılan yardımcı malzemelerin ağırlıkları; sağlık topları 0,5-1 kg, cirit 0,5 kg, tutamaklı sağlık topu 550 gr, disk 300-500 gr'dır. Her oyun bir ders saati boyunca, son ders saati ise bütün oyunlar birer kez uygulanmıştır.

6. *Müsabaka Etkinlikleri Geliştiriyorum;* 6 ders saati süreli olarak 1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı ile ilgili grup/takım yarışmaları yapılmıştır. Her ders oyunlar ve takımlar değiştirilmiştir.

7. *Grup/Takım Üyesiyim;* Çalışma grup/takımlarının belirlenmesi, çalışma grup/takımlarının rol paylaşımının yapılması (roller; antrenör, takım kaptanı, hakem, istatistikçi, basın görevlisi), rollerin sorumluluklarının ayrıntılı olarak gözden

geçirilmesine müteakip 3 ders saati süreli olarak koşu, atma ve atlama oyunlarının tekrar edilmiş, tüm sorumluluklar öğrenciler tarafından icra edilmiştir.

8. *Hızlıyım ve Ritimliyim*; Atletizmde sürata yönelik oyunlar, kısa mesafe koşularında yüksek, alçak ve takozdan çıkış ve reaksiyon çalışmaları grup/takımların antrenörleri eşliğinde uygulanmıştır. Bu aktiviteler toplam 3 ders saati sürmüştür. Her ders öncesinde 20 dk süreli ısınma çalışmaları yine takım antrenörleri eşliğinde uygulanmıştır. Son ders saatinde engelli koşuların öğretimi takım antrenörleri ve öğretmenler ile iş birliği içinde yürütülmüştür. Başlangıç engelinden ilk engele doğru koşma, engelleri geçme, engeller arasında koşma ve son engelden takım arkadaşına veya bitişe kadar geçen koşular, üzerinde durulan konular olmuştur.

9. *Atlama ve Atma Becerilerini Geliştiriyorum*; 1 ders saati atlama konusuna ayrılmış ve uzun atlama becerisinin öğretimi (yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve konma) grup/takımların antrenörleri eşliğinde tekrar edilmiştir. İkinci ve üçüncü ders atma becerilerinin gelişimine yoğunlaşmıştır. Çocuklar için özel olarak dizayn edilmiş gülle, disk, cirit, sağlık topu ile atış teknikleri öğretilmiştir.

10. *Dayanıklıyım*; Orta-uzun mesafe koşularının öğretimi ve koşularının uygulanması 3 ders saati boyunca devam edilmiştir. Öğretmen, yüksek çıkış pozisyonu, orta-uzun mesafe koşu stratejileri ve taktikleri (nabız ölçme yolları, eğitim ve dinlenme zamanı) hakkında bilgi vermiştir. Öğrencilere hız kontrolü ve aerobik yetenekler hakkında bilgi verilmiştir. Bunun ile katılımcılara yarışmanın başında bir enerji tasarrufu stratejisi verilir. İlk derste devam eden koşu temposu 20 dk. süresince maksimum kalp atış hızının %60'ında uygulanmıştır. İkinci derste 50-200 metrelik aralıklı egzersiz yapılmıştır, öğrencilerin kalp atım hızları kısa bir süre için artırılması amaçlanmıştır. Öğrenciler grup/takım antrenörleri eşliğinde 20-30 dakikalık ısınma ile bu aktivitelere hazırlanmıştır. Son derste 30 dakika süresince bayrak değiştirme teknikleri ve kuralları öğretilmiş ve grup/takım antrenörlerinin eşliğinde bayrak değişimi tekniklerini tekrarlanmıştır. Son derste 30 dk. boyunca atletizmde başarı için gerekli psikolojik özellikler grup tartışması olarak uygulanmıştır. Bu aktiviteler 3 ders devam etmiştir.

11. *Takım Olarak Becerilerimizi Deniyoruz*; 3 ders saati süreli olarak icra edilmiştir. İlk ders saati; kısa, orta ve uzun mesafe koşu hazırlık müsabakaları (60m, 60m. engel, 1000m.) uygulanmıştır. İkinci ders saatinde; fırlatma topu atma hazırlık müsabakaları, uzun atlama hazırlık müsabakaları, son ders saati ise takımlar arası bayrak hazırlık müsabakaları (4x75m) uygulanmıştır. Tüm hazırlık müsabakalarında hakem, kayıtçı, antrenör, vb. grup/takım rollerini öğrenciler uygulamıştır. Bu aktiviteler 3 ders saati devam edilmiştir.

12. *Festivale Katılıyorum*; Takımlar arası yarışmalar (çoklu branş uygulamaları), farklı rolleri olan öğrencilerin sorumluluklarının yerine getirilmesi, sonuç etkinlikleri (takım müsabakaları) ve ödül töreni yapılmıştır. Yarışma atma, atlama ve koşma ile ilgili bir dal ile uygulanmıştır. İlk derste; Yengeç Oyunu, Kurbağacık Oyunu (Durarak İleri Atlama), Roket Atma Oyunu (Cirit Alıştırması). İkinci derste; Formula 1 (Engel+Slalom+Düz Koşu), Sekmece (Üç adım Atlama oyunu), Çökmece Oyunu (Diz Üstü

Öne Top Atma) ve Körebe Top Oyunu (Çift Kol Geriye Top Atma) ile toplam 2 ders saati olacak şekilde bu yarışmalar icra edilmiştir.

Temaların uygulama safhaları, IAAF tarafından belirlenen (IAAF, 2006) ve ortaokullar için Millî Eğitim Bakanlığınca hazırlatılan atletizm modülünde (MEB, 2013) yer alan koşular, atlamalar ve atmalar için çocuk atletizm oyunları üzerine inşa edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmaya ait bulguların istatistiksel analizinde Minitab 16 paket programı kullanılmıştır. Dönem başı ve dönem sonu için DG ve KG'na ait tanımlayıcı istatistik bilgileri antropometrik ölçümlerin karşılaştırmalı analizleri ile tablolastırılmıştır. Çalışmada kullanılan tüm verilerin normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov normallik testi ile gerçekleştirilmiştir. DG ve KG'nun ön-test ve son-test (dönem başı ve dönem sonu) fiziksel uygunluk ölçüm değerlerinin, kendi içerisindeki değişimlerinin analizleri; normal dağılan veriler için Bağımlı örneklem t-testi, normal dağılmayan veriler için Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılmıştır. DG ve KG'nun antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması parametrik olmayan Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Mann-Whitney U testi, verilerin normal dağılım göstermemesi ve değerlerin farklı örneklem sayıları içermesi sebebiyle tercih edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde güven aralığı %95 (p anlamlılık derecesi 0.05) olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların antropometrik değerlerine dair gruplar arası ön-test ve son-test karşılaştırmaları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Antropometrik değişkenler

| Gruplar | Boy Uzunluğu (cm) | | Vücut Ağırlığı (kg) | | Vücut Yağ Yüzdesi (%) | | |
|-----------|----------------------|-------------|------------------------|------------|--------------------------|--------------|------------|
| | Ön-test | Son-test | Ön-test | Son-test | Ön-test | Son-test | |
| DG (n=95) | Min-Maks | 126-163 | 128-164 | 25-67 | 26-70 | 10.8-37.9 | 10.2-39.8 |
| | Ort ± SS | 144.1 ± 8.1 | 144.7 ± 6.3 | 39.1 ± 9.3 | 39.3 ± 9.6 | 21.3 ± 5.6 | 21.6 ± 6.4 |
| KG(n=148) | Min-Maks | 125-167 | 127-170 | 25-75 | 25-79 | 8.9-43.3 | 9.2-43.3 |
| | Ort ± SS | 143.6 ± 8.1 | 144.3 ± 7.0 | 39.7 ± 9.9 | 40.3 ± 10.3 | 22.5 ± 6.8 | 23.0 ± 6.6 |
| | U | -0.875 | | 1.258 | | 3.969 | |
| | p | 0.378 | | 0.207 | | 0.000 | |

DG: Deney Grubu; KG: Kontrol Grubu

Tablo 1 incelendiğinde p değerinin 0.05'ten küçük olduğu vücut yağ yüzdesi analizlerinde H1 hipotezimiz kabul edilmiş ve %95 güven aralığında bulunan bu sonuçlara göre, DG öğrencilerinin ön-test ve son-test vücut yağ yüzdesi ölçüm değerleri farklarındaki değişiminin KG öğrencilerindeki değişime göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde büyük olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel uygunluk testlerine dair grup içi kıyaslamalara yönelik parametrik ve parametrik olmayan istatistiksel testlerin sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. Araştırmamızın sonuçlarına göre DG'nun flamingo denge testi (sağ-sol), sağ ve sol el kavrama kuvveti testi, sağlık topu fırlatma, 20m sürat koşusu ön-test ve son-test sonuçları arasında $p < 0.05$ düzeyinde, dayanıklılık mekik koşusu, otur eriş testi, durarak uzun

atlama, mekik çekme testi ve 10x5m mekik koşusu testinde $p<0.001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Disklere dokunma testi ön-test ve son-test sonuçları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2. Fiziksel uygunluk testlerine dair grup içi kıyaslamalar

| Grup içi Farklılıklar | DG (n=95) | | | KG (n=148) | | |
|--------------------------------|-----------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| | z | t | p | z | t | p |
| Flamingo Denge Testi (Sağ) | 2.892 | | 0.003 | 0.381 | | 0.702 |
| Flamingo Denge Testi (Sol) | 2.897 | | 0.003 | 0.519 | | 0.604 |
| Disklere Dokunma Testi | 0.937 | | 0.348 | 0.342 | | 0.732 |
| El Kavrama Kuvveti Testi (Sağ) | 2.310 | | 0.020 | 2.290 | | 0.022 |
| El Kavrama Kuvveti Testi (Sol) | 2.510 | | 0.012 | 2.765 | | 0.005 |
| Sağlık Topu Fırlatma | 2.142 | | 0.032 | 0.628 | | 0.530 |
| 20 Metre Sürat Koşusu | 6.745 | | 0.014 | 2.127 | | 0.033 |
| Dayanıklılık Mekik Koşusu | 6.359 | | 0.000 | 3.870 | | 0.000 |
| Otur Eriş Testi | | 8.112 | 0.000 | 1.581 | | 0.114 |
| Durarak Uzun Atlama | | 8.141 | 0.000 | 1.705 | | 0.088 |
| Mekik Çekme Testi | | 8.944 | 0.000 | | 1.964 | 0.051 |
| Mekik Koşusu 10x5m | | 5.807 | 0.000 | 2.455 | | 0.014 |

DG: Deney Grubu; KG: Kontrol Grubu; z=Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi; t=Bağımlı Örneklem T-Testi

Bununla birlikte KG'nun sağ el ve sol el kavrama kuvveti testi, mekik koşusu 10x5m ve 20m sürat koşusuna ait ön-test ve son-test sonuçları arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmişken, dayanıklılık mekik koşusunda bu farkın $p<0.001$ anlamlılık düzeyinde olduğu saptanmıştır. Flamingo denge testi, disklere dokunma testi, sağlık topu fırlatma, otur eriş testi, durarak uzun atlama ve mekik çekme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Fiziksel uygunluk testlerindeki değişimlere dair gruplar arası kıyaslamalar

| Gruplar Arası Farklılıklar | DG (n=95) | KG (n=148) |
|--------------------------------|-----------|--------------|
| | U | p |
| Flamingo Denge Testi (Sağ) | 4.955 | 0.000 |
| Flamingo Denge Testi (Sol) | 3.725 | 0.000 |
| Disklere Dokunma Testi | 0.624 | 0.535 |
| El Kavrama Kuvveti Testi (Sağ) | -1.445 | 0.147 |
| El Kavrama Kuvveti Testi (Sol) | -1.166 | 0.242 |
| Sağlık Topu Fırlatma | -3.170 | 0.001 |
| 20 Metre Sürat Koşusu | 6.787 | 0.025 |
| Dayanıklılık Mekik Koşusu | -11.091 | 0.000 |
| Otur Eriş Testi | -4.045 | 0.013 |
| Durarak Uzun Atlama | -4.385 | 0.000 |
| Mekik Çekme Testi | -6.368 | 0.000 |
| Mekik Koşusu 10x5m | 5.028 | 0.002 |

DG: Deney Grubu; KG: Kontrol Grubu; U=Mann-Whitney U Testi

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre disklere dokunma ve el kavrama kuvveti testleri hariç tüm fiziksel uygunluk testlerinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu sonuçlara göre, %95 güven aralığında H1 hipotezimiz kabul edilmiş, DG öğrencilerinin flamingo denge testi, sağlık topu fırlatma, 20m sürat koşusu, dayanıklılık mekik koşusu, otur eriş testi, durarak uzun atlama, mekik çekme testi ve 10x5m mekik koşusu testi ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişiminin

KG öğrencilerindeki değişime göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde büyük olduğu saptanmıştır.

Tartışma

Ortaokul öğrencilerine 14 hafta süresince uygulatılan IAAF Çocuk Atletizm antrenmanlarının bazı fiziksel uygunluk testleri üzerine etkilerini incelemeyi amaçladığımız çalışmanın bulgularına göre DG ve KG'nun ön-test ve son-test sonuçlarının kendi içerisinde yapılan analizlerinde farklılıklar mevcuttur. Araştırmaya konu olan çocukların gelişim çağında olmaları ve 14 hafta boyunca IAAF çocuk atletizm programı uygulamaları, çocukların çeşitli motorik özellikleri arasında ön-test ve son-test farklarının olabileceği sonucunu doğurmaktadır. Fakat; DG ve KG'nun ön-test ve son-test farklarının karşılaştırılması araştırmamızın belirleyici unsurudur.

14 haftalık IAAF çocuk atletizm antrenmanları DG'nun flamingo denge testi, sağlık topu fırlatma, otur eriş, durarak uzun atlama, mekik çekme testi, mekik koşusu 10x5m, 20m sürat koşusu ve dayanıklılık mekik koşusu değerlerini geliştirdiği görülmüştür. Burada dikkat çekici olan flamingo denge testi (sağ), mekik çekme testi, durarak uzun atlama, dayanıklılık mekik koşusu testi analizlerinde ($p < 0.001$) ölçüm değerlerindeki değişimin çok önemli seviyede olduğudur (Tablo 3). Bu bakımdan düzenli olarak yapılan IAAF çocuk atletizm antrenmanlarının, ortaokul çağındaki çocukların bazı fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda; disklere dokunma ve sağ-sol el kavrama kuvveti ölçüm değerlerinin p değerinin 0.05'ten büyük olması H0 hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde, DG ve KG için disklere dokunma ve sağ-sol el kavrama kuvveti sonuçları arasında bir farktan söz edemeyiz. Bu durum uygulatılan 14 haftalık çocuk atletizm programlarının öğrencilerin bu iki test ile ölçülen becerilerine etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Temel motorik özelliklerden becerinin dört alt birimi olan lokomotor, lokomotor olmayan beceriler, denge ve nesne kontrolü; IAAF çocuk atletizmi içeriği göz önüne alındığında vücudun bütün üyelerinin koordinasyonuna yönelik hareketlerden oluştuğu ve vücut üyelerinin çabukluğuna tam olarak hitap etmediği sonucunu doğurabilir. Diğer yandan bu uygulamalarda kuvvet geliştirici bir program mevcut değildir. Bu nedenle disklere dokunma ve sağ-sol el kavrama kuvveti gelişmemiş olabilir. Dolayısıyla, beceri özelliğinin vücut üyelerinin çabukluğu ve kuvvet gibi motorik özelliği koordinatif özelliklerin gelişimini sağlayan IAAF çocuk atletizmi ile birlikte yapılacak kuvvet, çabukluk-çeviklik gibi antrenman ünitelerinin bu yaş grubunda bu özelliklerin de gelişimini sağlayabileceği söylenebilir.

Birçok çalışmada, çocuk atletizm uygulamalarının fiziksel uygunluk veya performans değerlerinde artışlara sebep olduğu bildirilmiştir (Ababei, 2017; Petros ve ark., 2016; Bensikaddour ve ark., 2015; Willweber, 2016). Yapılan bir çalışmada 9-12 yaş aralığındaki çocuklarda haftada 3 kez 12 hafta boyunca uygulanan IAAF çocuk atletizm antrenman programının çocukların sürat, süratte devamlılık, denge, patlayıcı kuvvet, çeviklik ve esneklik gibi biyomotorik özelliklerinde olumlu değişikliklere sebep olduğu tespit edilmiştir (Wilson ve Thekkan, 2018). Çocuk atletizm programının ayrıca

çocukların akademik ve benlik saygı parametrelerine de olumlu etkileri vardır. Çalık ve ark. (2018), çalışmalarında çocuk atletizm antrenmanlarının çocuklarda akademik başarı ve benlik saygı parametrelerinde olumlu yönde gelişime sebep olduğunu rapor etmişlerdir.

Çocuk atletizm oyunlarının aynı zamanda çocukların aerobik dayanıklılıklarına da olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir. Seyrek ve ark. (2017), 11-12 yaş grubuna uygulanan 8 haftalık IAAF çocuk atletizm programlarının çocuklarda 1000 m koşu performanslarına olumlu etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, aerobik dayanıklılığın fartlek, devamlı yüklenme ve interval türü antrenmanların yanı sıra çocuk atletizmi gibi oyun tarzındaki çalışmalarla da gelişebileceğini öne sürmüşlerdir. Çalışmamızda da yine DG öğrencilerinin aerobik kapasitelerini değerlendiren dayanıklılık mekik koşusu değerlerinde istatistiksel açıdan önemli gelişim tespit edilmiştir.

Literatürün çalışmamızdaki bulgularla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi alanında spesifik olarak çocuk atletizminin araştırmalara az sayıda konu olduğu da gözlemlenmektedir. Bunun sebebinin çocuk atletizminin yakın tarihli olarak IAAF tarafından geliştirilmiş olmasından kaynaklı olduğu değerlendirilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızdan elde edilen bulgular ışığında 14 hafta boyunca yapılan IAAF çocuk atletizm programının çocukların fiziksel gelişimlerine katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca çocuk atletizm programı sayesinde bireysel ve takım olarak mücadele edebilme yeteneklerinin de gelişebileceği düşünülebilir. IAAF çocuk atletizm uygulamalarının oyunlar yardımıyla beden eğitimi derslerinde uygulanmasının çocukların fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın uygulanabilirliği açısından ders ortamında kullanılacak yardımcı malzemelerin temininin mevcut koşullarda zor olduğu gözlemlenmiştir. Atletizmin okullarda yaygınlaşabilmesi için çocuklar için kullanılan cirit, disk, engel, gülle gibi malzemelerin devlet destekli alınmasının yanında atletizmin doğayla mücadeleden meydana gelmiş bir spor olmasından hareketle, çeşitli ürünlerden geri dönüşüm materyali olarak dizayn edilebilecek malzemelerin ülke atletizm gelişiminin yanında ekonomimizin gelişimi adına da uygun olacağı değerlendirilmektedir. Çocuklarımızın yaşam standartlarını arttırmak ve sağlıklı olmaları için düzenli spor yapabilecekleri ortam yaratmak bir devlet politikasıdır. Buna ek olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerimizin takım ve ferdi spor branşlarının tüm alt basamaklarına hakim olamayacağını da kabul edersek, ders dışı etkinlik olarak uygulatılan diğer spor branşları için de yaş gruplarına uygun olarak yardımcı yayın hazırlanmasının uygun olacağı ve bu durumun erken branşlaşma hususunda farkındalık yaratacağı değerlendirilmektedir.

Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerinin, beden eğitimi derslerinin yanı sıra derslerde çocuk atletizmine yer vermeleri çocukların atletizme olan sevgilerini ve ileriki dönemlerde atletizm branşlarına olan ilgilerini artırabilir. Ayrıca, beden eğitimi derslerinde çocuklarda psikomotor gelişimin ve sağlıkları ile ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin gelişmesini IAAF çocuk atletizminde yer alan oyunlar yardımıyla

sağlamanın daha verimli olduğu sonucuna ulaşılabilir. IAAF çocuk atletizm programı uygulamaları beden eğitimi derslerinin daha zevkli geçmesini ve fiziksel gelişimin daha etkili şekilde kazanılmasını sağlayabilir.

Son olarak, üzerinde önemle durulması gereken konunun küçük yaşta kazanılabilen birçok özelliğe olumlu katkısı bulunan fiziksel aktiviteyi eğitimin bir parçası olarak kabul edip, özellikle ilk ve orta eğitim kurumlarında zorunlu ve kesinlikle uygulanması gereken dersler arasında değerlendirmenin toplum sağlığı açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

Yazar Notu

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve atletizm malzemelerinin teminini sağlayan Beden Eğitimi Öğretmeni Sn. Cavit GÜNGÖR'e, antrenör arkadaşlarımıza ve ölçüm malzemelerini sağlayan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'na vermiş oldukları desteklerden ötürü teşekkürlerimizi sunarız.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

*Doç. Dr. H. Ahmet PEKEL
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
E-posta: hapekel@gmail.com*

Kaynaklar

1. **Ababei, C.** (2017). Study regarding the introduction of the concept" IAAF Kids' Athletics" in the primary school in physical education lessons. *Gymnasium*, 18(1), 80-86.
2. **Bensikaddour, H., Mokrani, D., Benzidane, H., & Sebbane, M.** (2015). The importance of the practice of competitive games kid's athletics in physical education for college students (11-12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal*, 11(32), 280-297.
3. **Çalık, S. U., Pekel, H. A., & Aydos, L.** (2018). A study of effects of kids' athletics exercises on academic achievement and self-esteem. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1667-1674.
4. **Epstein L., Coleman K. & Myers M.** (1996) Exercise in treating obesity in children and adolescent. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(1),428-435.
5. **Fredricks, J.A. & Eccles, J.S.** (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 507-520.
6. **Gozzoli C., Simohamed J., El-Hebil A.M.** (2006). "Educational Cards Kids' Athletics", Erişim adresi: <https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#collapsegeneral-information>
7. **International Association of Athletics Federations** (2006). *IAAF kids' athletics for children - a team event for children* (2nd Edition), Monaco: International Association of Athletics Federations, 1-82.
8. **İnternet: Kids Athletics in Turkish Schools** (2010). Erişim adresi: <http://www.nailimoran.org/IcerikGetir/848.aspx>
9. **Kahlmeier, S., Cavill, N., & Racioppi, F.** (2006). Physical activity and health in europe, *World Health Organization Report*, Geneva, 1.
10. **Karakaya, I., Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B.** (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3),162-166.
11. **Kiluk, B.D., Weden, S., & Culotta, V.P.** (2009). Sport participation and anxiety in children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 12(6), 499-506.
12. **Lieberman, D.C.** (2010), *Aerobic Exercise and Athletic Performance: Types, Duration and Health Benefits*, Hauppauge, United States: Nova Science Publishers.
13. **Milli Eğitim Bakanlığı.** (2013). *Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı*. Ankara: Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı, 38.
14. **Seyrek, E., Ağdeviren, D., & Kale, M.** (2017). IAAF çocuk atletizmi oyunlarının 11-12 yaş grubu çocukların 1000m dayanıklılık koşu performansına etkisi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 9(1), 74-80.
15. **Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H.** (2016). The effect of IAAF kids athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 882-896.
16. **Sheldahl, L.M.** (1986). Special ergometric techniques and weight reduction. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18(1), 25-30.
17. **Wilson, V. A., & Thekkan, N.** (2018). IAAF Kids' athletics programme on selected bio-motor variables of school children. *International Journal of Scientific Research*, 7(3), 66-67.
18. **Willwéber, T.** (2016). Effectiveness of the "IAAF Kids' athletics project" in levelling changes of general physical performance among boys of early school age. *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective*, 5(8), 21-28.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.