

Çocuk ve Spor

Editör
Emrah YILMAZ



© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8430-43-1

Kitap Adı

Çocuk ve Spor

Editör

Emrah YILMAZ

ORCID iD: 0000-0002-0857-5015

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO077000

DOI

10.37609/akya.1000

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1. Çocuklarda Gelişim Dönemleri.....	1
Damla Nur ŞAHİN	
Mehmet Kemal AYDIN	
Bölüm 2. Çocuklarda Temel Hareket Eğitimi	17
Kurtuluş ÖZLÜ	
Bölüm 3. Çocuklarda Kuvvet Gelişimi	37
Zafer DOĞRU	
Yetkin Utku KAMUK	
Bölüm 4. Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi	73
Semih KARAMAN	
Bölüm 5. Çocuklarda Sürat Gelişimi.....	95
Abdurrahim KAPLAN	
Bölüm 6. Çocuklarda Koordinasyon Gelişimi	111
Hasan AKSOYAK	
Bölüm 7. Çocuklarda Esneklik Gelişimi	129
Esin Çağla ÇAĞLAR	
Bölüm 8. Çocuklarda Yetenek Seçimi.....	143
Mehmet İsmail TOSUN	
Bölüm 9. Çocuklarda Performans Testleri	159
Yetkin Utku KAMUK	
Zafer DOĞRU	
Bölüm 10. Çocuklarda Spor Sakatlıkları ve Rehabilitasyon	189
Deniz TUNCER	
Ertuğrul SAFRAN	
Bölüm 11. Çocuk ve Beslenme.....	213
Mustafa ARICI	

Bölüm 12. Çocuklarda Obezite Araştırmalarının Analizi.....	227
Mustafa Ertan TABUK	
Bölüm 13. Çocuklarda Spor Psikolojisi.....	245
Turgut YILDIRIM	
Bölüm 14. Çocuklarda Oyun ve Yaratıcı Drama Yöntemlerinin Kullanımı	259
Özlem DEMİRTAŞ	
Bölüm 15. Çocuk ve Pilates.....	283
Sibel YILDIRIM	
Bölüm 16. Çocuk ve Eğitsel Oyunlar.....	301
Emrah CERİT	
Bölüm 17. Geleneksel Çocuk Oyunları	315
Fatih EVLİ	
Bölüm 18. Çocukluk Dönemi Spor Oyunları Araştırmalarının Analizi.....	329
Mustafa Ertan TABUK	
Bölüm 19. Çocuklarda Değerler Eğitimi.....	347
Meltem EVLİ	
Bölüm 20. Özel Gereksinimli Çocuklarda Spor.....	359
İrem TÜRKMEN	

YAZARLAR

Öğr. Gör. Hasan Aksoyak

Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-5465-1621

Arş. Gör. Mustafa Arıcı

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-6459-8326

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kemal Aydın

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-5611-5515

Dr. Öğr. Üyesi Emrah Cerit

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0003-3608-1482

Arş. Gör. Esin Çağla Çağlar

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-2717-0830

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Demirtaş

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-9369-6670

Dr. Öğr. Üyesi Zafer Doğru

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-8902-0301

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Evli

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-8783-6932

Öğr. Gör. Meltem Evli

Hitit Üniversitesi Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu Terapi ve
Rahabiliasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-5023-3951

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku Kamuk

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-5976-7503

Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahim Kaplan

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0003-3335-4334

Arş. Gör. Semih Karaman

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-9038-9432

Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş Özlü

Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
ORCID iD: 0000-0003-1839-5437

Öğr. Gör. Dr. Ertuğrul Safran

Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-6835-5428

Damla Nur Şahin

Yüksek Lisans Öğrencisi

**Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Ertan
TABUK**

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-6459-8326

Arş. Gör. Mehmet İsmail Tosun

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-3158-3942

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Tuncer

Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0003-4975-827X

Arş. Gör. İrem Türkmen

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-8643-4130

Arş. Gör. Sibel Yıldırım

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-5123-4286

Doktorant Turgut Yıldırım

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı
ORCID iD: 0000-0003-1391-6942



BÖLÜM 1

ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİ

Damla Nur ŞAHİN¹
Mehmet Kemal AYDIN²

Gelişim dönemlerini incelemeyden önce, gelişim kavramına değinmek gerekmektedir. Zira gelişim kavramı genellikle olgunlaşma ve büyüme gibi kavramlarla karıştırılan ve bazen birbirinin yerine kullanılan bir kavramdır. Bunun nedenlerinden biri de insanların büyüdükçe veya olgunlaştıkça geliştiklerini düşünmeleridir. Ancak bu kavramlar arasında bazı farklılıklar vardır ve birbirinin yerine kullanılması doğru değildir (Bacanlı, 2019; Öztemel, 2021).

İlk olarak büyüme kavramına değinmek gerekirse, büyüme kişilerin geçirdiği fiziksel değişimlere işaret eden bir kavramdır. Bu nedenle gelişimle karıştırılmamalıdır. Ancak fiziksel gelişim denildiğinde bir büyümeden bahsedilse de zihinsel ya da ahlaki gelişim denildiğinde herhangi bir fiziksel değişimden ya da büyümeden bahsedilmemektedir. Bu nedenle gelişim büyüme de içine alan geniş bir kavram olup fiziksel özelliklerdeki değişimin yanı sıra psikolojik, sosyal ya da duyuşsal birtakım özelliklerdeki değişimleri de kapsamaktadır. Olgunlaşma ise kişinin doğuştan getirdiği potansiyellerin zamanla ortaya çıkmasını işaret ederken, gelişim olgunlaşmayı da içine alan daha geniş bir kavram olmakla birlikte

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi,

² Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, kemal06@gmail.com


yandan kişilik gelişimi açısından ise Sigmund Freud psikoseksüel kişilik kuramında kişilik gelişimini beş döneme (oral, anal, fallik, latent ve genital dönem) ayırmıştır. Erik Erikson ise kişilik gelişimini, daha bütüncül bir bakış açısıyla yaşam boyu süren bir kavram olarak ele almıştır. Erikson, psikosozal gelişim dönemleri olarak adlandırılan kişilik gelişimine ilişkin görüşlerinde kişilik gelişimini sekiz dönemde ele almıştır. Ahlak gelişimi ise Kohlberg tarafından üç dönemde (gelenek öncesi, gelenek ve gelenek ötesi) ele alınmıştır. Her bir dönem kendi içinde iki evreye ayrılmaktadır.

Sonuç olarak, çocuklarda gelişimin bir bütün olarak ele alınabilmesi için gelişim dönemlerinin özellikle ebeveynler, öğretmenler ve antrenörler tarafından iyi anlaşılması önem arz etmektedir. Mevcut bölümde bu doğrultuda kısa ve öz bilgiler verilerek çocuklarda gelişim dönemlerine ilişkin okuyucuların bilgi edinmesi ve aydınlatılması amaçlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. A. Kulaksızoğlu, & B. Dilmaç, "İnsani Değerler Eğitimi Programı". Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(12), 199-208, 2000.
2. A. Kuşat, "İbadetlerde Niyetin Ahlaki Gelişim Düzeyi İle İlişkisi". Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (Çüifd), 12(2), 5-31, 2012.
3. A. Usta, "Kuramdan Uygulamaya Kamu Yönetiminde Etik ve Ahlak". Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1(2), 39-50, 2011.
4. D. Aksan, "Her yönüyle dil ana çizgileriyle dil bilim", Ankara: TDK Yayınları, 1998.
5. D. Cüceloğlu, "İnsan ve Davranışı". İstanbul: Remzi Kitapevi, 1992.
6. D. L. Gallahue. "Understanding Motor Development in Children", Jhon W. Sons, Inc. Canada, 1982.
7. D. L. Gallahue, J. C. Ozmun, & J. D. Goodway. 2012. "Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults"(7th Ed). Mcgraw-Hill. (19/12/2021 Tarihinde <https://3lib.Net/Book/5489755/B85d1d> Adresinden Ulaşılmıştır.).
8. D. L. Gallahue, J. C. Ozmun, & J. D. Goodway. "Motor gelişimi anlamak, Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler". (Çev. D. S. Özer ve A. Aktop). Ankara: Nobel Yayıncılık, 2014.
9. E. Arslan, D. Angın, Z. Yazıcı, "Erken Çocukluk Döneminde Gelişim". Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık, 2015.
10. E. Arslan, "Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması". Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (19), 53-60, 2008.
11. E. Atay, G. Saygılı, M. Eraslan, M. Hekim, "Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Kastamonu Eğitim Dergisi,(1), 161-170, 2015.
12. E. Aydoğmuş, "Gizil Dönemden Ergenliğe Geçerken Arkana Yaslan: Kadınsı Özdeşimin Küçük Adımları, Olgu Sunumu". Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi, 1 (2), 101-111, 2020.
13. E. Karacan, "Bebeklerde ve çocuklarda dil gelişimi". Klinik Psikiyatri, 3(4), 263-268, 2000.
14. G. Karakaş, "Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman Aktivitelerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Gelişimleri Üzerine Etkisi", Sakarya Üniversitesi, 2018.
15. H. Acuner, F. Camadan, M. Türkan, "Ahlaki Gelişim Düzeyleri İle Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Değerler Eğitimi Dergisi, 12(27), 7-40, 2016.

16. H. Bacanlı, "Eğitim Psikolojisi". Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. 2019.
17. H. Çoknaz, "Motor Gelişim Boyutuyla Çocuk ve Spor". Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 83-91, 2016.
18. H. Uysal, "Ahlak Gelişimi ve Din" (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü), 2010.
19. İ. Gürses, M. A. Kılavuz, "Kuşakların Ahlâki Değerleri Birlikte Öğrenmesi: Kohlberg'in Ahlâki Gelişim Kuramı Açısından Bir Değerlendirme". Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(1), 97-117, 2016.
20. İ. Taymur, M. H. Türkçapar, "Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(2), 154-177, 2012.
21. K. Öztemel, "Eğitimin Psikolojik Temelleri. Eğitime Giriş", Nobel Yayınları, Ankara, Ss.150-188, 2021.
22. M. Altinkök, "Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması", (Master's Thesis, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), 2016.
23. M. Çelik, M. Şengül, "Türkçe öğretmeni adaylarının kişilik özellikleri ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi), 2017.
24. MEB, "Çocuk Gelişimi ve Eğitimi 0-72 Ay Motor Gelişim" (19.01.2022 Tarihinde [Http://Orgm.Meb.Gov.Tr/Psikososyaldijitaldestek/Pdf/Fizikselgelisim.Pdf](http://Orgm.Meb.Gov.Tr/Psikososyaldijitaldestek/Pdf/Fizikselgelisim.Pdf) Adresinden Ulaşılmıştır.), 2015.
25. M. T. Kadak, O. Özdemir, P. G. Özdemir, "Kişilik gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar", 4(4), 566-589, 2012.
26. N. Aral, "Çocuk gelişimi", Yapa Yayınevi, 2001.
27. O. Onat, "Genç Yetişkinlerin Ahlaki Kimliklerinin İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma" (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi), 2011.
28. P. Çakto, "Oyun Senaryolarıyla Durumsal Öğretim Modelinin Motor Gelişim Üzerine Etkisi" (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü), 2021.
29. S. Kol, "Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi". Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(21), 1-21, 2011.
30. T. Y. Esencan, G. Rathfisch, "Psikoseksüel gelişim kuramının kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği alanına yansımaları". Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 3(2), 68-82, 2017.
31. Ü. Akyüz, "Siyaset ve Ahlak". Yasama Dergisi, (11), 93-129, 2009.
32. Y. Bozduğan, Ç. Beril, "Erken dönem uyumsuz şemalar ile Kohlberg ahlâki gelişim kuramı arasındaki ilişkinin incelenmesi" (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), 2019.
33. Y. B. Gündoğdu, "Psikanalitik Kişilik Kuramlarına Göre Gelişim ve Değişimin İmkânı"/The Possibility of Development and Change by Psychoanalytic Theory of Personality, Turkish Studies -International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic-, pp,373-404, 2016.



BÖLÜM 2

ÇOCUKLARDA TEMEL HAREKET EĞİTİMİ

Kurtuluş ÖZLÜ¹

HAREKET

Genel anlam itibarı ile nesnelerin şekil ya da yer değiştirmesi olarak ifade edilen hareketin gerçekleşmesini sağlayan sebepler ve meydana gelmesindeki süreçler farklı bilim alanları tarafından ele alınmaktadır. Hareket kavramı spor bilimi açısından en temel şekilde ele alındığında insanın gerçekleştirdiği form ve yer değişikliği olarak tanımlanabilir (Eynur & Eynur, 2019). Zaman ve mekan içerisinde gerçekleşen ve daima bir amaca yönelik olan dinamik bir süreci ifade eden hareket insanın yaradılışından itibaren var olan bir kavramdır. Canlılığın devamı için vazgeçilmez olan hareket aynı zamanda öğrenmenin ve keşfetmenin temel aracıdır.

Doğum öncesi dönemden itibaren hareket etmeye başlayan insan, tüm yaşantısı boyunca hareket etmeye devam eder. İnsan fizyolojik yapısı itibarı ile hareket etmesi için gerekli tüm yapılara sahip olarak yaratılmıştır. İskelet sistemi, kaslar, bağ ve tendonlar sinir sistemi ile bir bütün olarak adeta hareket etmek için programlanmıştır.


¹ Dr. Öğr. Üyesi, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, kurtulus.ozlu@amasya.edu.tr

lere güç uygulanarak gerçekleştirilen hareketler; fırlatma, vurma (el veya ayak ile), yuvarlama olarak söylenebilir. Nesnelere gelen kuvveti kontrol ederek gerçekleştirilen hareketler ise yakalama ve ayakla durdurma olarak söylenebilir (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2013).

KAYNAKLAR

1. Baidal, J. W., Locks, L. M., Cheng, E. R., Blake-Lamb, T. L., Perkins, M. E., & Taveras, E. M. (2016). Risk factors for childhood obesity in the first 1000 days: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(6), 761-779.
2. Bayhan, P. S., & Artan, İ. (2005). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
3. Baysal, A. (1988). The importance of nutrition in maternal health and economy in nutrition. *Türk Hemşire Dergisi*, 38(2), 24-27.
4. Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on childrens executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351.
5. Boz, M., & Aytaç, A. G. (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 51-59.
6. Brown, C. W. (2010). Maternal alcohol consumption during pregnancy and infant social, mental and motor development. *Journal of Early Intervention*, 32(2), 110-126.
7. Culbertson, J. L., Newman, J. E., & Willis, D. J. (2003). Childhood and adolescent psychologic development. *Pediatric Clinics of North America*, 50(4), 741-764. doi:10.1016/S0031-3955(03)00080-4
8. Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (2015). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun* (8 b.). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Matbaası.
9. Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
10. Deniz, M. E. (2012). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
11. Eynur, B. R., & Eynur, A. (2019). *Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar*. S. Ayan (Dü.) içinde, *Hareket Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
12. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Motor Gelişimi Anlamak: Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler*. (D. S. Özer, & A. Aktop, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
13. Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (A. Dönmez, N. Çelen, & B. Onur, Çev.) İstanbul: İmge.
14. Gökmen, H., Karagül, T., & Aşçı, F. H. (1995). *Psikomotor Gelişim*. Ankara: Gökçe Ofset.
15. Graham, G., Holt-Hale, S. A., Parker, M., Hall, T., & Patton, K. (2007). *Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education* (5th Ed. b.). CA: Mayfield.
16. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Lifespan Motor Development* (6 b.). Campaign: Human Kinetics.
17. Hortaçsu, N. (2012). *En güzel psikoloji sosyal psikoloji*. Ankara: İmge.
18. Kale, R. (1999). *Okul Öncesi Dönemde Çocuk Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Ankara: Kazan Ofset.
19. Kerkez, F. (2006). *Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*. Trabzon. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
20. Koç, S. (2006). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
21. Kolkhorst, F. W., & Buono, M. J. (2004). *Virtual Exercise Physiology Laboratory*. Lipincott.
22. Kovar, S. K., Combs, C. A., Campbell, K., Napper, O. G., & Worrel, V. J. (2012). *Elementary classroom teachers as movement educators*. New York: McGraw-Hill.
23. Mengütay, S. (1999). *Okulöncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Ankara: Tütibay Yayınları.
24. Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

25. Morano, M., Colella, D., & Caroli, M. (2011). Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal Of Pedi-atric Obesity*, 6(S2), 42-46.
26. Muratlı, S. (1997). *Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
27. Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
28. Özer, D. S., & Özer, M. K. (2012). *Çocuklarda motor gelişim (7 b.)*. Ankara: Nobel Yayınları.
29. Özer, K. (2007). *Çocuklarda Motor Gelişim (7 b.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
30. Sevim, Y. (1991). *Kondisyon Antrenmanı*. Ankara: Gazi Kitapevi.
31. Sevimli, S. (2008). *Movement education in early childhood education: The views of parents and school administrators*. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
32. Tercan, H., Dursun, Ş. S., & Yıldız Bıçakçı, M. (2015). *Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde (0-36 ay) gelişim duyularının gelişimi ve desteklenmesi*. M. Y. Bıçakçı (Dü.) içinde, *Tipik gelişim gösteren çocukların gelişim özellikleri*. (s. 23-90). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
33. Timmons, B. W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 32(2), 122-134.
34. Tüfekçioğlu, E. (2002). *Okul Öncesi 4-6 Yas Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge Ve Çabukluk Üzerine Etkisi*. Marmara Üniversitesi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
35. Tüfekçioğlu, E., & Ayça, İ. B. (2008). The effects of perceptual motor development programs on balance and quickness at preschool children aged between 4 and 6. *Journal of Human Sciences*, 5(2), 1-11.
36. Weiss, R. M. (1983). *Modeling and Motor Performance a Development Perspective*, Research Quarterly for Exercise and Sport. New York: M.C. Publishing Company.
37. WHO. (1997). *Prevention and Management Of The Global Epidemic Of Obesity*. Geneva.
38. Yılmaz, A. (2019). *Hareket gelişimini etkileyen faktörler*. S. Ayan (Dü.) içinde, *Hareket Eğitimi* (s. 21-44). Ankara: Pegem Akademi.
39. Zimmer, R. (2004). *Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung*. Freiburg: Herder.



BÖLÜM 3

ÇOCUKLARDA KUVVET GELİŞİMİ

Zafer DOĞRU¹
Yetkin Utku KAMUK²

Fiziksel gelişim ile egzersiz, hareketli yaşam, fiziksel aktivite ve bunların hepsini kapsayacak şekilde yaygın kullanımı ile spor ve spora katılım arasında pozitif yönde, fiziksel gelişimi desteklediği yönünde bir fikir birliğinin olduğunu söyleyebiliriz. Günümüz dünyasında performans (yarışmacı sporcular) sporları açısından kuvvet antrenmanlarının önemli ve gereklilik olduğu bilinen bir gerçeklik olduğu kadar değişen bilgi edinme ve öğrenme yolları (internet) sayesinde artık bireysel ve kendi kendine öğrenmenin de yolu açılmış durumdadır. Aslında tüm içerikler belli kuramsal temellere dayanarak oluşturulmaya çalışılmakla birlikte takipçilerin onları ne oranda kuramsal temele uygun şekilde ele alıp uyguladıkları bilinmemektedir. Kuvvet antrenmanlarının çocuk ve gençlerde popüler hale geldiğini alan çalışanları kabullenmiş durumdadırlar. Bu kabul Gençlik ve Spor Bakanlığının hazırladığı II. Kademe Antrenör Eğitimi kitaplarından Hareket ve Antrenman Bilimleri II'nin Çocuk ve gençlerde kuvvet antrenmanı ilkeleri başlığı altında yer almaktadır. Yarışma ve performans açısından duruma bakış açısı böyle iken kitlesel ve yaygın olan alanda durumun kontrolsüz ve kendi halinde

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, zaferdogru@hitit.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yetkinkamuk@hitit.edu.tr



Şekil 5. Tırmanma

İki örnek çalışmaya ek olarak çocukların alt ekstremiteye yönelik olarak yaptıkları ve özellikler kız çocuklarının yoğunlukla oynadıkları sıçrama özellikli ip atlama gibi oyunlar (Şekil 2 ve 3) bulunmaktadır. Üst ekstremiteye yönelik çocukların önemli gördükleri ve doğal olarak yaptıkları tırmanmadır (Şekil 4 ve 5). Bu ve buna benzer hazır bulunuşluk açısından değerlendirilebilecek ve uyarlanabilecek çalışmalarda bulunmaktadır.

TEŞEKKÜR

Bölüm görselleri Şekil 2, 3 ve 4'ün çizimlerini yapan Ayşe Candan DOĞRU'ya teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C. & Hazır, T. (2016). Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Bilimsel Temellere Oturuyor? Spor Bilimleri Dergisi, 27(2), 84-99. DOI: 10.17644/sbd.255156
2. Akyıldız, Z. (2019). Antrenman Yüğü. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 152-175. DOI: 10.33459/cbubesbd. 528148
3. Alemdaroğlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in basketball players. Journal of Human Kinetics, 31: 99-106.
4. Allison, J. (2001). "Yeni Çocuk Sosyolojisinde Sorunlar, Bakış Açılı ve Uygulamalar", III. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi, Yayına Hazırlayan: B. Onur Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, s.:27-36
5. Alp M., Suna G., & Atay E. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma

- Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 431-435.
6. Alp M., Suna G., & Atay E. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 431-435.
 7. Altun, M. & Koçak, S. (2016). Türkiye'nin Sportif Başarı Açısından Değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları Örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 26(3), 114-128. DOI: 10.17644/sbd.237583
 8. Baktaal, D. G. (2008). 16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pliometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Çukurova Üniversitesi.
 9. Bass, S., Bradney, M., Pearce, G., Hendrich, E., Inge, K., Stuckey, S., ... Seeman, E. (2000). Short stature and delayed puberty in gymnasts: Influence of selection bias on leg length and the duration of training on trunk length. *The Journal of Pediatrics*, 136(2), 149-155. doi:10.1016/s0022-3476(00)70094-
 10. Baxter-Jones, A. D. G., & Maffulli. N. (2002). Intensive training in elite young female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 13-15. doi:10.1136/bjism.36.1.13
 11. Baxter-Jones, A. D. G., Maffulli, N., & Mirwald, R. L. (2003). Does Elite Competition Inhibit Growth and Delay Maturation in Some Gymnasts? Probably Not. *Pediatric Exercise Science*, 15(4), 373-382. doi:10.1123/pes.15.4.373
 12. Bayraktar, I. (2020). Hareket ve Antrenman Bilimleri III. (H. Ertan, Ed.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
 13. Bompa, T. O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yönetimi, (Çeviri; İ. Keskin, A. B. Tuner), Ankara: Bağırhan Yayinevi.
 14. Caine, D., Bass, S., Daly, R. (2003). Does elite competition inhibit growth and delay maturation in some gymnasts? Quite possibly. *Pediatric Exercise Science*, 15(4), 360-372.
 15. Caine, D., R. Lewis, P. O'Connor, W. Howe, and S. Bass. (2001). Does gymnastics training inhibit growth of females? *Clin. J. Sport Med.* 11:260-270.
 16. Cardinale, M., & Varley, M. C. (2017). Wearable Training-Monitoring Technology: Applications, Challenges, and Opportunities. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-55-S2-62. doi:10.1123/ijsp.2016-0423
 17. Collette, R., Kellmann, M., Ferrauti, A., Meyer, T., & Pfeiffer, M. (2018). Relation Between Training Load and Recovery-Stress State in High-Performance Swimming. *Frontiers in Physiology*, 9. doi:10.3389/fphys.2018.00845
 18. Daly, R. M., Rich, P. A., Klein, R., & Bass, S. L. (2000). Short stature in competitive prepubertal and early pubertal male gymnasts: The result of selection bias or intense training? *The Journal of Pediatrics*, 137(4), 510-516. doi:10.1067/mpd.2000.109004
 19. Daly, Robin M., Caine, Dennis, Bass, Shona L., Pieter, Willy, Broekhoff, Jan. (2005) Growth of Highly versus Moderately Trained Competitive Female Artistic Gymnasts, *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37(6):1053-1060 doi: 10.1249/01.mss.ORCID iD: 0000167576.23413.ae
 20. Doğru, Z. (2013). Motor Performansta Motivasyonun Etkileri. [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
 21. Doğru, Z. (2021). Beden Eğitimi ve Sporda Motivasyon. Ankara: Anı yayıncılık.
 22. Dündar, U. (2012). Antrenman Teorisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
 23. Dünya Sağlık Örgütü. Children's Health and the Environment. Erişim Tarihi: 22 Kasım 2021. Erişim Adresi: https://www.who.int/ceh/capacity/Children_are_not_little_adults.pdf
 24. Ergen, E. (2004). Sports injuries in children and adolescents: Etiology, epidemiology, and risk factors. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 38 (0), 27-31. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aott/issue/18108/190876>

25. Faigenbaum, A. D., Zaichkowsky, L. D., Westcott, W. L., Micheli, L. J., & Fehlandt, A. F. (1993). The Effects of a Twice-A-Week Strength Training Program on Children. *Pediatric Exercise Science*, 5(4), 339–346. doi:10.1123/pes.5.4.339
26. Faigenbaum, A., Westcott, W., Micheli, L., Outerbridge, R. A., Long, C., LaRosa-Loud, R., & Zaichkowsky, L. (1995). The effects of strength training and detraining on children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27(Supplement), S115. doi:10.1249/ORCID iD: 00005768-199505001-00656
27. Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2010). “Çocuk ve Ergen Gelişimi”, (Bekir Onur, Ed.). İmge Kitapevi.
28. Gülmez, İ. (2020). Hareket ve Antrenman Bilimleri II. (Bereket Yücel, S. Ed.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
29. Gündüz, N. (1997). Antrenman Bilgisi. 2. Baskı. İzmir: Saray Kitabevi.
30. Gündüz, N., Ersöz, G., Gürsel, Y., Sunay, H. & Özel, R. (1998). Kuvvet Antrenmanının Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 7-14. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27956/305100>
31. Hume, P. A., Bradshaw, E. J., & Brueggemann, G. P. (2013) Biomechanics: injury mechanisms and risk factors. *Gymnastics*, 75-84
32. İri, R., Sevinç, H., & Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*, 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
33. Kamar, A. (2008). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. 2. Basım, Nobel Yayım Dağıtım: 182-184.
34. Kamuk, Y. U. (2020). Reliability and Validity of a Novel Agility Measurement Device for Badminton Players. *African Educational Research Journal*, 8(1), 54-61.
35. Kara, E. (2021). Artistik Cimnastikçilerde Büyüme ve Olgunlaşma. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 52-67. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/63397/917129>
36. Karabörklü Argut, S. & Çelik, D. (2018). Genç Sporcularda Spora Bağlı Yaralanmalara Neden Olan Faktörler. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 122-127. DOI: 10.25307/jssr.364451
37. Kır, R. (2017). 11-15 Yaş Arası Tenis Sporcularında Kor Antrenman Programının Kuvvet, Sürat, Çeviklik ve Denge Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Doktora Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
38. Kraemer, W. J., Fry, A. C., Frykman, P. N., Conroy, B., & Hoffman, J. (1989). Resistance Training and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 1(4), 336–350. doi:10.1123/pes.1.4.336
39. Lindholm, C., & K. H., & Ringertz, B.-M. (1994). Pubertal development in elite juvenile gymnasts: Effects of physical training. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 73(3), 269–273. doi:10.3109/00016349409023452
40. Malina, R., Woynarowska, B., Bielicki, T., Beunen, G., Eweld, D., Geithner, C., ... Rogers, D. (1997). Prospective and Retrospective Longitudinal Studies of the Growth, Maturation, and Fitness of Polish Youth Active in Sport. *International Journal of Sports Medicine*, 18(S 3), S179–S185. doi:10.1055/s-2007-972711
41. Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(3), 257–262. doi:10.1016/j.jsams.2017.05.016
42. Meeusen R, Duclos M, Foster C, et al. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport

- Science and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.*45(1):186-205. doi:10.1249/MSS.0b013e 318279a10a.
43. Muratlı, S. (1998). *Çocuk ve Spor*. 2. Baskı. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
 44. Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi.
 45. Musa, M. (2020). 13-19 Yaş Altyapı Futbolcularının Eurofit Test Bataryası ile Değerlendirilmesi ve Uygulama Sonuçlarının Yaş Grupları Arasında Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 80-93. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/56756/796353>
 46. Müniroğlu, R. S. (2020). *Hareket ve Antrenman Bilimleri I.* (M. Özal, Ed.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
 47. Nieman D. C. (1997). Immune response to heavy exertion. *Journal of applied physiology* (Bethesda, Md. : 1985), 82(5), 1385–1394. <https://doi.org/10.1152/jappl.1997.82.5.1385>
 48. Öktem, D. (2012). “Türkiye’deki Çocuk Aday Sistemini Yönetimi ve Yaş Ayrımcılığına İlişkin Paradigmanın İncelenmesi”, *Türkiye’de Çocuk Aday Sistemini Yönetimi, İHOP*, Ankara: Uluslararası Çocuk Merkezi Yayınları.
 49. Özal, M., & Sayın Temur, C. (2020). *Hareket ve Antrenman Bilimleri I.* (M. Özal, Ed.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
 50. Öztin, S., Erol, E. & Pulur, A. (2003). 15-16 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Çabuk Kuvvet ve Pliometrik Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 41-52. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27975/304888>
 51. Özyurt, Ç. (2021). İstanbul Anadolu Yakasında Bulunan 8-12 Yaş Arasında Olan Erkek Futbol Oyuncularının Fiziksel Özelliklerini İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
 52. Parker, D. F., Round, J. M., Sacco, P., & Jones, D. A. (1990). A cross-sectional survey of upper and lower limb strength in boys and girls during childhood and adolescence. *Annals of Human Biology*, 17(3), 199–211. doi:10.1080/03014469ORCID iD: 000000962
 53. Pfeiffer, R. D., & Francis, R. S. (1986). Effects of Strength Training on Muscle Development in Prepubescent, Pubescent, and Postpubescent Males. *The Physician and Sportsmedicine*, 14(9), 134–143. doi:10.1080/00913847.1986.11709173
 54. Resmi Gazete. (1994, 12 11). Çocuk Haklarına Dair Sözleşmenin Onaylanmasının Uygun Bulunduğu Hakkında Kanun. (22138), 394.
 55. Resmi Gazete. (2019, 12 14). Antrenör Eğitimi Yönetmeliği. (30978).
 56. Sağroğlu, İ., Erdoğan, M., Ada, M., Kamuk, Y. U., & Ateş, O. (2016). Ateşli ve Havalı Silahlar Atıcılarında Postural Statik Denge ve Vücut Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 33-40.
 57. Sağlam, M. & Aral, N. (2016). Tarihsel Süreç İçerisinde Çocuk ve Çocukluk Kavramları. *Çocuk ve Medeniyet*, 1 (2), 43-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cm/issue/57207/807848>
 58. Sevim, Y. (1997). *Basketbol Teknik – Taktik-Antrenman*. Geliştirilmiş Baskı, Ankara: TUTİBAY Ltd. Şti. 222.
 59. Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. 8. Baskı. Ankara: Fil Yayınevi: 33
 60. Şahin O. (2007). Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12–14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Selçuk Üniversitesi.
 61. Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Nobel Yayınları, Ankara.
 62. Tan, M. (1989). Çağlar Boyunca Çocukluk. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 22 (1), 71-88. DOI: 10.1501/Egifak_ORCID iD: 0000000859
 63. Theintz, G. E., Howald, H., Weiss, U., & Sizonenko, P. C. (1993). Evidence for a reduction of growth potential in adolescent female gymnasts. *The Journal of Pediatrics*, 122(2), 306–313. doi:10.1016/s0022-3476(06)80139-3

64. Weimann, Blum, Witzel, Schwidergall, & Bohles. (1999). Hypoleptinemia in female and male elite gymnasts. *European Journal of Clinical Investigation*, 29(10), 853–860. doi:10.1046/j.1365-2362.1999.00542.x
65. Wisloff U., Castagna C., Helgerud J., Jones R., Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 38 (3): 285-288.
66. Yılmaz, M. (2014). 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Selcuk Üniversitesi.



BÖLÜM 4

ÇOCUKLARDA DAYANIKLILIK GELİŞİMİ

Semih KARAMAN¹

DAYANIKLILIK

Dayanıklılık, bireyin sahip olduğu temel motorik özelliklerden biri olmakla birlikte bazı genetik faktörlerin de belirleyicisi olduğu bir olgudur. Çoklu bir gelişimin ana çatısı olarak ele alınan dayanıklılığın, bireyin kalp-damar yapı özelliklerinin iyi olması, dolaşım sisteminde herhangi bir problem olmaması, solunum sisteminin işleyişinin normal bir şekilde fonksiyon göstermesi ve yapılacak yüklemelerle gelişim sağlamasında bir engelin bulunmaması, merkezi ve çevresel sinir sisteminde herhangi bir yapısal bozukluk olmaması ve bireyin psikolojik olarak zinde ve sağlıklı olması beklenir(Dündar, 2003).Bunlar gibi fiziksel, fizyolojik ve ve zihinsel olarak yeterlilikten sonra organizmanın devam eden yüklerle karşı bir direnç göstererek başladığı eylemi devam ettirebilmesi yani direnç gösterebilmesi gerekmektedir.

Dirence karşı eylemi devam eden organizmanın bu dirence karşı ne kadar eylemi devam ettireceği ise bireyin bazı fiziksel, fizyolojik ve zihinsel yeteneklerinin (enerji depolarının rezerv içeriği ve miktarı, oluşan yan ürünleri tolere

¹ Arş. Gör., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Cinsiyete özgü büyüme farklılıkları	Kız çocuklarında nöromusküler atak eksikliği	Fiziksel ve fizyolojik açıkları gidermek için eksiklik üzerine programlanmış bir eğitim
Yetersiz iyileşme	Bir antrenmanın hemen ardından birbirini takip eden birden fazla antrenman yapmak veya tekrar tekrar direnç antrenmanına maruz kalmak	Aktif dinlenmeyi dahil edip uygun beslenme ve yeterli uyku gibi yaşam tarzı çocuklara benimsetilmeli

KAYNAKLAR

- Alberga, D. Prud'homme, G. Kenny, Et Al. Effects Of Aerobic And Resistance Training On Abdominal Fat, Apolipoproteins And High-Sensitivity C-Reactive Protein İn Adolescents With Obesity: The Hearty Randomized Clinical Trial. *Int J Obes.* 1494–1500.2015.
- Benson, M. Torade, and M. Fiatarone Singh, The effect of highintensity progressive resistance training on adiposity in children: A randomized controlled trial. *Int J Obes* 32: 1016–1027, 2008.
- Eliakim, JA. Brasel, DM. Cooper, GH response to exercise: assessment of the pituitary refractory period, and relationship with circulating components of the GH- IGF- I axis in adolescent females. *J Pediatr Endocrinol Metab* 1999.
- Tülin, “Takım ve Bireysel Sporculara Ait Bazı Kuvvette Devamlılık Performanslarının Karşılaştırılması”, *Sport Sciences*, 15(2):17-22, 2020.
- A.M. Myers, N.W. Beam, J.D. Fakhoury, “Resistance Training For Children And Adolescents”, *Translational Pediatrics*, 6(3):137, 2017.
- AD. Faigenbaum, GD. Myer, Resistance Training Among Young Athletes: Safety, Efficacy And İnjury Prevention Effects. *Br J Sports Med.* 2010.
- AD. Faigenbaum, WJ. Kraemer, CJ Blimkie, et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *J Strength Cond Res.* 2009.
- AD. Faigenbaum, WJ. Kraemer, CJ. Blimkie, I. Jeffreys, LJ. Micheli, M. Nitka, & TW. Rowland, Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79. 2009.
- AD. Faigenbaum, WL Westcott, RL. Loud ,et al. The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. *Pediatrics* 1999.
- American Academy of Pediatrics. Strength training by children and adolescents. *Pediatrics* 121: 835–840, 2008.
- Falk, Resistance training in children. *Pediatr Exerc Sci.* Feb;27(1):13-7. 2015
- Güldal, 12-14 Yaş Grubundaki Kadın Yüzücülerde Dayanıklılık Antrenmanının Kalp Atım Değerleri Ve 800 Metre Yüzme Performanslarına Etkisi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). 2018.
- Meta, “11-13 Yaş Yüzücülerin Hazırlık Periyodunda Yapmış Oldukları End1 (Dayanıklılık-1), End-2 (Dayanıklılık-2) Antrenmanlarının Maxvo2 Değerleri Ve Aerobik Dayanıklılıkları Üzerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2005.
- Zaricznyj, L. Shattuck, T. Mast, R. Robertson, G. D'Elia, “Sports-related injuries in school-aged children” *Am. J. Sports Med.*, 8:318–324, 1980.
- B.C. Nindl, W.C. Hymer, D.R. Deaver, WJ. Kraemer, “Growth hormone pulsatility profile characteristics following acute heavy resistance exercise” *J Appl Physiol.* 2001.
- Blimkie, Resistance training during pre- and early puberty: Efficacy, trainability, mechanisms

- and persistence. *Can J Sport Sci* 17: 264–279, 1992.
17. Blimkie, S. Rice, C. Webber, J. Martin, and C. Gordon, Effects of resistance training on bone mineral content and density in adolescent females. *Can J Physiol Pharmacol* 74: 1025–1033, 1996.
 18. Rians, A. Weltman, B. Cahill, C.A. Janney, S. Tippet, F. Katch, “Strength training for prepubescent males: Is it safe?”, *Am. J. Sports Med.* 15: 483–489, 1987.
 19. Centers for Disease Control and Prevention. Sports-related injuries among high school athletes—United States, 2005–06 school year. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 55: 1037–1040, 2006.
 20. Caine, J. DiFiori, and N. Maffulli, Physical injuries in children’ and youth sports: Reasons for concern? *Br J Sports Med* 40: 749–760, 2006.
 21. Casa, and S. Yeargin, Avoiding dehydration among young athletes. *ACSM Health Fitness J* 9: 20–23, 2005.
 22. Brown, and R. Kimball, Medical history associated with adolescent power lifting. *Pediatrics* 72: 636–644, 1983.
 23. Konter, *Futbolda Süratin Teori Ve Pratigi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1997.
 24. E.C. Marson, R.S. Delevatti, A.K.G. Prado, N. Netto, L.F.M. Krueel, “Effects Of Aerobic, Resistance, And Combined Exercise Training On İnsulin Resistance Markers İn Overweight Or Obese Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis” *Preventive Medicine*, 93, 211-218, 2016.
 25. H.A. Pekel, E. Bağcı, O. Mansur, Ş.S. Balcı, P. Hamdi, “Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1):299-308, 2006.
 26. J. Cappon, JA. Brasel, S. Mohan, DM. Cooper, Effect of brief exercise on circulating insulin-like growth factor I. *J Appl Physiol.* 1994.
 27. K. Adams, J. O’Shea, K. O’Shea, and M. Climstein. The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *J Strength Cond Res* 6: 36–41, 1992.
 28. K. Wechsler, “303 Kid-Approved Exercises and Active Games”, Hunter House, E-book, 2013.
 29. L. Wideman, J.Y. Weltman, N. Shah, S. Story, J.D. Veldhuis, A. Weltman, “Effects of gender on exercise- induced growth hormone release”, *J Appl Physiol.*, 87: 1154– 1162, 1999.
 30. M. Behringer, A. Vom Heede, Z. Yue, J. Mester, Effects of resistance training in children and adolescents: a metaanalysis. *Pediatrics.* 2010.
 31. M. Christou, I. Smiliou, K. Sptiropoulos, K. Volaklis, T. Piliandis, and S. Tokmakidid, Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *J Strength Cond Res* 20: 783–791, 2006.
 32. M. Günay, E. Şıktar ve E. Şıktar, *Antrenman Bilimi*. Ankara. Gazi Kitapevi. 2018
 33. M. Lesinski, M. Herz, A. Schmelcher, U. Granacher, “Effects Of Resistance Training On Physical Fitness İn Healthy Children And Adolescents: An Umbrella Review”, *Sports Medicine*, 1-28, 2020.
 34. M. Lesinski, O. Prieske, U. Granacher, “Effects And Dose–Response Relationships Of Resistance Training On Physical Performance İn Youth Athletes: A Systematic Review And Meta-Analysis”, *British Journal Of Sports Medicine*, 50(13):781-795, 2016.
 35. M. Lesinski, O. Prieske, U. Granacher, “Effects And Dose-Response Relationships Of Resistance Training On Physical Performance İn Youth Athletes: A Systematic Review And Meta-Analysis”, *Br J Sports Med.*, 50(13):781–795, 2016.
 36. M. Mcguigan, M. Tatasciore, R. Newton, S. Pettigrew, “Eight Weeks Of Resistance Training Can Significantly Alter Body Composition İn Children Who Are Overweight Or Obese”, *J Strength Cond Res.*, 23(1):80–85 2009.
 37. M. Sgro, M. Mcguigan, S. Pettigrew, R. Newton, “The Effect Of Duration Of Resistance Training Interventions İn Children Who Are Overweight Or Obese”, *J Strength Cond Res.*, 23(4):1263–1270, 2009.

38. N. Armstrong, & W. Van Mechelen, (Eds.). Oxford textbook of children's sport and exercise medicine. Oxford University Press. 2017.
39. NH. Jenkin, EJ. Mintowt-Czyz, Bilateral fractureseparations of the distal radial epiphyses during weightlifting. Br J Sports Med 1986
40. O. Bar-Or, Clinical implications of pediatric exercise physiology. Ann Clin Res. 97– 106. 1982.
41. Ö. Gökmen, Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi. Çocuklar İçin Spor Eğitimi, S.99. 2019.
42. R. Lloyd, A. Faigenbaum, M Stone, "Position Statement On Youth Resistance Training: The 2014 International Consensus", Br J Sports Med., 48(7):498–505, 2014.
43. R. Malina, "Weight Training İn Youthgrowth, Maturation, And Safety: An Evidence-Based Review" Clin J Sport Med.,16(6):478–487, 2006.
44. Ryan, J and Salciccioli, G. Fractures of the distal radial epiphysis in adolescent weight lifters. Am J Sports Med 4: 26–27, 1976.
45. T. Bompa, Periodization: Theory And Methodology Of Training, Human Kinetics, 4 Th Edition, Usa. 1999..
46. T. Brady,B. Cahill, and L. Bodnar, Weight training related injuries in the high school athlete. American J Sports Med 10: 1–5, 1982.
47. T. Kocahan, B. Akınoğlu, ve T. Özkan, Sporcularda Kor Kaslarının Statik Ve Dinamik Dayanıklılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 13-22. 2017.
48. T. Moro, A. Bianco, A. Faigenbaum, A. Paoli "Pediatric Resistance Training: Current Issues And Concerns" Minerva Pediatr, 66(3):217–227, 2014.
49. T. Pfister, K. Pfister, B. Hagel, W.A. Ghali, P.E. Ronksley, "The incidence of concussion in youth sports: A systematic review and meta- analysis", Br J Sport Med., 50: 292–297, 2016.
50. TJ. Gabbett,GP. Nassis, E. Oetter, ve diğerleri, The Athlete Monitoring Cycle: A Practical Guide To İnterpreting And Applying Training Monitoring Data. Br J Sports Med. 2017
51. U. Dündar, Antrenman Teorisi. Nobel Yayın Dağıtım. 2003.
52. U. Eiholzer,U Meinhardt, Petrò R, Witassek F, Gutzwiller F, Gasser T. Highintensity Training İncreases Spontaneous Physical Activity İn Children: A Randomized Controlled Study. J Pediatr. 2010.
53. U. Meinhardt, F. Witassek, R. Petrò, C. Fritz, U. Eiholzer, "Strength Training And Physical Activity İn Boys: A Randomized Trial", Pediatrics., 132(6):1105–1111, 2013.
54. V. Gumbs, D. Segal, J. Halligan, and G. Lower, Bilateral distal radius and ulnar fractures in adolescent weight lifters. Am J Sports Med 10: 375–379, 1982.
55. W. Al Abdilh, & S. Savaş, Genç Erkek Basketbolculara Farklı Tipte Uygulanan Dayanıklılık Antrenmanlarına Fizyolojik Tepkiler. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1-4), 10-22. 2017.
56. Y. Sevim, "Antrenman Bilgisi", Nobel Yayınevi, Ankara, 2007.
57. Y. Taşkıran, "Klasik Antrenman Teorisi", İzmit: Yapımcı Spor, 2003.



BÖLÜM 5

ÇOCUKLARDA SÜRAT GELİŞİMİ

Abdurrahim KAPLAN¹

Toplumlar temel amaçlarını belirlerken ruhsal ve fiziksel açıdan da daha sağlıklı bireyler yetiştirmeyi hedeflerler. Çocuğun gelişimsel süreci fiziksel gelişim ile yakından ilgili olduğundan modern ülkelerde ilgiler çocukluk çağı spor aktivitelerine yönelmiştir. Çocukların daha çok kazanma hırsı, stresli ve aşırı yüklenmeli çalışmalar yerine zevk ve eğlence ile yapmalarını sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir. Burada ki asıl amaç, onların sinir-kas koordinasyonunu, esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve sürat gibi motor özellikleri geliştirmek, ruhsal ve bedensel açıdan sağlıklı, ileri seviyede yapacağı spor branşında alt yapısını hazır hale getirmek olmalıdır (Mengütay, 2006).

Çocuklarda motor beceri, belirli bir hedefe yönelik yapılan birden fazla vücut parçasının istemli olarak hareket etme eylemleridir. Çocukların sağlık durumlarını ve tabii ki de sportif başarılarında bir gösterge olan motor becerisinin önemi yatsınamaz. Çocukların küçük yaşlardan itibaren gelişiminde ve motor becerilerini geliştirip daha fazla fiziksel aktivitelere teşvik edilmesindeki faktörlerden bir tanesi de spordur. (Vandorpe et al., 2012, Callewaert 2015).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, selcukbesyo85@gmail.com

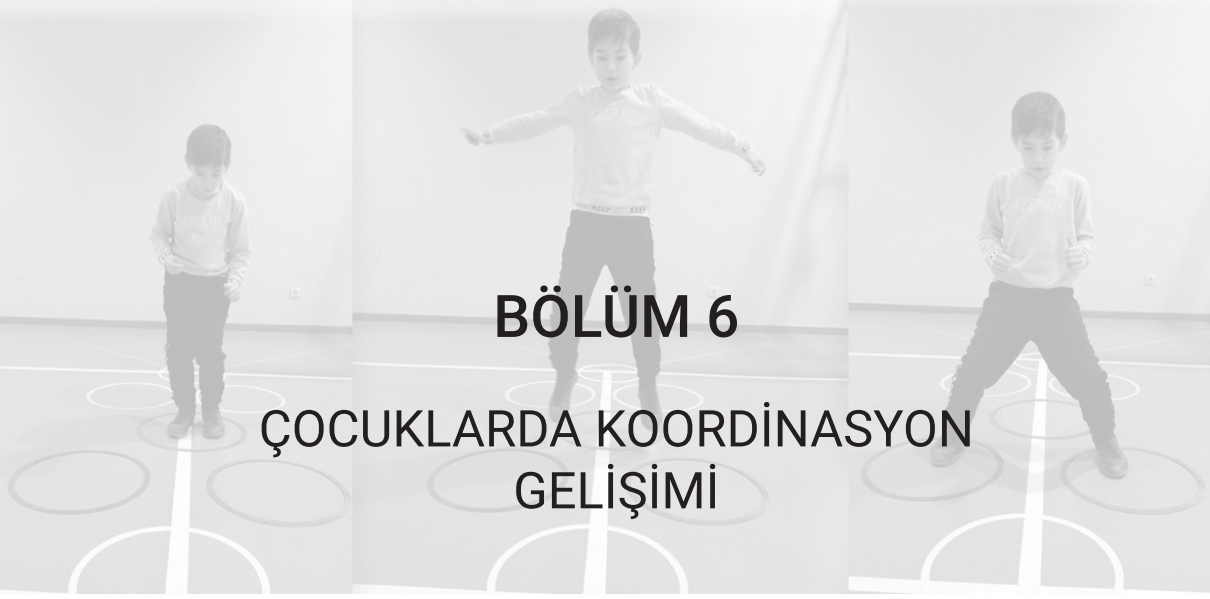
şeklinde özetlenebilen Tekrar Yöntemi ile yapılır.

- Tepki yöntemiyle reaksiyon süratini geliştirmek amacıyla yapılan çalışmalar belirli uyaranlara (işitsel, görsel, dokunma ve kinestetik) tepki şeklinde uygulanır. Harekete başlama ve uygulama değişik duruşlarda sergilenmelidir.
- Karmaşık reaksiyon alıştırmaları; bu alıştırmalarda spor dalına özgü davranışların eğitime öncelik verilmelidir.
- Temel sürat için; öncesinde doğru tekniğin hızla öğretilmesi, sonra uygulama hızının giderek artırılması sağlanmalı. Devirli hareketlerde, çocuklarda önce frekans artırılıp, sonra hareket büyüklüğünü sağlamak amaçlanırken, yetişkinlerde bu durumun tam tersi amaçlanır (Muratlı, 2013).

KAYNAKLAR

1. A. Goldrin, "Speed/Sprints Development of Muscular Relaxation in Sprinting", The Canadian Athletics Coaching Center, 2010.
2. A. Ross, M. Leveritt, S. Riek, "Neural Influences on Sprint Running", Sports Medicine, 31(6): 409-425, 2001.
3. A. Ziyagil, "Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi", Emel Matbaacılık, 1994.
4. Anadolu Ajansı (2016). <https://www.aa.com.tr/tr/pg/foto-galeri/atletizm-kadınlar-100-metre-engelli-yari-final-kosusu-yapildi/0> (Erişim Tarihi: 18 Ağustos 2018).
5. B. Foran, "High-Performance Sports Conditioning", Human kinetics, 2001.
6. B.J. Sharkey, "Coaches Guide to Sports Physiology. ILLINOIS : Human Kinetics Publisher Inc Campaign, 1986.
7. B. Vandorpe, J.B. Vandendriessche, R. Vaeyens, J. Pion, J. Lefevre, R.M. Philippaerts, M. Lenoir, "The Value of A Non-Sport-Specific Motor Test Battery in Predicting Performance in Young Female Gymnasts", Journal of Sports Sciences, 30(5): 497-505, 2012.
8. D.L. Gallahue, J.C. Ozmun, J.D. Goodway, Motor Gelişimi Anlamak: Bebekler-Çocuklar-Ergenler-Yetişkinler. (Ö. Sevimay, & A. Aktop ed.) Nobel Yayınevi, 2014.
9. Facebook (2018). <https://hi-in.facebook.com/250272628926051/photos/%EF%B8%8F-%C3%A7ocuk-geli%C5%9Fim-d%C3%B6nemleri-evreleri-yeni-do%C4%9Fand%C3%B6nemi-bebe%C4%9Fin-do%C4%9Fumundan-itibaren-/254895921797055/> (Erişim Tarihi: 12 Ağustos 2018).
10. E. Fee, "The Complete Guide to Running How to Be A Champion From 9 to 90. 2. Edition. UK : Meyer & Meyer Sports Ltd, 2005.
11. H. Boyar, "Futbol Branşına Katılan 9-14 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Işık ve Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi", (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2013.
12. I. Ruzbarska, "Physical Fitness of Primary School Children in The Reflection of Different Levels of Gross Motor Coordination", Acta Gymnica, 46(4): 184-192, 2016.
13. İ. Çakıroğlu, "Antrenman Bilgisi", Şeker Matbaacılık, 1997.
14. İ. Toksoz, "Temel Antrenman Döneminde Sürat Ve Süratin Gelişimi", http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2013/documents/I.Toksoz_Surat.pdf. 2013.
15. J. Bangsbo, "Performance in Sports- With Specific Emphasis on The Effect of Intensified Training", Scand J Med Sci Sports, 25: 88-99, 2015.
16. J.E. Hall, "Tıbbi Fizyoloji" (B. Çağlayan Yeğen, ed.), Nobel Tıp Kitapevleri, 2013.

17. J.M. McBride, T. McBride, A. Davie, R.U. Newton, "A Comparison of Strength and Power Characteristics Between Power Lifters, Olympic Lifters, and Sprinters", *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1): 58-66, 1999.
18. J. Weakley, B. Mann, H. Banyard, S. McLaren, T. Scott, A. Garcia-Ramos, "Velocity-Based Training: From Theory to Application", *Strength & Conditioning Journal*, 43(2): 31-49, 2021.
19. J. Weineck, "Optimales Trainings Lehre", Erlangen, 1991.
20. K.D. Simperingham, J.B. Cronin, A. Ross, (2016). "Advances in Sprint Acceleration Profiling For Field-Based Team-Sport Athletes: Utility, Reliability, Validity and Limitations", *Sports Medicine*, 46(11): 1619-1645, 2016.
21. M.J. Alter, "Sport Strech", Second Edition. Human Kinetics, 1998.
22. M. Callewaert, J. Boone, B. Celie, D. De Clercq, J. Bourgois, "Indicators of Sailing Performance in Youth Dinghy Sailing", *European Journal of Sport Science*, 15(3): 213-219, 2015.
23. M. Dahlin, "The Use of Velocity-Based Training in Strength and Power Training-A Systematic Review", Essay in Sports Science/Master, 2018.
24. M. Günay, K. Tamer, İ. Cicioğlu, "Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü", Gazi Kitabevi, 2010.
25. M. İrfannuddin, Y. Fediani, B. Santoso, M.R. Kadir, M.R. Devi, "The Recommended Aerobic Gymnastics Has Better Effects on Improving Cognitivi and Motoric Ability in Children", *Bio Sc Med*, 2(3): 25-34, 2018.
26. M.G. Pandy, A.K. Lai, A.G. Schache, Y.C. Lin, "How Muscles Maximize Performance in Accelerated Sprinting", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(10): 1882-1896, 2021.
27. P.E. Alcaraz, J.M. Palao, J.L. Elvira, N.P. Linthorne, "Effects of Three Types of Resisted Sprint Training Devices on The Kinematics of Sprinting at Maximum Velocity", *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3): 890-897, 2008.
28. R.B. Birrer, R. Levine, "Performance Parameters in Children and Adolescent Athletes", *Sports Med.* 4(3): 211-227, 1987.
29. R. Bottinelli, S. Schiaffino, C. Reggiani, "Force-Velocity Relations and Myosin Heavy Chain Isoform Compositions of Skinned Fibres From Rat Skeletal Muscle", *The Journal of physiology*, 437(1): 655-672, 1991.
30. S. Mengütay, "Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor", Morpa Kültür Yayınları, ISBN: 975284393-X, 2006.
31. S. Muratlı, "Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor", Nobel yayın Dağıtım, 2007.
32. S. Muratlı, "Çocuk ve Spor", 3. Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
33. S. Müniroğlu A. Özkan, Y. Köklü, U. Alemdaroğlu, E. Eyüboğlu, "6-12 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Dönemleri, Fiziksel Uygunlukları ve Fiziksel Aktivite", Ankara Üniversitesi Basımevi, 2009.
34. S.E. Temoçin, "Futbolcularda Sürat ve Dayanıklılığın Solunumsal Kapasite Üzerine Etkisi", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 31-35, 2004.
35. T.O. Bompa, "Periodization Theory and Methodology, 1999.
36. T.O. Bompa, G.G. Haff, "Dönemleme" Antrenman Kuramı ve Yöntemi, (T. Bağırman, ed.) Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2015.
37. Tumblr 2021. <https://emineyesimaydin.tumblr.com/post/117153249802/hayatin-ba%C5%9Fi-spor> (Erişim Tarihi: 24 Kasım 2021).
38. U. Dündar, "Antrenman Teorisi", Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
39. V.E. Wilson, E. Peper, A. Schmid, "Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance", 5th Edition, McGraw Hill, 2006.
40. W. Doil R. Winter, 1988. "Alterseigentümlichkeit und sportliches training im kindes und jugendalter", Leipzig. 1988.



BÖLÜM 6

ÇOCUKLARDA KOORDİNASYON GELİŞİMİ

Hasan AKSOYAK¹

Çocuk fizyolojik, biyolojik, psikolojik vb. olarak yetişkin olmaya aday olan insandır. Bu adaylıkta bedensel ve ruhsal gelişimini tamamlamış birey olarak düşünülmemektedir. Yetişkin adayı olan bireyler ergenliğe gelene kadar çocuk olarak tanımlanmaktadır. Bu çocukluk döneminden ergenliğe geçiş bölge, coğrafya, iklim vb. özelliklere göre değişim gösterebilmektedir.

Çocuk çevresinden gördüğü sevgi ile büyüyen, Ailesini rol model alan, onlardan doğruyu yanlış, iyiyi kötüyü vb. öğrenen, her şart ve koşulda eğlenmeyi oyun oynamayı ve mutlu olmayı hak eden bir bireydir.

Küçük yaş grubu çocuklara bakıldığında kişiliklerinin 0-6 yaş aralığında belirginleştiği görülmektedir. Çocuklar bu yaş aralığında birilerini sevmeyi ve birileri tarafından sevilme duygusunu öğrenir. Adaletli davranmayı, değer vermeyi, saygı duymayı, takdir etmeyi ve edilmeyi sorumluluk almayı, kendine güvenmeyi, kazanmayı kaybetmeyi vb. duyguları öğrenmeye başlar.

Çocuklarda bu yaş grubunda, anaokulu ve ilkokul yıllarında; onların hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, koordinasyon, denge, reaksiyon hızı ve dikkat gibi becerilerin geliştirilmesi çocukların hayatında büyük öneme sahiptir.

¹ Öğr. Gör., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Oyuncular öncelikle parkurda bulunan çemberin içerisinde 5 kez çift ayak sıçrama yapılırsa daha sonra diğer parkura geçer ve burada bulunan sağlık topunu alarak beş kez belinin etrafında çevirir, bu parkurdan sonra bir diğer parkura sağlık topu elinde geçer ve sonrasında çocuklar bu bölgede ellerinde ki sağlık topunu yere bırakarak yerden aldıkları atlama ipiyle beş kez daha atlayış gerçekleştirir. Bu atlayışlarda tamamlandıktan sonra yerde bulunan sağlık topunu alarak daha önceden belirlenmiş olan engeller yada slalom çubukları arasında slalomla dripping yapar. Sonrasında grubun En önünde yer alan oyuncuya topu verir ve kendi grubunun en arkasına geçer.

Grubun başında bekleyen ve topu alan oyuncu ise mevcut parkura tam ters tarafından başlar. İlk başta dripping yapar sonrasında slalom yapar ve parkuru tam tersi yönde tamamlayarak takım arkadaşının eline dokunur ve takım arkadaşı parkura girer bu süreç tüm oyuncuların parkuru eksiksiz ve doğru bir şekilde tamamlamasına kadara devam eder ve parkuru en az hatayla ve en kısa sürede tamamlayan grup oyunu kazanmış olur.

KAYNAKLAR

1. BOMPA. T. Theory and Methodology of Training. Second edition. s.329
2. YILMAZ.E. Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar. S.173
3. ROWÍZOVSKÍ, A.J. (1984) Designing Instructional Systems. London, Newyork: Nichols Publishing.
4. JACOBSEN, D. ve ARKADAŞLARI. (1985) Methods for teaching a skill approach. Toronto. London. Sydney. :Charles E. Merrill Pub.Co.
5. WEİNWCK, J. (1990) Optimales Training. Erlangen
6. MURATLI, S. (2007) Antrenman Bilimi Yaklaşımı ile Çocuk ve Spor . Ankara: Nobel yayınevi
7. YALÇIN. G. AKKUŞ. H. Çocuk ve Basketbol. (2006) Nobel Yayın Dağıtım.
8. BOMPA. T. Theory and Methodology of Training. S.328.
9. ISTVANFİ.C Sporda Fiziksel Kaabiliyetler Spor Bilim Dergisi 1990. S124-144
10. CRATTY. B.J. Motorik Öğrenme 2.Baskı 1992 S.24

BÖLÜM 7

ÇOCUKLARDA ESNEKLİK GELİŞİMİ

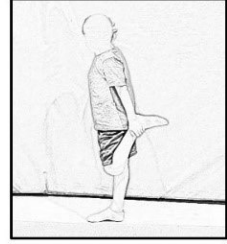
Esin Çağla ÇAĞLAR¹

Esneklik; hareketin çeşitli düzlemleri boyunca bir eklem içerisindeki hareket açıklığıdır. Bir eklemden meydana gelen hareketin derecesi, hareket aralığı olarak da adlandırılır (Baechle et al., 2008). Esneklik, devamlı veya tekrarlı hareketleri rahatlıkla yapabilme yeteneğidir ve antrenmanların ana ögesidir. Yüksek esnekliği olan sporcular daha süratli hareket edebilir. Bir birey, hareketleri rahatlıkla yapabilmesi için, hangi düzeyde esneklik kapasitesine sahip olduğunu bilirse güvenli bir şekilde ve sakatlanmadan kendini geliştirebilir (Güllü, A & Güllü, E, 2002). Isınma egzersizi vücudun ısınıp ve kan akışını arttırdığı için kişiyi egzersize hazırlar ve performansı artırır. Çocuklar yoğun fiziksel aktiviteye başlamadan önce ısınma yöntemlerinden birini kullanmaları konusunda uyarılır. Genellikle birkaç dakikalık aerobik egzersizden sonra statik germe uygulaması önerilir. Ancak, antrenmanın en önemli unsurlarından biri olan ısınma üzerine esneme konusunda çok az araştırma bulunmaktadır. Statik germe uygulaması kolay olduğu için en çok tercih edilen ısınma yöntemidir. Statik gerdirmenin kasların hem mekanik hem de nörolojik olarak özelliklerini etkileyerek kas iskeleti esnekliğini arttırdığı belirlenmiştir (Baechle et al., 2008). Çocukluk dön-

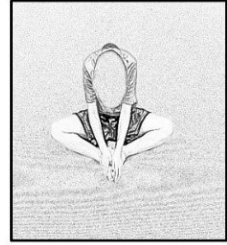
¹ Arş. Gör., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üst Ön bacak Kaslarını Esnetme

1. Ayakları omuz genişliğinde açın.
2. Sol ayak bileğiniz kalçanıza gelecek şekilde sol dizinizi arkaya doğru bükün.
3. Sol elinizle sol ayak bileğinizi tutun ve yavaşça ayağınızı kalçanıza doğru çekin.
4. Üst ön bacak kaslarımızda hafif ağrı hissedilen noktada bekleyin.
5. Başlangıç konumun gelin.
6. Aynı hareketi sağ bacağınız için tekrarlayın.

**Kelebek Esnemesi**

1. Yere oturun ve ayak tabanlarınızı birleştirin.
2. Ayaklarınızdan tutup kendinizi çekerek gövdenizi yavaşça öne doğru eğin.
3. Kasık bölgesinde çok hafif ağrıyı başladığı noktada bekleyin.

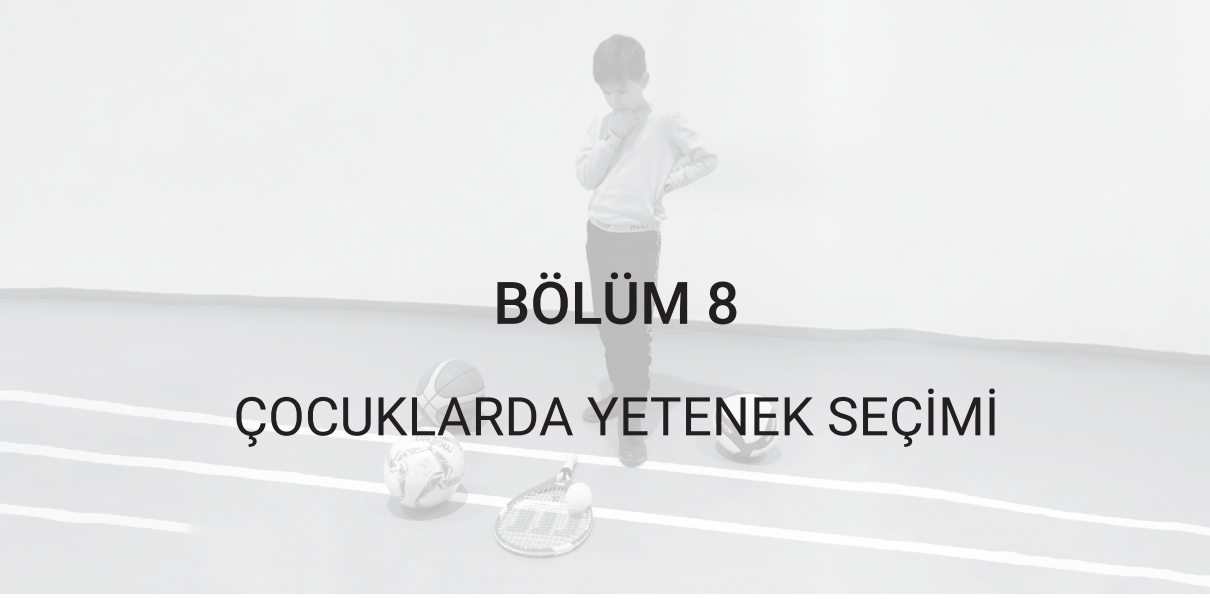
**Gövde Esnetme**

1. Yere oturun bacaklarınızı öne doğru uzatın.
2. Sol bacağınızı bükerek sağ bacağınızın üzerinden geçirin ve sol ayağınızı sağ diz kapağınızın yanına yerleştirin.
3. Sağ elinizle sol dizinizden gövdenizi sola doğru yavaşça çevirin ve bekleyin.
4. Başlangıç konumuna gelin.
5. Aynı hareketi diğer taraf için tekrarlayın.

**KAYNAKLAR**

1. Güllü, & E. Güllü, Genel Antrenman Bilgisi. Umud Matbaacılık, İstanbul, 2001.
2. Güllü, & E. Güllü, Genel Antrenman Bilgisi Sportif Performansı Geliştirmenin Yolları. Umud Matbaacılık, Malatya, 2001.
3. Anderson, "Stretching" Shelter Pub, Inc. California, 1980.
4. Chu, D. A., Faigenbaum, A. D., & Falkel, J. E, Progressive plyometrics for kids. Monterey, CA: Healthy Learning, 2006.

5. Behm, Should static stretching be used during a warm-up for strength and power activities?, 2002.
6. Bernhardt, D. T., Gomez, J., Johnson, M. D., Martin, T. J., Rowland, T. W., Small, E., ... & Bar-Or, O. (2001). Strength training by children and adolescents. *Pediatrics*, 107(6), 1470-1472, 2001.
7. E.L. Falls, H,B Falls, C,A. Locan, "Foundations Conditioning", Academic Press Inc. N.J., 1973.
8. Gelen, Ö. Saygın, K. Karacabey, & F. Kılınç, Acute effects of static stretching on vertical jump performance in children. *Journal of Human Sciences*, 5(1), 2008.
9. E, M. Aydın, Sporun kavramsal temelleri 2, Chapter 7, 160-161, ISBN:978-625-7119, 2020.
10. Evans, W. Exercise training guidelines for the elderly. *Med Sci Sports Exerc* 31:12-17. 1999.
11. Zorba, & Ö.Saygın, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, Geliştirilmiş ve Düzenlenmiş, 2013.
12. Zorba, & Ö.Saygın, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, Geliştirilmiş ve Düzenlenmiş, 306, 2013.
13. D. Ball, and R,J. Maughan. The effect of sodium citrate ingestion on the metabolic response to intense exercise following diet manipulation in man. *Exp Physiol* 82:1041-1056. 1997.
14. D. Mayorga-Vega, R. Merino-Marban, , E. Sánchez-Rivas & J. Viciania, Effect of a short-term static stretching training program followed by five weeks of detraining on hamstring extensibility in children aged 9-10 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 355, 2014.
15. Faigenbaum, A. D., & Westcott, W. L. (2000). Strength & power for young athletes. *Human Kinetics* 1.
16. J, J,R. Arenas, J, J,R Ricoy, A,R. Encinas, P. Pola, S. D'Iddio, M. Zeviani, S. Didonato, and M. Corsi. Carnitine in muscle, serum, and urine of nonprofessional athletes: Effects of physical exercise, training, and L-carnitine administration. *Muscle Nerve* 14:598-604. 1991.
17. K. Häkkinen, A., Pakarinen, & M. Kallinen, Neuromuscular adaptations and serum hormones in women during short-term intensive strength training. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 64(2), 106-111, 1992.
18. K. Imamura, H. Ashida, T. Ishikawa, and M. Fujii. Human major psoas muscle and sacrospinalis muscle in relation to age: A study by computed tomography. *J Gerontol* 38:678-681. 1983.
19. M,A. Giamberardino, L. Dragani, R. Valente, F. Di Lias, R. Saggini, and L. Vecchiet. Effects of prolonged L-carnitine administration on delayed muscle pain and CK release after eccentric effort. *Int J Sports Med* 17:320-324, 1996.
20. M. Günay, E. Şıktar, E. Şıktar, Antrenman bilimi, 291-305, 2007.
21. M. GÜNAY, İ. Cicioğlu, E. Şıktar, E. Şıktar, Çocuk, Kadın Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. 161-165, 2018.
22. M. Tobias, M. Stev/Art, "Stretch Und Relax" Christian Verlag München, 1986.
23. Özer, D. S., & Özer, M. K. Çocuklarda motor gelişim. Yayl. Y, 2000.
24. P. D, Chilibeck, A, W. Calder, D. G., Sale, & C. E. Webber, A comparison of strength and muscle mass increases during resistance training in young women. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(1), 170-175 1997.
25. P, V. Komi, & J. Karlsson, Skeletal muscle fibre types, enzyme activities and physical performance in young males and females. *Acta Physiologica Scandinavica*, 103(2), 210-218, 1978.
26. R, H. Durant, L,G. Escobedo, & G. W Heath, Anabolic-steroid use, strength training, and multiple drug use among adolescents in the United States. *Pediatrics*, 96(1), 23-28, 1995.
27. S. Mengütay, Çocuklarda hareket gelişimi ve spor. Morpa Kültür yayınları, 2005.
28. S. Koç, & H. M. Şahin, Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi. Morpa Kültür yayınları, 2005.
29. T, R. Baechle & R. W Earle, Essentials of strength training and conditioning. Human kinetics, 2008.



BÖLÜM 8

ÇOCUKLARDA YETENEK SEÇİMİ

Mehmet İsmail TOSUN¹

Birçok sporcu için uluslararası başarı, kariyerlerinde ulaşılabilecek en üst nokta olarak kabul edilir. Avrupa ve Dünya Şampiyonaları, Akdeniz Oyunları, Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları gibi spor etkinlikleri dünyanın her ülkesinden büyük bir kitlenin takip ettiği organizasyonları düzenleyen ve katılan ülkelerin kendilerini tanıtmaya aracılık eden organizasyonlardır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından sunulan bilgilere göre COVID-19 salgınından önceki son seyircili yaz olimpiyatları olan 2016 Rio Olimpiyat 11.238 sporcunun katıldığı ve dünya çapında 584 televizyon kanalı ve 270 dijital platformdan yaklaşık 3milyar kişinin izlediği bir organizasyon olmuştur. Pandemiden dolayı bir yıl ertelenen ve seyircisiz olarak yapılan 2020 Tokyo Olimpiyat oyunlarını ise toplam 3,05 milyar kişi televizyon kanallarından izledi yine aynı televizyon kanallarına ait dijital platformlardan ise 28 milyar video görüntülemesi sağlandı (Olympic, 2021; International Olympic Committee, 2016).

Ülkemizde cumhuriyetin ilanından günümüze değin elit düzeydeki spora yatırımlar günden güne artmıştır. Sporda başarının öncül şartlarından biride doğru yetenek seçimi yapılmasıdır (Buekers et al., 2015). Ülkemizde 19 Nisan 2016


¹ Arş. Gör., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mitsn@outlook.com

KAYNAKLAR

1. A. Barabas, K. Bretz, R. J. Kaske, "Stabilometry of the Flamingo Balance Test," In ISBS-Conference Proceedings Archive, 1996.
2. J. Abbott, "Talent Identification and Development in Sport," Edinburgh University, 1(1):278, 2006.
3. M. Williams, T. Reilly, "Talent Identification and Development in Soccer. Journal of Sports Sciences," 18(9):657-667, 2000.
4. O. Yusuf, O. I. Oladipo, "Talent Evaluation. In Encyclopedia of Sport Management," Edward Elgar Publishing, 1:484-485, 2021.
5. C. Bouchard, E. W. Daw, T. Rice, L. Pérusse, J. Gagnon, M. A. Province, J. H. Wilmore, "Familial Resemblance For VO₂max in The Sedentary State: The HERITAGE Family Study," Medicine and Science in Sports and Exercise, 30(2):252-258, 1998.
6. C. Christiansen, M. Petersen, K. Froberg, L. Hansen, N. Wedderkopp, "The 10x5 Metre Shuttle Run Test May Be A Good Predictor of Aerobic Performance in Pre-Pubertal Children," 2010.
7. Cengizolmez 2021, Mekik Koşu Testi, <https://cengizolmez.com/mekik-kosusu-shuttle-run-beep-test/> (Accessed Date: 10.10.2021).
8. A. Kerr, W. D. Ross, K. Norton, P. Hume, M. Kagawa, T. R. Ackland, "Olympic Lightweight and Open-Class Rowers Possess Distinctive Physical and Proportionality Characteristics," Journal of Sports Sciences, 25(1):43-53, 2007.
9. G. MacArthur, K. N. North, "Genes and Human Elite Athletic Performance," East African Running, 241-257, 2007.
10. D. Harre, "Principles of Sports Training, Sportverlag, Berlin," Chapter 41, 211-219, 1982.
11. D. J. Smith, "A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance," Sports Medicine, 33(15):1103-1126, 2003.
12. D. L. Mann, N. Dehghansai, J. Baker, "Searching for The Elusive Gift: Advances in Talent Identification in Sport," Current Opinion in Psychology, 16:128-133, 2017.
13. D. T. Pearson, G. A. Naughton, M. Torode, "Predictability of Physiological Testing and the Role of Maturation in Talent Identification for Adolescent Team Sports," J Sci Med Sport, 9(4):277-87, 2006.
14. D.Ö. Aytaç, B. Şimşek İlhan, A. Atik, "Situating Art in Public Sphere: Is Public Art A Way of Renegotiating Public's Perception of The Public Space?," Researches on Science and Art in 21st Century Turkey, Gece Publishing Press, Chapter 94, 837-839, ISBN: 97-605-288-062-3, 2017.
15. E. Şimşek, M. Karakuş, "Erkek Sporcularda Biodex Denge Sistemi ile Flamingo Denge Testinin Karşılaştırılması. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1):118-126.
16. G. Özen, Ö. Atar, "Sporun Kavramsal Temelleri," Efe Akademi, Chapter 2, 7-278, ISBN: 978-625- 7119-15-3, 2019.
17. G. Regnier, J. Salmela, S. J. Russell, "Talent Detection and Development in Sport," Handbook On Research On Sport Psychology 1, 290-3131, 1993.
18. Gençlik ve Spor Bakanlığı 2021, <http://sportifyetenektaramasi.gsb.gov.tr/Sayfalar/3442/3430/mevzuat.aspx> (Accessed Date: 16.01.2021).
19. D. Gould, K. Collins, L. Lauer, Y. Chung, "Coaching Life Skills Through Football: A Study Of Award Winning High School Coaches," Journal of Applied Sport Psychology, 19(1):16-37, 2007.
20. A. Güllich, E. Emrich, "Evaluation of The Support of Young Athletes in the Elite Sports System. European Journal for Sport and Society, 3(2):85-108. 2006).
21. M. Greenberg, "The Psychology of the Winner," 1999.
22. I. Ahmetov, A. G. Williams, D. V. Popov, E. V. Lyubaeva, A. M. Hakimullina, O. N. Fedotovskaya, V. A. Rogozkin, "The Combined Impact of Metabolic Gene Polymorphisms on Elite Endurance Athlete Status and Related Phenotypes," Human genetics, 126(6):751, 2009.
23. International Olympic Committee "Global Broadcast and Audience Report," International Olympic Committee, 4, 2016.

24. A Sloboda, M. J. A. Howe, "Biographical Precursors of Musical Excellence: An Interview Study. *Psychology Of Music*," 19(44):2-56, 1991.
25. J. Baker, A. J. Logan, "Developmental Contexts and Sporting Success: Birth Date and Birthplace Effects In National Hockey League Draftees 2000-2005," *British Journal Of Sports Medicine*, 41(8):515-517, 2007.
26. J. Baláš, O. Pecha, A. J. Martin, D. Cochrane, "Hand-Arm Strength and Endurance As Predictors of Climbing Performance," *European Journal of Sport Science*, 12(1):16-25, 2012.
27. J. Côté, "The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport," *The Sport Psychologist*, 13(4):395-417, 1999.
28. J. M. Tanner, "The Physique Of The Olympic Athlete: A Study Of 137 Track And Field Athletes At The Xviih Olympic Games, Rome 1960, and A Comparison With Weight-Lifters And Wrestlers. London: Allen and Unwin; 1964.
29. J. P. Veale, A. J. Pearce, J. S. Carlson, "The Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) to Discriminate Elite Junior Australian Football Players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(3):329-331, 2010.
30. J. Schorer, J. Baker, S. Lotz, "Influence of Early Environmental Constraints on Achievement Motivation in Talented Young Handball Players," *Int J Sport Psychol*, 41(1):42-57, 2010.
31. A. Ericsson, R. T. Krampe, C. Tesch-Romer, "The Role of Deliberate Practice in The Acquisition of Expert Performance," *Psychological Review*, 100:363-406, 1993.
32. K. S. Almuzaini, S. J. Fleck, "Modification of the Standing Long Jump Test Enhances Ability to Predict Anaerobic Performance," *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4):1265-1272, 2008.
33. K. Till, S. Copley, J. O'Hara, D. Morley, C. Chapman, C. Cooke, "Retrospective Analysis Of Anthropometric and Fitness Characteristics Associated With Long-Term Career Progression in Rugby League," *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3):310-314, 2015.
34. Zhang, P. Su, C. Xu, C. Chen, A. Liang, K. Du, D. Huang, "Melatonin Inhibits Adipogenesis and Enhances Osteogenesis of Human Mesenchymal Stem Cells By Suppressing Ppar γ Expression and Enhancing Runx2 Expression," *Journal of Pineal Research*, 49(4): 364-372, 2010
35. Leaders 2021, <https://leadersinsport.com/performance/coaching-and-development/unlocking-the-potential-talking-talent/> (Accessed Date: 10.10.2021).
36. A. I. Thomis, G. P. Beunen, M. V. Leemputte, H. H. Maes, C. J. Blimkie, A. L. Claessens, R. F. Vlietinck, "Inheritance of Static and Dynamic Arm Strength and Some of Its Determinants," *Acta Physiologica Scandinavica*, 163(1), 59-71, 1998.
37. M. Buekers, P. Borry, P. Rowe, "Talent in Sports. Some Reflections About the Search for Future Champions," *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 88:3-12, 2015.
38. M. J. Howe, "Genius explained. Cambridge University Press," 2001.
39. M. Solomon, "The Rochlitz Anecdotes: Issues of Authenticity in Early Mozart Biography," In *Mozart*, 91-149, 2018.
40. R. J. Martindale, D. Collins, A. Abraham, "Effective Talent Development: The Elite Coach Perspective in UK Sport," *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2):187-206, 2007.
41. N. Akhil Rahiman, "A Comparative Study on Agility and Cardio Respiratory Fitness Level among Public and Private School going Childrens," Doctoral dissertation, PPG College of Physiotherapy, Coimbatore, 2016.
42. N. Eler, "The Correlation Between Right Hand Finger Ratio (2D: 4D) and The Parameters of Anthropometric and Physical Fitness in Children," *Journal of Human Sciences*, 15(1):656-664, 2018.
43. N. Eynon, J. R. Ruiz, J. Oliveira, J. A. Duarte, R. Birk, A. Lucia, "Genes and Elite Athletes: A Roadmap for Future Research," *The Journal of physiology*, 589(13), 3063-3070, 2011.
44. N. Hirose, "Relationships Among Birth-Month Distribution, Skeletal Age and Anthropometric Characteristics in Adolescent Elite Soccer Players," *Journal Of Sports Sciences*, 27(11):1159-1166, 2009.

45. E. Deutsch, "Mozart: A documentary biography," Stanford University Press, 1966.
46. Olympic 2021. Olympic Games Tokyo 2020 Watched by More Than 3 Billion People, <https://olympics.com/ioc/news/olympic-games-tokyo-2020-watched-by-more-than-3-billionpeople#:~:text=Overall%2C%20they%20reached%20a%20total,conducted%20by%20Publicis%20Sport%20%26%20Entertainment.> (Accessed Date: 10.10.2021).
47. Ö, Bostancı, M. H. Mayda, M. İ. Tosun, M. Kabadayı, Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman Programının Fizyolojik Parametreler ve Solunum Kas Kuvveti Üzerine Etkisi," *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (4):211-219, 2019.
48. R. Aouadi, M. C. Jlid, R. Khalifa, S. Hermassi, M. S. Chelly, R. Van Den Tillaar, T. Gabbett, "Association of Anthropometric Qualities With Vertical Jump Performance in Elite Male Volleyball Players," *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(1):11-17, 2012.
49. R. Bailey, D. Morley, "Towards A Model Of Talent Development in Physical Education. *Sport, Education and Society*," 1(3), 211-230, 2006.
50. R. Ramsbottom, J. Brewer, C. Williams, "A Progressive Shuttle Run Test to Estimate Maximal Oxygen Uptake," *British Journal of Sports Medicine*, 22(4):141-144, 1988.
51. R. Vaeyens, A. Coutts, R. M. Philippaerts, "Evaluation of the "Under-21 Rule": Do Young Adult Soccer Players Benefit?," *Journal of Sports Sciences*, 23(10):1003-1012, 2005.
52. R. Vaeyens, A. Güllich, C. R. Warr, R. Philippaerts, "Talent Identification and Promotion Programmes of Olympic Athletes," *Journal Of Sports Sciences*," 27(13):1367-1380, 2009.
53. R. Vaeyens, R. M. Malina, M. Janssens, B. Van Renterghem, J. Bourgois, J. Vrijens, & Philippaerts, R. M. (2006). A Multidisciplinary Selection Model For Youth Soccer: The Ghent Youth Soccer Project. *British Journal Of Sports Medicine*, 40(11):928-934.
54. S. Gontarev, V. Zivkovic, L. A. Velickovska, M. Naumovski, "First Normative Reference of Standing Long Jump Indicates Gender Difference in Lower Muscular Strength of Macedonian School Children," *Health*, 2014.
55. Sadie, S. "Mozart. Oxford University Press," UK., 2006.
56. Schumacher, Y. O., Mroz, R., Mueller, P., Schmid, A., & Ruecker, G. Success, "In Elite Cycling: A Prospective and Retrospective Analysis of Race Results," *Journal of Sports Sciences*, 24(11):1149-1156. 2006
57. O. Bompa, "Periodization Training: Theory and Methodology-4th: Theory and Methodology-4th.," Human Kinetics publishers, 1999.
58. T. O. Bompa, "Talent identification. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*," 1-11. 1985.
59. T. Rees, L. Hardy, A. Güllich, B. Abernethy, J. Côté, T. Woodman, C. Warr, "The Great British Medalists Project: A Review Of Current Knowledge On The 2016development Of The World's Best Sporting Talent," *Sports Medicine*, 46(8):1041-1058, 2016.
60. T. W. Lawton, J. B. Cronin, M. R. Mcguigan, "Anthropometry, Strength and Benchmarks for Development: A Basis for Junior Rowers' Selection?," *Journal of Sports Sciences*, 30(10):995-1001, 2012.
61. V. Bunc, R. Psotta, "Physiological Profile Of Very Young Soccer Players," *Journal Of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(3):337, 2001.
62. W. Fowler, "Case studies of cognitive precocity: The Role of Exogenous and Endogenous Stimulation in Early Mental Development," *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 2(4):319-367, 1981.
63. W. Liemohn, G. L. Sharpe, J. F. Wasserman, "Criterion Related Validity of The Sit-And-Reach Test," *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 8(2):91-94, 1994.
64. Topendsports 2021. All Fitness Tests, <https://www.topendsports.com/testing/tests.htm> (Accessed Date: 09.10.2021).
65. Omü 2021. Eurofit Test Bataryası, <https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/murat.elioz/131138/7-eurofit.pdf> (Accessed Date: 06.10.2021).



BÖLÜM 9

ÇOCUKLARDA PERFORMANS TESTLERİ

Yetkin Utku KAMUK¹

Zafer DOĞRU²

Çocuk kavramı net bir ifade olmamakla birlikte, dünyada çocuğun kim olduğunun belirlenmesi ve alt kategorilere ayrılması ile ilgili olarak çeşitli kurumlar farklı kategorizasyonlar geliştirmişlerdir. Çocuk, erişkinlerin küçük bir modeli olarak görülmemelidir ve Dünya Sağlık Örgütü de, çocukların küçük erişkinler olmadıklarını belirterek, bu yönüyle, çocukların erişkinlerden ayrıldıklarını vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre “çocuk” kavramı 0-19 yaş arasındaki bireyleri kapsamaktadır fakat bu tanım kendi içerisinde yenidoğanlar (0-28 günlük olanlar), bebekler (12 aya kadar olanlar), çocuklar (10 yaşına kadar olanlar) ve adölesanlar (19 yaşına kadar olanlar) şeklinde alt sınıflara ayrılmaktadır (WHO, 2021). UNICEF ise Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin 1. maddesinde çocukları 18 yaşına kadar olan insanlar olarak tanımlamaktadır (UNICEF, 2021).

Amerikan Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ise, çocukları bebek (0-1 yaş), emekleyen/yürüyen çocuk (1-3 yaş), okul öncesi (3-5 yaş), orta ço-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yukamuk@yahoo.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, zaferdogru@hitit.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Baechle, T.R. & Earle, R. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 2. Basım. Human Kinetics.
2. Behm, D.G., Bradbury, E.E., Haynes, A.T., Hodder, J.N., Leonard, A.M., & Paddock, N.R. (2006). Flexibility is not related to stretch-induced deficits in force or power. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 33-42.
3. Bosco, C., Luhtanen, P. & Komi, P. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 50(2), 273-282. <https://doi:10.1007/bf00422166>
4. BrianMAC Sports Coach. Performance Evaluation Tests. Erişim Tarihi: 10 Eylül 2021. Erişim Adresi: <http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Child Development. Erişim Tarihi: 25 Kasım 2021. Erişim Adresi: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>
6. Corbin, C.B. & Lindsey, R. (1974). *Concepts in Physical Education with Laboratories and Experiments*. WC Brown Co.
7. Data Teknik. Çoklu Reaksiyon Ölçüm Sistemi. Erişim Tarihi: 4 Kasım 2021. Erişim Adres: <http://datateknikmed.com/urun/coklu-reaksiyon-zamani-olcum-sistemi-moart/>
8. EUROFIT Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. (1989). (Çeviren: Şipal, M.C.). T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı.
9. Gunning, G. R., Everatt, D., & Hastman, L. (1978). Bruce treadmill test in children: Normal values in a clinic population. *The American Journal of Cardiology*, 41(1), 69-75. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(78\)90134-0](https://doi.org/10.1016/0002-9149(78)90134-0)
10. Greenberg, J.S., Bruess, C.E., Oswalt, S.B. (2016). *Exploring the Dimensions of Human Sexuality*. Jones & Bartlett Publishers.
11. Hamlin, M.J., Fraser, M., Lizamore, C.A., Draper, N., Shearman, J.P. & Kimber, N. E. (2014). Measurement of cardiorespiratory fitness in children from two commonly used field tests after accounting for body fatness and maturity. *Journal of Human Kinetics*, 40, 83-92. <http://dx.doi.org/10.2478/hukin-2014-0010>
12. Hundley, C.H. (1975). A comparison among three submaximal step tests for predicting maximal oxygen intake. Doktora Tezi. Oklahoma State Üniversitesi.
13. Jensen, J.R. & Hirst, C.C. (1980). *Measurement in Physical Education and Athletics*. McMillan Publishing.
14. Kamuk, Y.U. & Tamer, K. (2019). Türk Silahlı Kuvvetleri'nde Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi. Nobel Bilimsel Eserler.
15. Leger, L.A. & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂max. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 49, 1-12. <https://doi.org/10.1007/bf00428958>
16. Leger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C. & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6, 93-101. <https://doi.org/10.1080/02640418808729800>
17. Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
18. Margaria, R., Aghemo, P., & Rovelli, E. (1966). Measurement of muscular power (anaerobic) in man. *Journal of Applied Physiology*, 21(5), 1662-1664. <https://doi.org/10.1152/jappl.1966.21.5.1662>
19. McArdle, W.D., Katch, F.I., Pechar, G.S., Jacobson, L., & Ruck, S. (1972). Reliability and interrelationships between maximal oxygen intake, physical work capacity and step-test scores in college women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 4(4), 182-186. <https://doi.org/10.1249/https://doi.org/10.1249/00005768-197200440-00019>

20. Paffenbarger, R.S. (1988). Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20(5), 426-438. <https://doi.org/10.1249/00005768-198810000-00002>
21. Skubic, V., & Hodgkins, J. (1963). Cardiovascular efficiency test for girls and women. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 34(2), 191-198. <https://doi.org/10.1080/10671188.1963.10762129>
22. Sturgeon, J. & Meer, J. The First Fifty Years 1956-2006 The President's Council on Physical Fitness and Sports Revisits Its Roots and Charts Its Future. Erişim Tarihi: 5 Temmuz 2011. Erişim Adresi: www.fitness.gov/50thanniversary/The%20First%20Fifty%20Years.pdf
23. Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırğan Yayımevi.
24. The Cooper Institute (2016). *FitnessGram Administration Manual*. 5. Basım. Human Kinetics.
25. Tolfrey, K. & Armstrong, N. (1995). Child-adult differences in whole blood lactate responses to incremental treadmill exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 29(3), 196-199. <https://doi.org/10.1136/bjism.29.3.196>
26. Top End Sports. The Complete Fitness Test List. Erişim Tarihi: 15 Ekim 2021. Erişim Adresi: <http://www.topendsports.com/testing/tests/>
27. United Nations International Children's Emergency Fund. Convention on the Rights of the Child. Erişim Tarihi: 27 Kasım 2021. Erişim Adresi: <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text>
28. Van der Cammen-van Zijp, M.H.M., IJsselstijn, H., Takken, T., Willemsen, S.P., Tibboel, D., Stam, H.J., & van den Berg-Emons, R.J.G. (2009). Exercise testing of pre-school children using the Bruce treadmill protocol: new reference values. *European Journal of Applied Physiology*, 108(2), 393-399. <https://doi.org/10.1007/s00421-009-1236-x>
29. World Health Organization. Children's Health and the Environment. Erişim Tarihi: 20 Kasım 2021. Erişim Adresi: https://www.who.int/ceh/capacity/Children_are_not_little_adults.pdf
30. Zanconato, S., Cooper, D. M., & Armon, Y. (1991). Oxygen cost and oxygen uptake dynamics and recovery with 1 min of exercise in children and adults. *Journal of Applied Physiology*, 71(3), 993-998. <https://doi.org/10.1152/jappl.1991.71.3.993>



BÖLÜM 10

ÇOCUKLARDA SPOR SAKATLIKLARI VE REHABİLİTASYON

Deniz TUNCER¹
Ertuğrul SAFRAN²

Fiziksel aktivite, çocukların sağlıklı gelişiminde önemli bir rol oynar. İyi planlanmış bir egzersiz programı, çocuğun fiziksel, psikomotor ve entelektüel becerilerini geliştirecektir. Fiziksel aktivite ve sporun sağlık üzerinde uzun vadeli faydaları sürdürülmesine bağlıdır, böylece çocuğun iyilik halini artırır ve dengeli gelişimini destekler (Shephard, 1984). Son yıllarda takım sporlarına ve solo sporlara katılan çocuk sayısında bir artış gözlenmiştir. Çocukların ve gençlerin sportif aktivitelere katılımlarının artmasıyla, 5-17 yaşları arasında > 45 milyon çocuk ve adolesanın toplum destekli atletik programlara ve >7 milyon gencin de lise takım sporlarına düzenli katılım gösterdikleri tahmin edilmektedir (Adirim and Cheng, 2003, Patel and Nelson, 2000). Sportif aktivitelere katılan sporcu sayısında ve katılım yoğunluğundaki artışlar bu popülasyonda kaçınılmaz olarak yaralanmaların artmasına neden olmaktadır (Paterno, 2016). Epidemiyolojik raporlar, çocuk ve adolesan popülasyonunda görülen sporla ilgili yaralanmaların sıklığında ve türünde bir artış olduğunu göstermektedir. 1990'ların sonlarına ait

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, tuncerdeniz82@gmail.com

² Öğr. Gör. Dr., Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, ertugrulsafraan@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Adirim, T. A. & Cheng, T. L. 2003. Overview Of Injuries In The Young Athlete. *Sports Medicine*, 33, 75-81.
2. Agricola, R., Heijboer, M. P., Ginai, A. Z., Roels, P., Zadpoor, A. A., Verhaar, J. A., Weinans, H. & Waarsing, J. H. 2014. A Cam Deformity Is Gradually Acquired During Skeletal Maturation In Adolescent And Young Male Soccer Players: A Prospective Study With Minimum 2-Year Follow-Up. *The American Journal Of Sports Medicine*, 42, 798-806.
3. Atanda Jr, A., Averill, L. W., Wallace, M., Niiler, T. A., Nazarian, L. N. & Ciccotti, M. G. 2016. Factors Related To Increased Ulnar Collateral Ligament Thickness On Stress Sonography Of The Elbow In Asymptomatic Youth And Adolescent Baseball Pitchers. *The American Journal Of Sports Medicine*, 44, 3179-3187.
4. Axe, M. J., Snyder-Mackler, L., Konin, J. G. & Strube, M. J. 1996. Development Of A Distance-Based Interval Throwing Program For Little League-Aged Athletes. *The American Journal Of Sports Medicine*, 24, 594-602.
5. Baumgarten, T. E., Andrews, J. R. & Satterwhite, Y. E. 1998. The Arthroscopic Classification And Treatment Of Osteochondritis Dissecans Of The Capitellum. *The American Journal Of Sports Medicine*, 26, 520-523.
6. Bennell, K. L., Malcolm, S. A., Thomas, S. A., Wark, J. D. & Brukner, P. D. 1996. The Incidence And Distribution Of Stress Fractures In Competitive Track And Field Athletes: A Twelve-Month Prospective Study. *The American Journal Of Sports Medicine*, 24, 211-217.
7. Beunen, G. & Malina, R. M. 2008. Growth And Biologic Maturation: Relevance To Athletic Performance. *The Young Athlete*, 1, 3-17.
8. Birrer, R. B., Griesemer, B. & Cataletto, M. B. 2002. *Pediatric Sports Medicine For Primary Care*, Lippincott Williams & Wilkins.
9. Bolgia, L. A. & Keskula, D. R. 1997. Reliability Of Lower Extremity Functional Performance Tests. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 26, 138-142.
10. Caine, D., Difiori, J. & Maffulli, N. 2006. Physeal Injuries In Children's And Youth Sports: Reasons For Concern? *British Journal Of Sports Medicine*, 40, 749-760.
11. D'hemecourt, P. A., Gerbino Ii, P. G. & Micheli, L. J. 2000. Back Injuries In The Young Athlete. *Clinics In Sports Medicine*, 19, 663-679.
12. D'hemecourt, P. A., Zurakowski, D., Kriemler, S. & Micheli, L. J. 2002. Spondylolysis: Returning The Athlete To Sports Participation With Brace Treatment. *Slack Incorporated Thorofare, Nj*.
13. Dahab, K. S. & Mccambridge, T. M. 2009. Strength Training In Children And Adolescents: Raising The Bar For Young Athletes? *Sports Health*, 1, 223-226.
14. Davies, P. L. & Rose, J. D. 2000. Motor Skills Of Typically Developing Adolescents: Awkwardness Or Improvement? *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 20, 19-42.
15. Difiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L. & Luke, A. 2014. Overuse Injuries And Burnout In Youth Sports: A Position Statement From The American Medical Society For Sports Medicine. *British Journal Of Sports Medicine*, 48, 287-288.
16. Dubois, B. & Esculier, J.-F. 2020a. Soft-Tissue Injuries Simply Need Peace And Love. *Bmj Publishing Group Ltd And British Association Of Sport And Exercise Medicine*.
17. Dubois, B. & Esculier, J.-F. 2020b. Soft-Tissue Injuries Simply Need Peace And Love. *Bmj Publishing Group Ltd And British Association Of Sport And Exercise Medicine*.
18. Duncan, R. D. 2010. *Growth And Its Variants. Children's Orthopaedics And Fractures*. Springer.
19. Edmonds, E. W., Roocroft, J. H. & Parikh, S. N. 2014. Spectrum Of Operative Childhood Intra-Articular Shoulder Pathology. *Journal Of Children's Orthopaedics*, 8, 337-340.
20. Edwards Jr, P. H. & Grana, W. A. 1995. Physeal Fractures About The Knee. *Jaos-Journal Of The American Academy Of Orthopaedic Surgeons*, 3, 63-69.

21. Egol, K. A., Koval, K. J., Kummer, F. & Frankel, V. H. 1998. Stress Fractures Of The Femoral Neck. *Clinical Orthopaedics And Related Research*, 72-78.
22. Eisner, E. A., Roocroft, J. H. & Edmonds, E. W. 2012. Underestimation Of Labral Pathology In Adolescents With Anterior Shoulder Instability. *Journal Of Pediatric Orthopaedics*, 32, 42-47.
23. Fitzgerald, G. K., Lephart, S. M., Hwang, J. H. & Wainner, M. R. S. 2001. Hop Tests As Predictors Of Dynamic Knee Stability. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 31, 588-597.
24. Frömel, K., Groffik, D., Mitáš, J., Madarasová Gecková, A. & Csányi, T. 2020. Physical Activity Recommendations For Segments Of School Days In Adolescents: Support For Health Behavior In Secondary Schools. *Frontiers In Public Health*, 8, 680.
25. Furushima, K., Itoh, Y., Iwabu, S., Yamamoto, Y., Koga, R. & Shimizu, M. 2014. Classification Of Olecranon Stress Fractures In Baseball Players. *The American Journal Of Sports Medicine*, 42, 1343-1351.
26. Gabbe, B. J., Finch, C. F., Cameron, P. A. & Williamson, O. D. 2005. Incidence Of Serious Injury And Death During Sport And Recreation Activities In Victoria, Australia. *British Journal Of Sports Medicine*, 39, 573-577.
27. Gholve, P. A., Scher, D. M., Khakharia, S., Widmann, R. F. & Green, D. W. 2007. Osgood Schlatter Syndrome. *Current Opinion In Pediatrics*, 19, 44-50.
28. Goldberg, A. S., Moroz, L., Smith, A. & Ganley, T. 2007. Injury Surveillance In Young Athletes. *Sports Medicine*, 37, 265-278.
29. Gray Cook, L. B., Hoogenboom, B. J. & Voight, M. 2014. Functional Movement Screening: The Use Of Fundamental Movements As An Assessment Of Function-Part 2. *International Journal Of Sports Physical Therapy*, 9, 549.
30. Greenberg, E. M., Greenberg, E. T., Ganley, T. J. & Lawrence, J. T. R. 2014. Strength And Functional Performance Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction In Preadolescent Athletes. *Sports Health*, 6, 309-312.
31. Hennrikus, W. & Pylawka, T. 2013. Patellofemoral Instability In Skeletally Immature Athletes. *Jbjs*, 95, 176-183.
32. Hewett, T. E., Ford, K. R. & Myer, G. D. 2006. Anterior Cruciate Ligament Injuries In Female Athletes: Part 2, A Meta-Analysis Of Neuromuscular Interventions Aimed At Injury Prevention. *The American Journal Of Sports Medicine*, 34, 490-498.
33. Hewett, T. E., Myer, G. D. & Ford, K. R. 2004. Decrease In Neuromuscular Control About The Knee With Maturation In Female Athletes. *Jbjs*, 86, 1601-1608.
34. Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & Labella, C. 2013. Sports Specialization In Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health*, 5, 251-257.
35. Jones, B. H., Harris, J. M., Vinh, T. N. & Rubin, C. 1989. Exercise-Induced Stress Fractures And Stress Reactions Of Bone: Epidemiology, Etiology, And Classification. *Exercise And Sport Sciences Reviews*, 17, 379-422.
36. Jones, G., Ding, C., Glisson, M., Hynes, K., Ma, D. & Cicuttini, F. 2003. Knee Articular Cartilage Development In Children: A Longitudinal Study Of The Effect Of Sex, Growth, Body Composition, And Physical Activity. *Pediatric Research*, 54, 230-236.
37. Keays, S. L., Bullock-Saxton, J., Newcombe, P. & Keays, A. 2003. The Relationship Between Knee Strength And Functional Stability Before And After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Journal Of Orthopaedic Research*, 21, 231-237.
38. Kessler, J. I., Nikizad, H., Shea, K. G., Jacobs Jr, J. C., Bebchuk, J. D. & Weiss, J. M. 2014. The Demographics And Epidemiology Of Osteochondritis Dissecans Of The Knee In Children And Adolescents. *The American Journal Of Sports Medicine*, 42, 320-326.
39. Kibler, W. B. 2003. Rehabilitation Of Rotator Cuff Tendinopathy. *Clinics In Sports Medicine*, 22, 837-847.
40. Kibler, W. B. & Dome, D. 2012. Internal Impingement: Concurrent Superior Labral And Rotator Cuff Injuries. *Sports Medicine And Arthroscopy Review*, 20, 30-33.

41. Kinzey, S. J. & Armstrong, C. W. 1998. The Reliability Of The Star-Excursion Test In Assessing Dynamic Balance. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27, 356-360.
42. Kocher, M. S., Waters, P. M. & Micheli, L. J. 2000. Upper Extremity Injuries In The Paediatric Athlete. *Sports Medicine*, 30, 117-135.
43. Kurokawa, D., Yamamoto, N., Ishikawa, H., Nagamoto, H., Takahashi, H., Muraki, T., Tanaka, M., Sato, K. & Itoi, E. 2017. Differences In Humeral Retroversion In Dominant And Nondominant Sides Of Young Baseball Players. *Journal Of Shoulder And Elbow Surgery*, 26, 1083-1087.
44. Kvist, J. 2004. Rehabilitation Following Anterior Cruciate Ligament Injury. *Sports Medicine*, 34, 269-280.
45. Longo, U. G., Ciuffreda, M., Locher, J., Maffulli, N. & Denaro, V. 2016. Apophyseal Injuries In Children's And Youth Sports. *British Medical Bulletin*, 120, 139-159.
46. Maffulli, N. 1990. Intensive Training In Young Athletes. *Sports Medicine*, 9, 229-243.
47. Maffulli, N. & Caine, D. 2005. *The Epidemiology Of Children's Team Sports Injuries. Epidemiology Of Pediatric Sports Injuries.* Karger Publishers.
48. Mann, D. C. & Rajmaira, S. 1990. Distribution Of Physeal And Nonphyseal Fractures In 2,650 Long-Bone Fractures In Children Aged 0-16 Years. *Journal Of Pediatric Orthopedics*, 10, 713-716.
49. Marsh, J. S. & Daigneault, J. P. 2000. The Young Athlete. *Current Opinion In Orthopaedics*, 11, 145-149.
50. Mattacola, C. G., Perrin, D. H., Gansneder, B. M., Gieck, J. H., Saliba, E. N. & Mccue Iii, F. C. 2002. Strength, Functional Outcome, And Postural Stability After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Journal Of Athletic Training*, 37, 262.
51. Micheli, L. J. & Klein, J. 1991. Sports Injuries In Children And Adolescents. *British Journal Of Sports Medicine*, 25, 6.
52. Micheli, L. J. & Nielson, J. H. 2007. Overuse Injuries In The Young Athlete: Stress Fractures. *The Young Athlete*, 151-163.
53. Myer, G. D., Ford, K. R. & Hewett, T. E. 2008. Tuck Jump Assessment For Reducing Anterior Cruciate Ligament Injury Risk. *Athletic Therapy Today: The Journal For Sports Health Care Professionals*, 13, 39.
54. Myer, G. D., Paterno, M. V., Ford, K. R., Quatman, C. E. & Hewett, T. E. 2006. Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: Criteria-Based Progression Through The Return-To-Sport Phase. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36, 385-402.
55. Nalliah, R. P., Anderson, I. M., Lee, M. K., Rampa, S., Allareddy, V. & Allareddy, V. 2014. Epidemiology Of Hospital-Based Emergency Department Visits Due To Sports Injuries. *Pediatric Emergency Care*, 30, 511-515.
56. Noyes, F. R., Barber, S. D. & Mangine, R. E. 1991. Abnormal Lower Limb Symmetry Determined By Function Hop Tests After Anterior Cruciate Ligament Rupture. *The American Journal Of Sports Medicine*, 19, 513-518.
57. Padua, D. A., Marshall, S. W., Boling, M. C., Thigpen, C. A., Garrett Jr, W. E. & Beutler, A. I. 2009. The Landing Error Scoring System (Less) Is A Valid And Reliable Clinical Assessment Tool Of Jump-Landing Biomechanics: The Jump-Acl Study. *The American Journal Of Sports Medicine*, 37, 1996-2002.
58. Patel, D. R. & Nelson, T. L. 2000. Sports Injuries In Adolescents. *Medical Clinics Of North America*, 84, 983-1007.
59. Paterno, M. V. 2016. Unique Issues In The Rehabilitation Of The Pediatric And Adolescent Athlete After Musculoskeletal Injury. *Sports Medicine And Arthroscopy Review*, 24, 178-183.
60. Pepper, M., Akuthota, V. & Mccarty, E. C. 2006. The Pathophysiology Of Stress Fractures. *Clinics In Sports Medicine*, 25, 1-16.
61. Petty, D. H., Andrews, J. R., Fleisig, G. S. & Cain, E. L. 2004. Ulnar Collateral Ligament Reconstruction In High School Baseball Players: Clinical Results And Injury Risk Factors.

- The American Journal Of Sports Medicine, 32, 1158-1164.
62. Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., Bourgois, J., Vrijens, J., Beunen, G. & Malina, R. M. 2006. The Relationship Between Peak Height Velocity And Physical Performance In Youth Soccer Players. *Journal Of Sports Sciences*, 24, 221-230.
 63. Ramos, E., Frontera, W., Llopart, A. & Feliciano, D. 1998. Muscle Strength And Hormonal Levels In Adolescents: Gender Related Differences. *International Journal Of Sports Medicine*, 19, 526-531.
 64. Ramski, D. E., Kanj, W. W., Franklin, C. C., Baldwin, K. D. & Ganley, T. J. 2014. Anterior Cruciate Ligament Tears In Children And Adolescents: A Meta-Analysis Of Nonoperative Versus Operative Treatment. *The American Journal Of Sports Medicine*, 42, 2769-2776.
 65. Rathleff, M. S., Straszek, C. L., Blønd, L. & Thomsen, J. L. 2019. Knee Pain In Children And Adolescents. *Ugeskrift For Laeger*, 181.
 66. Reid, A., Birmingham, T. B., Stratford, P. W., Alcock, G. K. & Giffin, J. R. 2007. Hop Testing Provides A Reliable And Valid Outcome Measure During Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Physical Therapy*, 87, 337-349.
 67. Reinold, M. M., Wilk, K. E., Macrina, L. C., Dugas, J. R. & Cain, E. L. 2006. Current Concepts In The Rehabilitation Following Articular Cartilage Repair Procedures In The Knee. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36, 774-794.
 68. Roi, G. S., Creta, D., Nanni, G., Marcacci, M., Zaffagnini, S. & Snyder-Mackler, L. 2005. Return To Official Italian First Division Soccer Games Within 90 Days After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Case Report. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 35, 52-66.
 69. Rudzki, J. R. & Paletta, G. A. 2004. Juvenile And Adolescent Elbow Injuries In Sports. *Clinics In Sports Medicine*, 23, 581-608.
 70. Salvo, J. P., Rizio, L., Zvijac, J. E., Uribe, J. W. & Hechtman, K. S. 2002. Avulsion Fracture Of The Ulnar Sublime Tubercle In Overhead Throwing Athletes. *The American Journal Of Sports Medicine*, 30, 426-431.
 71. Schmitt, L. C., Paterno, M. V., Ford, K. R., Myer, G. D. & Hewett, T. E. 2015. Strength Asymmetry And Landing Mechanics At Return To Sport After Acl Reconstruction. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 47, 1426.
 72. Schmitt, L. C., Paterno, M. V. & Huang, S. 2010. Validity And Internal Consistency Of The International Knee Documentation Committee Subjective Knee Evaluation Form In Children And Adolescents. *The American Journal Of Sports Medicine*, 38, 2443-2447.
 73. Schneider, S., Yamamoto, S., Weidmann, C. & Brühmann, B. 2012. Sports Injuries Among Adolescents: Incidence, Causes And Consequences. *Journal Of Paediatrics And Child Health*, 48, E183-E189.
 74. Sharma, P., Luscombe, K. & Maffulli, N. 2003. Sports Injuries In Children. *Trauma*, 5, 245-259.
 75. Shephard, R. J. 1984. Physical Activity And Child Health. *Sports Medicine*, 1, 205-233.
 76. Smith, A. D. 2003. The Skeletally Immature Knee: What's New In Overuse Injuries. *Instructional Course Lectures*, 52, 691-697.
 77. Stanitski, C. L. 1997. Pediatric And Adolescent Sports Injuries. *Clinics In Sports Medicine*, 16, 613-633.
 78. Takeda, H., Watarai, K., Matsushita, T., Saito, T. & Terashima, Y. 2002. A Surgical Treatment For Unstable Osteochondritis Dissecans Lesions Of The Humeral Capitellum In Adolescent Baseball Players. *The American Journal Of Sports Medicine*, 30, 713-717.
 79. Taylor, B. L. & Attia, M. W. 2000. Sports-Related Injuries In Children. *Academic Emergency Medicine*, 7, 1376-1382.
 80. Trentacosta, N. 2020. Pediatric Sports Injuries. *Pediatric Clinics*, 67, 205-225.

81. Van Der Sluis, A., Elferink-Gemser, M., Coelho-E-Silva, M., Nijboer, J., Brink, M. & Visscher, C. 2014. Sport Injuries Aligned To Peak Height Velocity In Talented Pubertal Soccer Players. *International Journal Of Sports Medicine*, 35, 351-355.
82. Varni, J. W., Seid, M. & Kurtin, P. S. 2001. Pedsq^l™ 4.0: Reliability And Validity Of The Pediatric Quality Of Life Inventory™ Version 4.0 Generic Core Scales In Healthy And Patient Populations. *Medical Care*, 800-812.
83. Varni, J. W., Seid, M. & Rode, C. A. 1999. The Pedsq^l™: Measurement Model For The Pediatric Quality Of Life Inventory. *Medical Care*, 126-139.
84. Werner, B. C., Yang, S., Looney, A. M. & Gwathmey, F. W. 2016. Trends In Pediatric And Adolescent Anterior Cruciate Ligament Injury And Reconstruction. *Journal Of Pediatric Orthopaedics*, 36, 447-452.
85. Wilk, K. E., Briem, K., Reinold, M. M., Devine, K. M., Dugas, J. R. & Andrews, J. R. 2006. Rehabilitation Of Articular Lesions In The Athlete's Knee. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36, 815-827.
86. Wilk, K. E., Reinold, M. M. & Andrews, J. R. 2003. Rehabilitation Of The Thrower's Elbow. *Techniques In Hand & Upper Extremity Surgery*, 7, 197-216.
87. Yellin, J. L., Fabricant, P. D., Gornitzky, A., Greenberg, E. M., Conrad, S., Dyke, J. A. & Ganley, T. J. 2016. Rehabilitation Following Anterior Cruciate Ligament Tears In Children: A Systematic Review. *Jbjs Reviews*, 4.



BÖLÜM 11

ÇOCUK VE BESLENME

Mustafa ARICI¹

Beslenme; canlıların büyümesi, gelişmesi, üremesi, hayatta kalması, hastalıklara karşı savunması ve enerji ihtiyaçlarını karşılaması için doğuştan gelen fizyolojik bir ihtiyaçtır. Diğer bir deyişle beslenme, vücudun işleyişi için gerekli olan besinlerin tüketilmesi, sindirilmesi, emilmesi ve metabolize edilmesidir (Civil, 2020). Vücuttaki etkileri anne karnında başlayan beslenme, yaşamın her evresinde etkisini göstermeye devam eder. İnsan büyümesi, gelişmesi ve sağlığı için gerekli besinler vücut tarafından alınır ve kullanılır (Karataş, 2021).

Sürekli bir büyüme ve gelişme içinde olan çocuklar için beslenmenin önemi tartışılmaz bir gerçektir. Çocukluk dönemindeki yetersiz beslenme; büyüme ve gelişmede hem fiziksel hem de zihinsel gerilikler gibi önemli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Çocukluk hızlı büyüme ve gelişmenin yaşandığı evredir. Çocukluk döneminde kilo alımının büyümeden daha hızlı gerçekleşmesi tamamen normaldir. Çoğu çocuğun enerji alımı yüksektir, ancak hızlı büyüyüp geliştikleri için ağırlıkları önerilen sınırlar içinde olduğundan bir enerji dengesine sahiptirler (Ersoy, 2012). Çocukluk döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun büyüme-

¹ Arş. Gör., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, mstfa.arici@gmail.com

5 puan altında kalan bir alandaysa çocuk obez olarak değil fazla kilolu olarak değerlendirilmelidir.

Tablo 2. Çocuklarda obezitenin BKİ ile belirlenmesi

YAŞ (Yıl)	Erkek Çocuk (BKİ>)	Kız Çocuk (BKİ>)
2	20.1	19.8
5	19.3	19.2
10	24	24.1
15	28.3	29.1
18	30	30

Çocuklarda fazla kilolu, obez olma durumu ciddi bir sağlık sorunu olmaktadır. Doğru beslenme alışkanlıkları, uygun ve düzenli fiziksel aktivite ise çocukların BKİ'lerini düşürmelerine etki edebilir (Leach & Yates, 2008). Aşırı kilolu ve obez çocukların artan prevalansı, dünya çapında büyük bir endişe kaynağıdır. Oldukça kritik olan çocukluk döneminde diyet uygulaması, fiziksel ve bilişsel gelişimi etkiler ve ilerleyen yaşlarda olumlu sonuçları olabilir. Bu nedenle kalıcı olacak sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme davranışlarının kazandırılması çocuk ve ergenler için önemlidir (Kim & Lim, 2019). Çocuklarda ve adolesanlarda obezite ile mücadelede önleyici strateji önemlidir. Ancak adolesanlarda oluşabilecek yeme problemlerinin önlenmesinde kilo kontrol stratejisi ve sağlıklı beden imajı konusunda doğru eğitim gereklidir. Sadece obeziteyi önlemek için değil, diğer yeme bozukluklarını da önlemek için fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemine dikkat edilmelidir (Kapka-Skrzypczak et al., 2012).

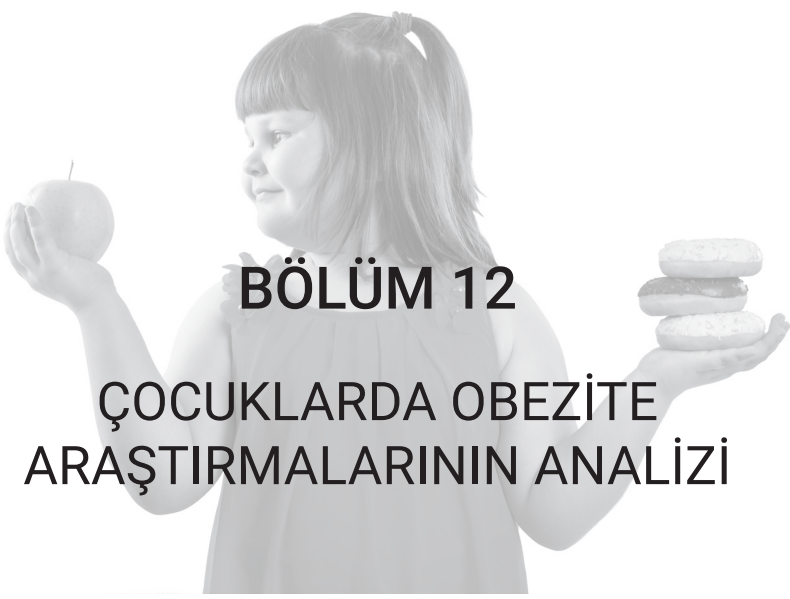
BKİ'nin hem çocukluk döneminde hem de ilerleyen yaşlarda normal düzeylerde olabilmesi için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme olmazsa olmazdır. Bunun sağlanabilmesi için ise sağlıklı beslenme alışkanlıklarının henüz çocukluk döneminde kazandırılması hem birey sağlığının hem de toplum sağlığının korunması ve sürdürülebilmesi açısından oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

1. A. Avery, C. Anderson, F. McCullough, "Associations Between Children's Diet Quality And Watching Television During Meal Or Snack Consumption: A Systematic Review.", *Maternal & Child Nutrition*, 13(4), 2017.
2. A. Giri, B.P. Kalra, "Nutritional status in childhood malignancies", *Pediatric Hematology Oncology Journal*, 4(2), 2019.
3. A. Öksüz, Ş.B. Alkan, H. Taşkın, M. Ayrancı, «YAŞAM BOYU SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME İÇİN BALIK TÜKETİMİNİN ÖNEMİ», *Food and Health*, 4(1):43-62, 2018.
4. A. Ünsal, «Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri», *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3):1-10 2019.

5. E. Demirezen, G. Coşansu, "Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178 2005.
6. E.N. Özmert, "Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme", *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48(1): 179-195, 2005.
7. F. Özyarar, M. Ünal, "Fiziksel Aktivitelerde Enerji Kullanımı", M. Ünal (Ed.), *Egzersiz Fizyolojisi* (1. baskı, ss. 125-131). İstanbul: İstanbul tıp Kitabevleri, ISBN: 978-605-9528-85-6, 2019.
8. G. Ersoy, "Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük" Nobel Yayınevi, ISBN: 978-605-133-378-6, 2012.
9. G. Yegül Gülnar, B. Kasap Demir, "Çocuk ve Adölesanlarda Obezite İlişkili Hipertansiyon Mekanizmaları", *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2):39-43, 2017.
10. H. Bakırcan, "Adölesan Sporcuların Yeme Bağımlılığı Eğilimlerinin Değerlendirilmesi", (Yüksek Lisans Tezi), Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum, 2021.
11. H.A.L. Harrex, S.A. Skeaff, K.E. Black, B.K. Davison, J.J. Haszard, K. Meredith-Jones, ... P.M.L. Skidmore, "Sleep Timing is Associated With Diet and Physical Activity Levels in 9-11-Year-Old Children From Dunedin, New Zealand: The Pedals Study", *Journal of Sleep Research*, 27(4), (2018).
12. H.S. Saeed, B.M. Ali, J.K. Al-Diwan, "Peace and Improvement in Iraqi Childhood Nutrition", *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 12(4):106-109, 2021.
13. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, "Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi", Ankara, 2015.
14. I.Huybrechts, S. De Henauw, "Energy and Nutrient Intakes By Pre-School Children in Flanders-Belgium. *The British Journal of Nutrition*, 98(3):600-610, 2007.
15. J. Kim, H. Lim, "Nutritional Management in Childhood Obesity", *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 28(4), 2019.
16. K. Song, S. Jeon, H.S. Lee, H.S. Choi, J. Suh, A. Kwon, ... H.W. Chae, "Trends of Dyslipidemia in Korean Youth According to Sex and Body Mass Index: Based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2007-2018)", *The Journal of Pediatrics*, 237: 71-78, 2021.
17. L. Azimova, "10-12 Yaş Okul Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Vücut Kompozisyonu ve Uyku Kalitesine Etkisi", (Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul, 2020.
18. L. Kapka-Skrzypczak, B. Bergier, J. Diatczyk, J. Niedźwiecka, P. Biliński, A. Wojtyła, "Dietary Habits And Body Image Perception Among Polish Adolescents and Young Adults - A Population Based Study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(2):299-308, 2012.
19. L.M. Locks, "Nutrition, Growth and Health in Tanzanian Children (Doctoral Dissertation), Harvard University, Department of Nutrition, 2016.
20. M. Gleeson, "Immunological Aspects of Sport Nutrition", *Immunology and cell biology*, 94(2):117-123, 2016.
21. M.A. Akşit, "Beslenmeye Giriş" (Ü. Üstünoğlu, ed.), Anadolu Üniversitesi Yayınları. ISBN: 975-492-228-4, 1991.
22. M.F. Bilici, "Adölesan Dönemde Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenmenin Sportif Performans ve Fiziksel Gelişime Etkisi", A. Çağlayan Tunç (Ed.), *Beslenme ve Obezite* (ss. 160-177). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları, ISBN: 978-605-7594-08-2, 2019.
23. M.M. Black, R. Pérez-Escamilla, S.F. Rao, "Integrating nutrition and Child Development Interventions: Scientific Basis, Evidence of Impact, and Implementation Considerations", *Advances in Nutrition*, 6(6):852-859, 2015.
24. N.H. Noğay, "Beslenmenin Beyin Gelişimi Üzerindeki Etkisi", *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 2(2):42-45 2012.
25. N.M. Byrne A.P. Hills, "Children, Obesity and Exercise". A. P. Hills, N. A. King N. M. Byrne (Ed.), *Children, Obesity and Exercise*, New York: Routledge, ISBN: 0-203-94597-2, 2007.

25. N.N. Karataş, Turgut Özal Tıp Merkezi Çalışanlarında İş Stresi ve Beslenme İle İlişkisi, (Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.
26. P. Wickramasinghe, "Micronutrients in childhood nutrition", Sri Lanka Journal of Child Health, 41(4):157-165, 2012.
27. Pinterest. (2021). Pinterest, <https://tr.pinterest.com/pin/550494754423028616/> (Erişim Tarihi: 26 Kasım 2021).
28. R.A. Leach, J.M. Yates, "Nutrition and Youth Soccer for Childhood Overweight: A Pilot Novel Chiropractic Health Education Intervention", Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 31(6): 434-441, 2008.
29. S. Goloğlu, "Fen Eğitiminde Sosyo-Bilimsel Aktivitelerle Karar Verme Becerilerinin Geliştirilmesi: Dengeli Beslenme" Marmara Üniversitesi, 2008.
30. S.Ş. Karakuş, H. Yıldırım, Ş. Büyükköztürk, "Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması", TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3): 229-237, 2016.
31. S.T. Rahman, M.D. Islam, R.S. Chowdhury, A. Tarannum, "Childhood Obesity: Nutritional Transition of Bangladesh", Bangladesh Journal of Medicine, 31(1):37-38, 2019.
32. T. Civil, "Sporda Beslenme". G. Özen (Ed.), Sporun Kavramsal Temelleri 1, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi, ISBN: 978-625-7119-13-9, 2020.
33. U. Harvard, "Healthy Eating Pyramid | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health", <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid/> (Erişim Tarihi: 25 Kasım 2021).
34. V. Gingras, S.L. Rifas-Shiman, E.M. Taveras, E. Oken, M.F. Hivert, "Dietary behaviors throughout childhood are associated with adiposity and estimated insulin resistance in early adolescence: a longitudinal study", The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15(1), 2018.
35. World Health Organization (WHO), (2021). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Erişim Tarihi: 24 Kasım 2021).
36. Y. Demircioğlu, N. Yabancı, "Beslenmenin Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları ile İlişkisi" Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(24), 2003.
37. Z. Okur Şahin, "Yeterli ve Dengeli Beslenme Hakkında Tutum Ölçeği Geliştirilmesi ve Lise Öğrencilerinin Yeterli ve Dengeli Beslenme Hakkında Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi", (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. KONYA, 2019.



BÖLÜM 12

ÇOCUKLARDA OBEZİTE ARAŞTIRMALARININ ANALİZİ

Mustafa Ertan TABUK¹

21. yüzyıl yaşam sorunlarından biri olan obeziteye bağlı hastalıklar, çocuklarda yaşam standartlarını bozarken, ebeveynlerde ruhsal durum ve hayat standartlarında stres oluşturmaktadır. Yetersiz ve hatalı beslenme kültürü ile hareketsiz bir yaşamın, obeziteyi tetiklemesi sonucunda ortaya çıkan aşırı kilo sorunu birçok hastalığı beraberinde getirmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1997 yılında obezite ve aşırı kilonun, çocukluk çağı ve yetişkin popülasyonunda dünya çapında artmakta olduğunu belirlemiştir (WHO, 2000; Lobstein, 2004). 1975 yılından günümüze kadar obezite artış oranı üç kat olarak ifade edilmektedir. 2020 yılında ise yaklaşık 39 milyon çocuğun aşırı kilolu veya obez olduğu vurgulanmıştır. Obezite ile ilgili ilginç bir bulgu ise özellikle kentsel ortamlarda ve düşük-orta gelirli ülkelerde obezite görülme sıklığının yüksek gelirli ülkelere oranla daha fazla olduğudur. 2000 yılından bu yana Afrika'da 4 yaş altı çocuklarda aşırı kilo görülme sıklığı yaklaşık 24 kat artış göstermiştir (WHO, 2020). Bu denli hızlı bir tehdit haline gelen obezite ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmaktadır. Devletler obeziteyi azaltma, önleme ve değerlendirme ile ilgili çalışmalar yaparak küresel bir sorun haline dönüşmüş olan obezite ile mücadele etmektedirler.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, ertantabuk@gmail.com

Öneriler

Obeziteyi durdurmak, kontrol altına almak ve önlemek için çocukluktan itibaren önlem almak gerekir. Pozitif bir yaşamın gereklerinden biri uygun beslenme ve fiziksel aktivitedir (Kaya, et al., 2018). Ebeveynlerin yaşama biçimleri, beslenme, fiziksel aktivite, uyku durumları, hormonal düzensizlikler ve hayata bakışı çocukların prototiplerini belirler. Çocuk evin yansımasıdır, anne babanın kültürüdür. Ebeveynlerin kendi alışkanlıkları ve yaşama biçimleri çocukların yapılanmasında önemlidir. Obez çocuğun obez erişkin olmaması için erkenden önlem alınması gerekir obez bir çocuk okulda sokakta evde ve birçok alanda kilosundan ötürü psikolojik baskılara örtük ve açık maruz kalabilirler. Bu maruziyet çocukta güven, özgüven ve zihinsel tıkanmalar oluşturmaktadır. Büyüme çağındaki çocuklar obezite sonucunda, deri altının yağlanması ve iç organ yağlanmasının fazlalığından ötürü hormonal, dahili veya ortopedik hastalıklar yaşayabilir. Obez çocuğun tedavisi zaman içerisinde yapılmaz ise gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde hastalıkların oluşmasına sebep olur.

Obeziteyi önlemek için, çocuğa egzersiz alışkanlığı kazandırılmalı, hekim ve spor koçu ile görüşülerek düzenli kilo kontrolleri yapılmalı, beslenme için dengeli ve kaliteli öğünler oluşturulmalı, beslenme koçlarından destek alınmalı, çocuğun internet, televizyon, bilgisayar oyunları, sosyal medya vb. ile ilgili alışkanlıkları gözden geçirilmeli bu ortamlarda daha az vakit geçirilmesi sağlanmalıdır.

Yeni araştırmalar ekonomik ve sosyal yaşam özellikleri özelinde çocukların ilgisini çeken televizyon ve bilgisayar oyunları gibi fiziksel aktiviteyi engelleyici etmenler ile televizyon ve bilgisayar başında geçirilen sürelerde ortaya çıkan aşırı ve dengesiz yeme alışkanlıklarına odaklanabilirler.

KAYNAKLAR

1. Al, U. & Coştur, R. (2007). Türk Psikoloji Dergisi'nin Bibliyometrik Profili. Türk Kütüphaneciliği, 21 (2), 142-163.
2. Al, U., Sezen, U. ve Soydal, İ. (2012). Hacettepe Üniversitesi bilimsel yayınlarının sosyal ağ analizi yöntemiyle değerlendirilmesi. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 29(1), 53-71.
3. Aydın, S., & Arıkan, Y. (2012). Spor Kulüplerinde Yolsuzluklar ve Kara Para Aklama. Akademik Araştırmalar Dergisi, 55, 51-82.
4. Babaoğlu, K. Hatun, Ş. (2002) Çocukluk çağında obesite, STED, 11: 8-10.
5. Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). Obezite ve egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, (730).
6. Barlow, S. E., & Expert Committee. (2007). Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. Pediatrics, 120(Supplement_4), S164-S192.
7. Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. Pediatric Clinics, 48(4), 893-907.
8. Bowen GA. Document analysis as a qualitative research method. Qualitative research journal 2009;9(2):27- 40.
9. Bozkurt, Çetinkaya Ö., & Çetin, A., (2016), Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi'nin Bibliyometrik Analizi, Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 11 (2), 229-263.

10. Corbin J, & Strauss A. (2008). Basics of qualitative research. London: Sage Publication Ltd.
11. Donohoue PA. Obesity. In: Behrman, K. (2004). Jenson. Nelson textbook of pediatrics. by J Barbara, Stoll, RM Kleigman, 17th ed, USA, Sannders, 173-177.
12. Eckel, R. H., Barouch, W. W., & Ershow, A. G. (2002). Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Working Group on the pathophysiology of obesity-associated cardiovascular disease. *Circulation*, 105(24), 2923-2928.
13. Gregg, E. W., Cheng, Y. J., Cadwell, B. L., Imperatore, G., Williams, D. E., Flegal, K. M., ... & Williamson, D. F. (2005). Secular trends in cardiovascular disease risk factors according to body mass index in US adults. *Jama*, 293(15), 1868-1874.
14. Güler Y., Gönener H.D., Altay B., GÖNENER A. (2009) Adölesanlarda obezite ve hemsirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10, s:165.
15. Günöz H, Saka N, Darendeliler F, Bundak R (2003) Büyüme, Gelişme ve Endokrin. Talat Cantez (Ed.), *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları*, İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri,s.111-114.
16. Hedley, A. A., Ogden, C. L., Johnson, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., & Flegal, K. M. (2004). Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *Jama*, 291(23), 2847-2850.
17. Hintz RL. (2001). Management of disorders of size. In: Brook CGD, Hindmarsh PC, *Clinical Pediatric Endocrinology* 4th ed, United Kingdom: Blakwell Science, 124-140.
18. Hood W., & Wilson C. (2001). The literature of bibliometrics, scientometrics, and informetrics. *Scientometrics*. 52(2):291-314.
19. Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: a big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673-689.
20. Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., & Ross, R. (2002). Body mass index, waist circumference, and health risk: evidence in support of current National Institutes of Health guidelines. *Archives of internal medicine*, 162(18), 2074-2079.
21. Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
22. Kuruthan, M, N., Orhan, F., & Kaygısız, P., (2017) Hasta Güvenliği Litaratürünün Bibliyometrik Analizi: Türkçe Tez Makaleler Örneği, *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4 (4), 253-254.
23. Lee, K. P., Schotland, M., Bacchetti, P., & Bero, L. A. (2002). Association of journal quality indicators with methodological quality of clinical research articles. *Jama*, 287(21), 2805-2808.
24. Liu, X., Zhan, F. B., Hong, S., Niu, B., & Liu, Y. (2012). A bibliometric study of earthquake research: 1900–2010. *Scientometrics*, 92(3), 747-765.
25. Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity reviews*, 5, 4-85.
26. Malik, V. S., Pan, A., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition*, 98(4), 1084-1102.
27. Martínez-González, M. Á., Martínez, J. A., Hu, F. B., Gibney, M. J., & Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *International journal of obesity*, 23(11), 1192-1201.
28. Meho, L. I. (2007). The rise and rise of citation analysis. *Physics World*, 20(1), 32.
29. Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2003). Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors, 2001. *Jama*, 289(1), 76-79.
30. Nalimov, V. V. (1960). Application of mathematical statistics in substance analysis. State Physical and Mathematical Literature Press, Moscow.
31. National Heart, Lung, Blood Institute, National Institute of Diabetes, Digestive, & Kidney Diseases (US). (1998). Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: the evidence report (No. 98). National Heart, Lung, and Blood Institute.

32. Nilsen, S.M., Krokstad, S., Holmen, T.L., Westin, S., 2010. Adolescents' health-related dietary patterns by parental socio-economic position, the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT). *Eur. J. Pub. Health* 20, 299–305.
33. Oude Luttikhuis, H., Baur, L., Jansen, H., Shrewsbury, V. A., O'malley, C., Stolk, R. P., & Summerbell, C. D. (2009). Cochrane review: Interventions for treating obesity in children. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 4(4), 1571-1729.
34. Park, K., Lim, S., Park, Y., Ju, W., Shin, Y., & Yeom, H. (2018). Cardiovascular disease risk factors and obesity levels in Korean adults: results from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2007–2015. *Osong public health and research perspectives*, 9(4), 150.
35. Patel, S. R., & Hu, F. B. (2008). Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Obesity*, 16(3), 643-653.
36. Popkin, B. M., & Gordon-Larsen, P. (2004). The nutrition transition: worldwide obesity dynamics and their determinants. *International journal of obesity*, 28(3), S2-S9.
37. Powell, L.M., Slater, S., Chaloupka, F.J., Harper, D., 2006. Availability of physical activity-related facilities and neighborhood demographic and socioeconomic characteristics: a national study. *Am. J. Public Health* 96, 1676–1680.
38. Pritchard A. (1969) Statistical bibliography or bibliometrics. *Journal of Documentation*. 25(4), 348-49.
39. Robinson, T. N. (1999). Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *Jama*, 282(16), 1561-1567.
40. Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22-34.
41. Stevens, J., Cai, J., Pamuk, E. R., Williamson, D. F., Thun, M. J., & Wood, J. L. (1998). The effect of age on the association between body-mass index and mortality. *New England Journal of Medicine*, 338(1), 1-7.
42. Summerbell, C. D., Waters, E., Edmunds, L., Kelly, S. A., Brown, T., & Campbell, K. J. (2005). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane database of systematic reviews*, (3).
43. Troiano, R. P., Flegal, K. M., Kuczmarski, R. J., Campbell, S. M., & Johnson, C. L. (1995). Overweight prevalence and trends for children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Surveys, 1963 to 1991. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 149(10), 1085-1091.
44. Troiano, R. P., & Flegal, K. M. (1998). Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 497-504.
45. Trowbridge, F. L., Sofka, D., Holt, K., & Barlow, S. E. (2002). Management of child and adolescent obesity: study design and practitioner characteristics. *Pediatrics*, 110(Supplement 1), 205-209.
46. Vosviewer. (n.d.). VOSviewer - Visualizing Scientific Landscapes. <https://www.vosviewer.com/>. Accessed 13 February 2021.
47. Wang, Y., Beydoun, M.A., 2007. The obesity epidemic in the United States—gender, age, socioeconomic, racial/ethnic, and geographic characteristics: a systematic review and meta-regression analysis. *Epidemiol. Rev.* 29, 6–28.
48. World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. *World Health Organization technical report series*, 894, 1-253.
49. World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Erişim tarihi Ocak 2, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
50. Yersüren, S., Özel, Ç.H. (2020). Boş Zaman ve Rekreasyon Konulu Tezler Üzerine Bibliyometrik Bir Çalışma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 1139-1159
51. Yildirim, E., & Demir, E. (2019). Comparative bibliometric analysis of fertility preservation. *Annals of Medical Research*, 26(8), 1622-1628.
52. Zarifmahmoudi, L., Kianifar, H. R., & Sadeghi, R. (2013). Citation Analysis of Iranian Journal of Basic Medical Sciences in ISI Web of Knowledge, Scopus, and Google Scholar. *Iranian journal of basic medical sciences*, 16(10), 1027.

BÖLÜM 13

ÇOCUKLARDA SPOR PSİKOLOJİSİ

Turgut YILDIRIM¹

Çocukluk, bebeklik döneminden sonra gelişimin en çabuk yaşandığı dönemdir. Bu dönemde elde edilen kazanımlar, kişilerin yetişkinlikte gösterecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Bu dönemde özellikle zihinsel, bilişsel ve ruhsal gelişmeler önem kazanmaktadır. Hareket etmek sağlıklı bir bedensel gelişimi destekleyen ve bu gelişimi doğrudan etkileyen unsurların başında gelmektedir (Orhan, 2019).

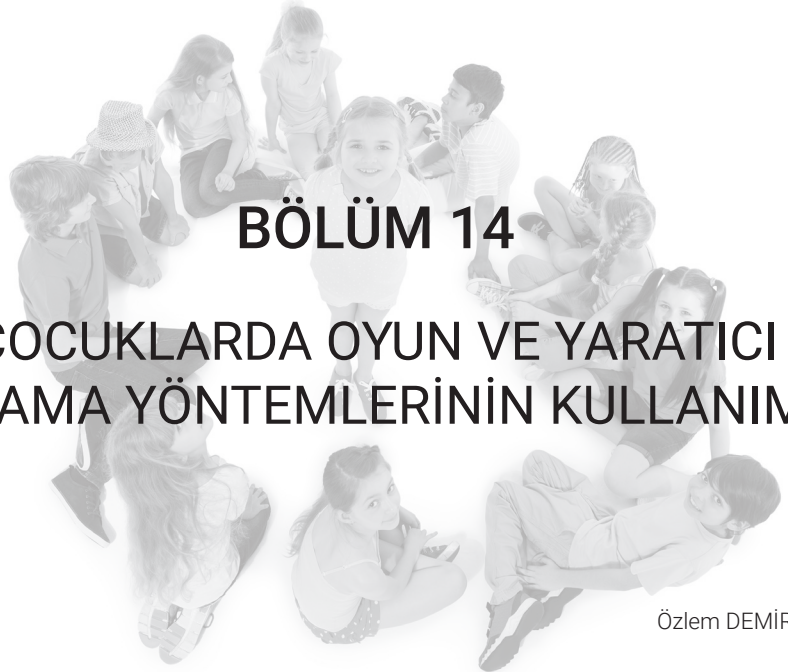
Spor, çocukların eğitiminde ve kişilik gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuklar içsel bir güdü ile spora başlarlar. Çocuk sporları ve yarışmaları pedagojik olarak, onları zorlanmadan ve eğlenerek yapılırsa psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır (Muratlı 1997). Çocuklar psikolojik ve fiziksel açıdan ele alınırken bir yetişkin minyatürü olarak ele alınmamalıdır (Sağlam & Neriman, 2016).

Spor yapan çocukların daha iyi dikkat ve konsantrasyon sağlayabildikleri stres, depresyon ve kaygı bozukluklarına daha az yatkın oldukları görülmüştür. Spor ayrıca çocukların, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına vararak kendini daha iyi tanımasını, sağlamaktadır. Böylelikle çocuğun iyi bir ruh sağlığının ana unsuru olan özgüveni artacak, kendine daha fazla değer verecektir (Rohkohl, 2017).

¹ Doktorant, Hitit Üniversitesi, turgutyildirim19@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Altıntaş, S Yıldırım, G Elmas, “Sporda Psikososyal Alanlar II”, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Basımevi ISBN 978-975-06-3872-5, 2020
2. C. Saleschke, (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist. www.netmoms.de/magazin/ kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist. (Accessed Date: 12.01.2022)
3. D. Eagleman, “Beyin” Çeviri: Z. A. Tozar, BKZ Yayıncılık, ISBN 978-605-4729-69-2, 2020
4. Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>. (Accessed Date: 12.01.2022)
5. L. Zahner, TW-Team, “Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen” Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel, 2013
6. M. Sağlam, N. ARAL, “Tarihsel Süreç İçerisinde Çocuk ve Çocukluk Kavramları. Çocuk ve Medeniyet, 1(2), 43-56, 2016
7. O. Azboy, O. Erer, Ö. Oymak, Ö. Tunç, “ Spor Psikolojisi Ders Kitabı” Milli Eğitim Yayınevi Bölüm 3 ISBN 978-975-11-3321-2, 2017
8. R. Orhan, S. Ayan, “Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi”, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 8 (2) , 523-540, 2018
9. R. Orhan, “ Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi”, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 9 (1) , 157-176 , 2019
10. R. Ekmekçi, “Sporda Zihinsel Antrenman”, Ankara Detay Yayıncılık ISBN 978-605-254-128-9, 2019
11. S. Muratlı, “ Çocuk ve Spor” Bağırçan Yayınevi, ISBN 975-96246-0-5, 1997
12. R.L. Solso, M.K. Maclin, O.H. Maclin, “ Bilişsel Psikoloji (Çeviren: AyşeAyçiçeği-Dinn) İstanbul Kitapevi ISBN 978-975-9173-34-0, 2013
13. R. Zimmer, “Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis. 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten” Neuausgabe 2013 (3. Gesamtauflage). Freiburg im Breisgau: Verlag Herde, ISBN EBook (PDF) 978-3-451-81880-6 2014
14. T. Biçer “Yaşamda ve Sporda Doruk Performans” İstanbul Beyaz Yayıncılık, ISBN 978-975-8261-04-5, 2021
15. T. Philipp, 2017, “Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen”<https://www.eltern-bildung.at/expertenstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>,(Accessed Date: 12.01.2022)
16. U. Ungerer-Röhrich, I. Eisenbarth, V. Popp, S. Quante, S. Wolf, “Mehr Bewegung in die Kita! In: Ungerer-Röhrich, Ulrike (Hrsg.): Praxis kompakt: Bewegungsförderung- Angebote und Projekte,” Sonderheft der Zeitschrift Kindergarten heute- Die Fachzeitschrift für Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. S. 4-9 2011
17. V. Küçük, H. Koç, “Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , (10) 2015
18. Z. Atalay, “Mindfulness: Bilinçli Farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı” İnkilap Kitapevi ISBN 978-975-10-4002-2, 2019
19. Z.B. Macit, O. Erer, O. Azboy, Z. YILDIRIM, Ö. Tunç, R. Aksoy, “ Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi” ISBN 978-975-11-4966-4, 2019



BÖLÜM 14

ÇOCUKLARDA OYUN VE YARATICI DRAMA YÖNTEMLERİNİN KULLANIMI

Özlem DEMİRTAŞ¹

*“İnsan kelimenin tam anlamıyla söylemek gerekirse,
ancak insan olduğu zaman oynar ve oyun
oynadığı zaman tam insan olur.”*

-Schiller-

Oyun kavramı gündelik hayatımızda oldukça sık ve farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Yine de oyun mefhumu insan zihni ile algılananın çok ötesindedir. Oyunun bu yönü birçok akademisyeni, bilim insanını harekete geçirmiş ve konu hakkında onları araştırmalar yapmaya itmiştir. Oyun oynamak; ilkel toplumlar da savaş alıştırmaları, insanların bir araya gelip sosyalleşmesi, eğlenmek ve mutlu olmak için yapılan bir aktivite, toplumsal ve kültürlerin bir aynası, bazen birçok şarkıda, kitapta vb. kaynaklarda gönderme yapılan bir kavram, dans hareketleri bütünü, spor müsabakasında bir yarış, sahne sanatında ortaya konulan bir ürün. Bir çocukluk aktivitesi; hiç büyümeyip hep çocuk kalmanın bir tanımı...

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, ozlemedair@gmail.com



KAYNAKLAR

1. A. E. Furutan, "Anneler, Babalar ve Çocuklar", Ankara: Emek Matbaası, 1986.
2. A. M. Nohl, "Professur für Erziehungswissenschaft, insbesondere Systematische, Pädagogik" Almanya'da Kültürler Arası Pedagoji, Demokratik Eğitim Kurultayı, Eğitim-Sen (1-5 Aralık 2004 Ankara). http://www.hsuhh.de/systpaed/index_IHRVyo/vE8V4C77y.html Erişim: 8.1.2022.
3. A. Sığırtaç, "Çocuk ve Oyun," Ç.Ü. Eğitim Fak. İlköğretim Böl. Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı Pedagoji Derneği 20 Yayın 20 Kasım 2016.
4. BM 1999. Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına dair Sözleşme Ulusal İlk Rapor Ankara:1999.
5. Bilgi Üniversitesi 2020, <https://www.bilgi.edu.tr/tr/universite/hakkinda/tarihce/>
6. D. Çeliktaban, "Oyunu Kurtaralım" <https://www.haberturk.com/yazarlar/damla-celiktaban/1346533-oyunu-kurtaralim>, 2017.
7. E. Çelebi Öncü, E. Özbay, "Okul öncesi Çocuklar İçin Oyun," 1. Basım. Ankara, Kök Yayıncılık, 2005.
8. E. Landau, B. Maoz, "Creativity and Self-actualization in the Aging Personality," American Journal of Psychotherapy, 32(1), 117-127. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1978.32.1.117>, 1978.
9. G. Hütter, C. Quarch, "Rettet das Spiel!: Weil Leben mehr als Funktionieren ist," Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG; ISBN-10: [3446447016 ISBN-13: [978-3446447011. 7. Basım, 2016, 224 sayfa.
10. H. Akbulut, "Eğitimde Farklılıklarla Birlikte Yaşamak," Eğitimde Farklılıklara Saygı ve Uygulamaları, TÜRKİYE ÖZEL OKULLAR BİRLİĞİ DERNEĞİ, IV. TEMEL EĞİTİM SEMPOZYUMU, 7-8 Aralık 2013, İstanbul.
11. H. Başaran, "50 Yıl Öncesinin Elazığ Çocuk Oyunları," Ankara, Yorum Matbaacılık, 1993.
12. H. Ö. Adıgüzel, "Oyun ve Yaratıcı Drama İlişkisi," (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 1993.
13. H. Ö. Adıgüzel, "Eğitimde Yaratıcı Drama," Yapı Kredi Yayınları, 5. Baskı, ISBN 978-975-08-4247-4, 2019

14. İ. San, "Yaratıcılık, İki Düşünce Biçimi ve Çocuğun Yaratıcı Eğitimi," Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 12 (1) , 177-190. DOI: 10.1501/Egifak_0000000618, 2019.
15. J. E. Harrison, "Themis- A study of The Social Origins of Greek Religion," Cambridge University Press London:1912.
16. J. Huizinga, "Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme," Çev. Mehmet Ali Kılıçbay, 2. baskı, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2006.
17. J. J. Rousseau, "Emile-Ya da Eğitim Üzerine," İş Bankası Kültür Yayınları - Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi Fr. Çeviren: Yaşar Avunç, 2009.
18. J. S. Coleman, "Academic Games and Learning," First Published February 1, Research Article, NASSP National Association of Secondary School Principals <https://doi.org/10.1177/019263656805232506>, Vol 52, Issue 325, 1968.
19. K. Robinson, L. Aronica, "Yaratıcı Öğrenciler, Çocukların Geleceğini Düşünenler İçin Eğitimde Yaratıcılık Devrimi", 4. Baskı, Sola yayınları, İstanbul. 2018.
20. L. A. Seneca "Epistulae morales ad Lucilium, Epistula CVI," <http://www.intratext.com/x/lat0230.htm>. Erişim tarihi: 5.1.2022.
21. M. Akandere, "Eğitici Okul Oyunları," 1.Basım. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
22. M. Akın. "Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerdeki İlkokul Üçüncü Sınıf Öğrencilerinin Sosyalleşme Düzeylerine Yaratıcı Drama Eğitiminin Etkisi", (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 1993.
23. M. And. "Oyun ve Bugü-Türk Kültüründe Oyun Kavramı," 4. Baskı, YKY, İstanbul. 2016.
24. M. Başaran, "Oyunlarla Spora Hazırlık," Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1992.
25. M. Bilen, "Plandan Uygulamaya Öğretim," Ankara: Anı Yayıncılık, 1999.
26. M. Dowling, E. Dauncey, "Teaching 3-9 Years OIds". Hong Kong, Ward Lock Educational Co. Ltd, 1992.
27. M. Golden, "Children and Childhood in Classical Athens," 2. Press, Baltimore, The Johns Hopkins University Press, 2015.
28. M. Pieczura, "Social Studies and the Young Learner," National Council for the Social Studies Decidedly Dramatic! The Power of Creative Drama in Social Studies, 25 (3), pp. 9-12, 2013.
29. Ö. Arkun, "Oyun kimsenin bana ne yapacağını söylemediği zamanlarda yaptığım şeydir," <https://manifold.press/oyun-kimsenin-bana-ne-yapacagimi-soylemedigi-zamanlarda-yaptigim-seydir> 15.08.2020
30. Platon, "Devlet," İş Bankası Kültür Yayınları - Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, Çevirenler: Sabahattin Eyüboğlu-M. Ali Cimcoz, XLII. Basım 2020.
31. R. Sever, E. Yalçınkaya, F. Mazman, "Sosyal Bilgiler Öğretiminde Etkili Bir Öğretim Yöntemi: Dramatizasyon," Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13 (1): 155-166. 2009.
32. S. Freud, "Sanat ve Sanatçılar Üzerine," Çeviren: Kamuran Şipal, İstanbul Yapı Kredi Yayınları, 2001.
33. S. S. Bener, "Eski Yunan ve Romada oyun ve oyuncaklar," İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Arkeoloji Ana Bilim Dalı. 2008.
34. Ş. Oğuzkan, O. Güler, "Okul Öncesi Eğitimi", İstanbul: MEB Yayıncılık, 2001.
35. Ş. Şenol, "Alternatif Eğitim Dergisi 5: Öğretmen Sorunları," Editör: Kemal İnal, s. 74-84. Tohum Yayıncılık. 2(5) İstanbul. 2017.
36. TDK, (2022), Türk Dil Kurumu, "Oyun" kelimesinin anlamı, 7.1.2022.
37. TDK, (2022), Türk Dil Kurumu, "Yaratıcı" ve "Yaratıcılık" kelimesinin anlamı, 7.1.2022.
38. T. Sağlam, "Eğitimde Drama ve Türk Çocuklarının Ritüel Nitelikli Oyunlarının Eğitimde Dramada Kullanımı," Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi. 1997.
39. T. Üstündağ, "Dramatizasyon Ağırlıklı Yöntemin Etkililiği", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1988.
40. T. Üstündağ, "Yaratıcı Drama Öğretmenimin Günlüğü," Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
41. Z. Özen, "Dorothy Heathcote'un Yaratıcı Drama Yaklaşımları," Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Yaratıcı Drama Programı. 2011.



BÖLÜM 15

ÇOCUK VE PİLATES

Sibel YILDIRIM¹

Dünya Sağlık Örgütü, çocukların ve ergenlerin (5 ile 17 yaş) günde en az 60 dakika fiziksel aktivitede bulunabileceğini vurgulamaktadır (WHO, 2010). Araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin, sağlıklı bir yaşam standardı ile birleştiğinde, çocuğun büyümesi ve gelişmesinde önemli katkı sağlamaktadır (Alves & Lima, 2008; Martins et al., 2018; Araújo et al., 2018).

Pilates yöntemi, genç yaş grupları arasında sağlık gelişimi açısından popülerlik kazanan belirli hedefler doğrultusunda yapılan bir fiziksel aktivite yöntemidir (Mares et al., 2012) Pilates yöntemi, güç merkezini (çekirdek kaslar) ön planda tutan egzersizlerden oluşur. Güç merkezini oluşturan kaslar (karın kasları, paravertebral, kalça ekstansörleri, kalça fleksörleri ve pelvik taban kasları) vücuda statik ve dinamik stabilite verir (Silva & Mannrich., 2009).

ÇOCUK VE PİLATES

Pilates, Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş, lumbo pelvik stabilite-nin oluşturulması ve korunması amacıyla zihnin ve bedenin merkezlenmesini kapsayan bir tekniktir (Muscolino, 2004). Hareket açıklığını, koordinasyonu ve

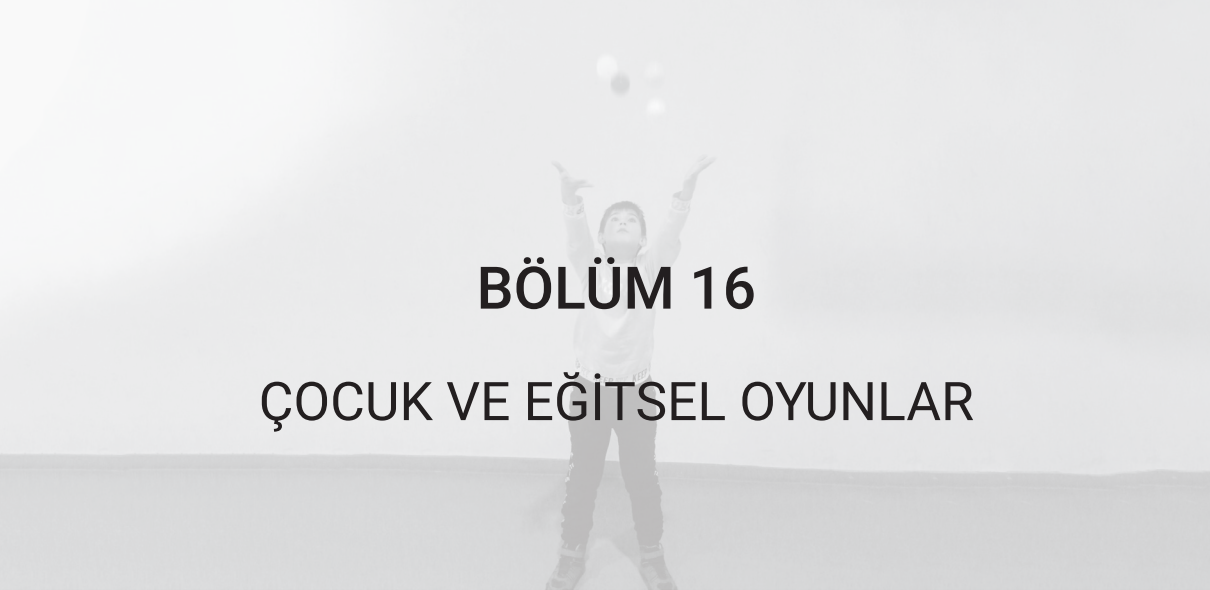
¹ Arş. Gör., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, sblyldrm@hotmail.com

- A. Down: Omurga dik pozisyonda ayakta minderin üzerinde durulur, kollar düz aşağıda avuç içleri birbirine bakar pozisyonda çemberin sünger kısımları avuç içlerine denk gelecek şekilde yerleştirilir ve çember sıkıştırılıp bırakılır.
- B. Middle: Omurga dik pozisyonda ayakta minderin üzerinde durulur, kollar düz öne ileri doğru uzatılmış, avuç içleri birbirine bakar pozisyonda çemberin sünger kısımları avuç içlerine denk gelecek şekilde yerleştirilir ve çember sıkıştırılıp bırakılır.
- C. Up: Omurga dik pozisyonda ayakta minderin üzerinde durulur, kollar düz yukarı doğru uzatılmış, avuç içleri birbirine bakar pozisyonda çemberin sünger kısımları avuç içlerine denk gelecek şekilde yerleştirilir ve çember sıkıştırılıp bırakılır.

KAYNAKLAR

1. Alpers, T.R. Segel, L. Gentry, Her Yönüyle Pilates: Arkadaş Yayınevi. Ankara, 2009.
2. A.C.L.G. Silva, G. Mannrich., Pilates on rehabilitation: a systematic review. *FisiotMov.* 22, 449e455. ISSN 0103-5150, 2009.
3. Altıntaş, Covid-19 Salgını Sürecinde Pilates İşletmelerinin Organizasyon Yapısı Ve Müşterilerinin Algılanan Hizmet Kalitesinin Belirlenmiş Değişkenlere Göre İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
4. Alves, R.V.B Lima, Linear growth and puberty in children and adolescents: effects of physical activity and sports. *Rev. Paul Pediatr.* 26. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000400013>, 383-291, 2008.
5. Altıntaş, Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
6. Kibler, Lexington Clinic, Kentucky, 40504, *Spor. Med.* 36 (3), 189-98, USA, 2006.
7. Örün, Nefes Egzersizlerinin Stres Hormonlarına Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
8. Maries, K.B. Oliveira, M.C. Piazza, C. Preis, L.N. Bertassoni, The importance of central stabilization in Pilates method: a systematic review. *Fisioter Mov.* 25, 445e451. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000200022>, 2012.
9. Usta, "Farklı türde uygulanan pilates egzersizlerinin sedanter kadınlarda fonksiyonel hareket analizi performansına etkisi" Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2021.
10. Ünver, MAT Pilatesi ile Aletli Pilatesin Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri, Postür, Eklem Mobilitesi Ve Fonksiyonel Hareket Analizine Etkilerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.
11. J.E. Muscolino, S. Cipriani, Pilates and the "power house"—I. *Journal of body work and movement therapies*, 8(1), 15-24, 2004
12. L.G.M. Araújo, B.C. Turi, B. Locci, C.A.A. Mesquita, N.B. Fonsati, H.L. Monteiro, Patterns of physical activity and screen time among Brazilian children. *J. Phys. Activ. Health* 15, 457e461. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0676>, 2016.
13. M. Damdelen, Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi. Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
14. N. Baylan, Pilates Egzersizlerinin Değişik Yaş Gruplarında Bazal Metabolizma ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.

15. R.C. Martins, L.I.C. Ricardo, G. Mendonça, D.L. de Rosa, L.L.A. da Gama Bastos, C. de VargasNunesColl, R.M. Bielemann, Temporal trends of physical activity and sedentary behavior simultaneity in Brazilian students. *J. Phys. Activity Health* 15, 331e337. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0700>, 2018.
16. R. Isacowitz, K. Clippinger, J. Tolsá, Anatomía del pilates. Tutor, 2011.
17. S. Çağlar, Demans hastalarında 12 haftalık pilates eğitiminin bilişsel sürece etkisi (Master'sthesis, Bursa Uludağ Üniversitesi), 2019.
18. T. Erpulat, Pilates eğitim kitapçığı. Ankara, Türkiye Cimnastik Federasyonu, s. 8-11, 2018.
19. V. Küçük, H. Koç, Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, *SBE Dergisi*, 10, 131-143, 2004.
20. V. Villa, Pilates&Fitness: Alfa Yayınevi. İstanbul, 2013.
21. World Health Organization WHO, 2010. Global recommendation son physical activity for health accesoem 22 jul 2018. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/e/.



BÖLÜM 16

ÇOCUK VE EĞİTSEL OYUNLAR

Emrah CERİT¹

Oyun, insanoglunun dünyaya geldiği andan başlayan ve hayatının her anında süre gelen, yeri geldiğinde kuralları olan yeri geldiğinde de kurallara bağlı kalmadan uygulanan, kendine has yapısı olan, duyuşsal, psiko-motor, fiziksel, bilişsel ve sosyal becerileri destekleyen, insanların kendisini ifade etmekte güçlük çekmeyen, zaman ve mekan gözetmeksizin maddi kazanç sağlamadan, gönüllülük esasına dayalı katılımı olan ve katılımcıların zevk alarak yapmış oldukları etkinliklerdir. Oyunlar büyük kitlelere hitap etme, onları bir araya getirebilme ve her zaman oyunun içerisinde tutabilme gücüne sahip olmuştur. (Evli,2020, Öztürk,2012)Bu süreç içerisinde yapılan oyunlar günümüze kadar değişimlere uğrayarak gelmektedir. İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonraki zamanlarını oyun oynayarak ya da çeşitli aktiviteler yaparak geçirmektedir. Çevrelerinde görmüş oldukları olayları taklit yolu ile canlandırarak oyunlaştırmışlardır. Dinsel törenlerde, eğlence ve şenliklerde de oyunlar sıkça oynanmaya başlamasıyla oyun kültürel bir yapı olarak karşımıza çıkmaya başlamıştır. Bu oyunları izleyen çocuklar büyüklerinin yapmış oldukları taklitleri ve oyunları pekiştirip günlük hayatlarında kullanmaya başlamışlardır. Bu kullanımlar yıllara göre farklılıklar göstererek günümüze kadar gelmiştir. (Özyürek & Çavuş,2016)

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, emrahcerit@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. A. E. Aslan, "İlk Çocuklukta Sosyal-Duygusal Gelişim." Yaşam Boyu Gelişim. G. Yüksel. (Ed.) içinde, Nobel Yayınları, Bölüm 8, 245, 978-605-133-152-2 2020.
2. A. Özer, A.C. Gürkan ve M.O. Ramazanoğlu "Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri." Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi 54-57,2006.
3. A. Öztürk, "Okul Öncesi Eğitimde Oyun," Eğiten Kitabevi. 15,978-605-942-218-5, 2012.
4. A. Özyürek. ve Z.S. Çavuş, "İlkokul Öğretmenlerinin Oyunu Öğretim Yöntemi Olarak Kullanma Durumlarının İncelenmesi." Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(5), 2157-2166,2016.
5. B. Çoban ve E. Nacar, "Okul Öncesi Eğitimde Eğitsel Oyunlar." Şahin. H.M. (Ed.), Nobel Yayın Dağıtım,196,975-591-892-2,2006.
6. C. Gökşen," Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları." Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi 52, 229-259,2014.
7. D.L. Gallahue ve J.C. Ozmun, "Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (Sixth.). New York: McGrawHill 82,2006.
8. E. Durualp, ve N. Aral. "Altı Yaşındaki Çocukların Sosyal Becerilerine Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi." Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 160-172, 2010.
9. E. Durualp ve N. Aral, "Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitimi, Vize Yayıncılık, 112, 978-605-4551-01-9,2011.
10. E. Miller, and H. Kuhanek,"Children's Perceptions of Play Experiences and the Development of Play Preferences: A Qualitative Study." American Journal of Occupational Therapy, 62, p.407-415.2008.
11. F. Evli "Takım Sporları" Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar, Akademisyen Kitapevi, Bölüm 14, 255, ISBN: 978-625-7795-40-1, 2020.
12. G. Ahi, S. Tan. ve R. Karabulut, "Okul Öncesi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Hakkındaki Görüşleri.," Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 34, 25-49, 2013.
13. H. Poyraz, "Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak." Anı Yayınları Anı Yayıncılık,84-88.
14. H. Poyraz, "Okul Öncesinde Oyun ve Oyun Örnekleri" Anı Yayıncılık, 95, 978-605-443-424-4., 2017.
15. İ. Boz, "İlkokul 4. Sınıf Matematik Dersinde Oyunla Öğretim Yönteminin Akademik Başarıya Etkisi." Uluslararası Ders Kitapları ve Eğitim Materyalleri Dergisi, 1 (1), 27-45,2018.
16. K.Y. Yalçın, M. Demirdağ, Ö.O. Kazak, "Spor Lisesi Eğitsel Oyunlar Ders Kitabı MEB" 35-45,2017.
17. M. Akandere, "Eğitici Okul Oyunları." Nobel Yayın Dağıtım, s.9, Ankara 2003.
18. M. Bardak, "Oyun Temelli Öğrenme". A. Gürol (Eds.) içinde, "Erken Çocukluk Döneminde Öğrenme Yaklaşımları" Efe Akademi, 207-230, 978-605-230-847-9,2018.
19. M. Hazar, "Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim." Tubitay Ltd Yayınları,98-102,1996.
20. M. Sevinç, "Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun." Morpa Kültür Yayınları.170-178, 2009.
21. N. Erduran ve M. Yılmaz, "Oyun Dünyam, Dünyam Oyun.," Eğiten Kitap.15-19, 978-605-9254-16-8, 2018.
22. R.K. Ginsburg, "The Importance Of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds." Clinical report of the American Academy of Pediatrics. Pediatrics, 119, (1), p.182-191. 2007.
23. P.M. Noemí, P. M. And S.H. "Máximo, Educational Games for Learning." Universal Journal of Educational Research, 2(3), 230-238.2014.
24. P. Warner, "Okulöncesinde Oynayarak Öğrenme. (A. Dülger Çev.) Platform Yayınları. 100-108, 2011.

25. S. Ayan ve A.U. Memiş, "Erken Çocukluk Döneminde Oyun." Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 143-149, 2012.
26. S. Ayan ve E. Dündar, "Eğitimde Okulöncesi Yaratıcılığın ve Oyunun Önemi." Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, (28), 63-74. 2009.
27. S. Giren, "Okul Öncesi Öğretmenlerinin "Okul Öncesi Dönem Çocuğu İçin Oyun" Kavramına İlişkin Metaforları." Journal of Theory and Practice in Education 12, (1), s.372-388,2016.
28. S. Kaya, A. Elgün, "Eğitsel Oyunlar İle Desteklenmiş Fen Öğretiminin İlkokul Öğrencilerinin Akademik Başarısına Etkisi." Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 329-342,2014.
29. Ş. Kırbaş ve G.G. Koparan, "İlkokulda Eğitsel Oyunlar Tekniğinin Öğretimdeki Yerinin Öğretmen Görüşleri Açısından İncelenmesi." Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies, 65(1), 521-538. 2018.
30. S. Özdenk, "Okul Öncesi Dönemi Çocuklarda Eğitsel Oyunların Önemi ve Kazanımları." Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde, Çizgi Kitabevi Yayınları, 18-38, 978-605-196-356-3,2019.
31. S. Şahin, "0-6 Yaş Arası Çocukların Temel Gelişimsel Özellikleri: Fiziksel Ve Sosyal-Duygusal Gelişim." H. İ. Diken (Ed.), Erken Çocukluk Eğitimi, 4.Baskı, Pegem Yayıncılık. 170-208, 2016.
32. S. Timurkaan, G. Özen, M. Güllü, F.Meriç, S. Uğraş, & Çelik Çoban, D. Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri / Eğitsel Oyunlar. Meb Devlet Kitapları. 25,2013.
33. Ulutaş, A. "Okul Öncesi Eğitimde Oyun." Eğiten Kitap.15, 978-605-942-218-5,2016.



BÖLÜM 17

GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARI

Fatih EVLİ¹

OYUN

Oyun kavramı çocukların gelişim süreci içerisinde önemli bir yere sahiptir. Günlük yaşam içerisinde beslenme, uyku gibi çok temel olan ihtiyaçlar kadar oyun da çocuklar için bir gerekliliktir. Oyun, yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence şeklinde tanımlanmaktadır (Tdk). Oyunu, üzerinde düşünülmesi ve farklı kuramlar geliştirilmesi gereken karmaşık bir kavram(Sevinç, 2003), ahlaki ve sosyal değerleri öğreten bir ortam (Uluğ, 1997' den aktaran Koçyiğit et al., 2007), amaçlı, amaçsız, kurallı, kuralsız, araçlı ya da araçsız şekilde gerçekleştirilen, çocuğun kendi isteğiyle katıldığı en doğal öğrenme aracı (Koçyiğit et al., 2007) olarak ifade eden bir çok çalışma bulunmaktadır.

Çocuklar için oyun kavramını yalnızca vakit geçirme şeklinde değerlendirmek doğru olmayacaktır. Zira oyunla birlikte fiziksel, sosyolojik ve psikolojik gelişimin de sağlandığı bilinmektedir. Bireysel olarak bir şeyler başarabilme, grup halinde hareket etme, yönerge ve kurallara uyma, sosyal uyum, iletişim becerisi geliştirme gibi ihtiyaç duyulan kavramlar oyun sayesinde elde edilebilmektedir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi , Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, fatihevli@gmail.com

Geleneksel oyunların şehir merkezlerinde yeniden çocuklara hatırlatılması ve oynatılması onların gelişimlerine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Sığırtmaç, 2018, “Çocuk Ve Oyun,” http://anaokulu.cu.edu.tr/_/file/3_cocuk_ve_oyun.pdf, (Accessed Dated: 15.01.2022).
2. Arkeolojik Haber, 2022. Aşık Kemiği, <https://www.arkeolojikhaber.com/haber-asik-kemigi-10467/>, (Accessed Date: 14.01.2022).
3. A. Önder, “Reklam Kampanyalarında Etkileşimli İletişimin Silahı: Oyunlaştırma,” İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1): 1-40, 2021.
4. C. Toksoy, “Yarışma niteliği taşıyan geleneksel çocuk oyunları,” Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi, 2(1): 205-220, 2010.
5. Özden Gürbüz, “Geleneksel Çocuk Oyunları Ve Eğitimsel İşlevleri: Emirdağ Örneği,” Electronic Turkish Studies, 11(14): 529-564, 2016.
6. Cerit, “Eğitsel Oyunlar,” Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar, Akademisyen Kitabevi, Bölüm 11, 193-206, ISBN: 978-625-7795-40-1, 2020.
7. Sormaz, H. Yüksel, “Değişen Çocukluk, Oyun ve Oyuncanın Endüstrileşmesi ve Tüketim Kültürü,” Gaziantep University Journal of Social Sciences, 11(3): 985-1008, 2012.
8. Gençklavye, 2022. Yakan Top Oyun Görseli, <https://www.gencklavye.com/yakan-top-nasil-oynanir/>, (Accessed Date, 15.01.2022).
9. H. A. Başal, “Geçmiş Yıllarda Türkiye’de Çocuklar Tarafından Oynanan Çocuk Oyunları,” Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(2): 243-266, 2007.
10. H. Bozbay, “Geçmişten Günümüze Aşık Oyunları,” Folklor/Edebiyat, 19(73): 147-161, 2013.
11. M. A. Esen, “Geleneksel Çocuk Oyunlarının Eğitimsel Değeri Ve Unutulmaya Yüz Tutmuş Ahıska Oyunları,” Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(2): 357-367, 2008.
12. M. Çolak, “Adana Geleneksel Çocuk Oyunları,” (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2015.
13. M. Sevinç, “Erken Çocuklukta Gelişim Ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar,” Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2003.
14. M.Ö. Oğuz, P. Ersoy, “Türkiye’de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları,” Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi (THBMER) Yayınları: 4, Ankara, 2005.
15. S. Ayan, U. A. Memiş, “Erken Çocukluk Döneminde Oyun,” Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2): 143-149, 2012.
16. S. Koçyiğit, M.N. Tuğluk, M. Kök, “Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun,” Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 16: 324-342, 2007.
17. S. Muratlı, “Çocuk ve Spor, Geliştirilmiş 3. Basım,” Nobel Kitap, ISBN: 978-605-133-733-3, Ankara, 2013.
18. T. Sağlam, “Türk Çocuk Oyunlarında Ritüel Ögeler,” Çocuk Kültürü, I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri, Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, 416-441, 1997.
19. Tr.wikipedia, 2022. Çocuk Oyunları Tablosu, [https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_Oyunlar%C4%B1_\(tablo\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_Oyunlar%C4%B1_(tablo)), (Accessed Date: 14.01.2022).
20. Y. Z. Sümbüllü, M. E. Altınışık, “Geleneksel Çocuk Oyunlarının Değerler Eğitimi Açısından Önemi,” *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2): 73-85, 2016.
21. Z. Hazar, D. G. Tekkurşun, H. Dalkıran, “Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun Ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması,” *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 179-190, 2017.



BÖLÜM 18

ÇOCUKLUK DÖNEMİ SPOR OYUNLARI ARAŞTIRMALARININ ANALİZİ

Mustafa Ertan TABUK¹

Dünya genelinde özellikle de gelişmekte olan ülkelerde, yoksulluk, kötü ve yetersiz beslenme, yetersiz sağlık koşulları gibi önemli riskler nedeniyle fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişimi gerçekleştirmeye yönelik engeller mevcuttur (Engle, et al., 2007). Çocukluk döneminin önemli bir sorunu olan gelişim konusu öncelikli olarak sosyo-ekonomik durumla ilgili görülmektedir. Alan yazında dönem sürelerinde farklılıklar olsa da çocukluk dönemi, erken çocukluk, ilk çocukluk ve ergenlik dönemi üç aşama olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu dönemlerde yaşanan yoksunluk, gelişimi güçleştirmektedir. Çocukluğun ilk yıllarında fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi etkileyebilecek beslenme, zihinsel gelişim ve diğer sosyal faktörleri içeren dönem, erken çocukluk gelişimi olarak adlandırılmaktadır (Bertan, et al. 2009). Erken dönemdeki gelişimin sonraki dönemlere olan etkisine vurgu yapılarak, döneme uygun uyaranlarla etkileşimde bulunan çocuğun zeka ve öğrenme kapasitesinin arttığı bu nedenle okul öncesi eğitimin gelişim üzerinde olumlu etki yarattığı ifade edilmiştir. Erken çocukluk dönemi, gelişimin tüm aşamalarında hızlı bir ilerlemenin yaşandığı, yaşanan olumlu ilerleme veya olumsuzlukların süreç üzerinde kalıcı etkilere sahip oldu-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, ertantabuk@gmail.com

vurgulanmış, aile yaşantısının çocuğun gelecekteki yaşam alışkanlıklarına etki edeceği, bunların sosyo-ekonomik etkilerle ilişkili bulunduğu ve cinsiyetin de başka bir önemli faktör olduğu ifade edilmiştir.

Çocuk oyunları veya sportif içerikli oyunların temel hareket becerilerini geliştirme üzerine odaklandığını düşünüldüğünde yeni araştırmaların çocuk oyunlarının hayata geçirilmesine yönelik uygulama tasarımlarına odaklanması faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Al, U. & Coştur, R. (2007). Türk Psikoloji Dergisi'nin Bibliyometrik Profili. Türk Kütüphaneciliği, 21 (2), 142-163.
2. Al, U., Sezen, U. ve Soydal, İ. (2012). Hacettepe Üniversitesi bilimsel yayınlarının sosyal ağ analizi yöntemiyle değerlendirilmesi. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 29(1), 53-71.
3. Bateson, P. ve Martin, P. (2014). Oyun, Oyunbazlık, Yaratıcılık ve İnovasyon, (Çev: S. Kirgezen), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
4. Bertan, M., Haznedaroğlu, D., Koln, P., Yurdakök, K., & Güçiz, B. D. (2009). Ülkemizde erken çocukluk gelişimine ilişkin yapılan çalışmaların derlenmesi (2000-2007). Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 52(1).
5. Biddle, S. J., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. The journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 124(1), 29-33.
6. Bowen GA. (2009). Document analysis as a qualitative research method. Qualitative research journal, 9(2):27- 40.
7. Braun, T., Glänzel, W., & Grupp, H. (1995). The scientometric weight of 50 nations in 27 science areas, 1989-1993. Part I. All fields combined, mathematics, engineering, chemistry and physics. Scientometrics, 33(3), 263-293.
8. De Decker, E., De Craemer, M., De Bourdeaudhuij, I., Wijndaele, K., Duvinage, K., Koletzko, B., ... & ToyBox-study group. (2012). Influencing factors of screen time in preschool children: an exploration of parents' perceptions through focus groups in six European countries. Obesity reviews, 13, 75-84.
9. Dompier, T. P., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., Hainline, B., Snook, E. M., Hayden, R., & Simon, J. E. (2015). Incidence of concussion during practice and games in youth, high school, and collegiate American football players. JAMA pediatrics, 169(7), 659-665.
10. Dowda, M., Brown, WH, McIver, KL, Pfeiffer, KA, O'Neill, JR, Addy, CL ve Pate, RR (2009). Okul öncesi ortamının politikaları ve özellikleri ve küçük çocukların fiziksel aktiviteleri. Pediatri , 123 (2), e261-e266.
11. Edgar, F., & Geare, A. (2010). Characteristics of high-and low-performing university departments as assessed by the New Zealand Performance Based Research Funding (PBRF) Exercise. Australian Accounting Review, 20(1), 55-63.
12. Engle, P. L., Black, M. M., Behrman, J. R., De Mello, M. C., Gertler, P. J., Kapiriri, L., ... & International Child Development Steering Group. (2007). Strategies to avoid the loss of developmental potential in more than 200 million children in the developing world. The lancet, 369(9557), 229-242.
13. Fairclough, S. J., Boddy, L. M., Hackett, A. F., & Stratton, G. (2009). Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. International Journal of Pediatric Obesity, 4(4), 299-305.
14. Garfield, E. (2003). The meaning of the impact factor. International Journal of Clinical and Health Psychology, 3(2), 363-369.

15. Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of science and medicine in sport*, 13(5), 503-508.
16. Hood W., & Wilson C. (2001). The literature of bibliometrics, scientometrics, and informetrics. *Scientometrics*, 52(2):291-314.
17. Işık, E. (2021). Erken Çocuklukta Görülen Davranış Problemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(40).
18. Kasemodel, M. G. C., Makishi, F., Souza, R. C., & Silva, V. L. (2016). Following the trail of crumbs: A bibliometric study on consumer behavior in the Food Science and Technology field. *International Journal of Food Studies*, 5(1).
19. Lee, K. P., Schotland, M., Bacchetti, P., & Bero, L. A. (2002). Association of journal quality indicators with methodological quality of clinical research articles. *Jama*, 287(21), 2805-2808.
20. Maddison, R., Foley, L., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y., Jull, A., Prapavessis, H., ... & Rodgers, A. (2011). Effects of active video games on body composition: a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*, 94(1), 156-163.
21. Marshall, S. J., Gorely, T., & Biddle, S. J. (2006). A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: a review and critique. *Journal of adolescence*, 29(3), 333-349.
22. McCartney, G., Thomas, S., Thomson, H., Scott, J., Hamilton, V., Hanlon, P., ... & Bond, L. (2010). The health and socioeconomic impacts of major multi-sport events: systematic review (1978-2008). *BMj*, 340.
23. Meho, L. I. (2007). The rise and rise of citation analysis. *Physics World*, 20(1), 32.
24. Moed, H. (2002). Measuring China' s research performance using the Science Citation Index. *Scientometrics*, 53(3), 281-296.
25. Nalimov, V. V. (1960). Application of mathematical statistics in substance analysis. State Physical and Mathematical Literature Press, Moscow.
26. Neece, C., & Baker, B. (2008). Predicting maternal parenting stress in middle childhood: The roles of child intellectual status, behaviour problems and social skills. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52(12), 1114-1128.
27. Oravec, L. M., Osteen, P. J., Sharpe, T. L., & Randolph, S. M. (2011). Assessing low-income African-American pre-schoolers' behaviour problems in relationship to community violence, inter-partner conflict, parenting, informal social support and social skills. *Child & Family Social Work*, 16(3), 310-324.
28. Pritchard A. (1969) Statistical bibliography or bibliometrics. *Journal of Documentation*, 25(4), 348-49.
29. Syväoja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A., & Kantomaa, M. T. (2014). The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PloS one*, 9(7), e103559.
30. Şahin, S. (2016). Afganistan Türkmenlerinin Kültüründe Çocuk Oyunları. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (40), 261-271.
31. Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Jarvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American journal of preventive medicine*, 24(1), 22-28.
32. Thompson, J. (1990) Playing at work. *Community Outlook*, April:15-17.
33. Yersüren, S., Özel, Ç.H. (2020). Boş Zaman ve Rekreasyon Konulu Tezler Üzerine Bibliyometrik Bir Çalışma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 1139-1159.
34. Zarifmahmoudi, L., Kianifar, H. R., & Sadeghi, R. (2013). Citation Analysis of Iranian Journal of Basic Medical Sciences in ISI Web of Knowledge, Scopus, and Google Scholar. *Iranian journal of basic medical sciences*, 16(10), 1027.

BÖLÜM 19

ÇOCUKLARDA DEĞERLER EĞİTİMİ

Meltem EVLİ¹

DEĞERLER

Her geçen gün birçok alanda değişen ve gelişen dünyada bireylerin kendi benliklerini kaybetmeden bu değişime ayak uydurabilmesi özellikle eğitimciler tarafından istenilen bir konudur. Ancak bu durumun ne kadar zor olduğu günümüzde de rahatça gözlemlenmektedir. Bahsedilen bu değişimler özellikle teknolojik alandaki buluşları da içine almaktadır. Teknoloji alanındaki gelişmeler toplum tarafından yoğun olarak kullanılmakta ve toplum yapısında hem sosyolojik hem de kültürel anlamda köklü değişiklikler ortaya çıkarmaktadır (Elbir ve Bağcı, 2013).

İnsanların sergiledikleri davranışları ve çeşitli konular üzerindeki tutumlarını sahip oldukları değerler etkilemektedir. Değerler, tutum ve davranış geliştirmede, biçimlendirme ve yönlendirmede de önemli bir role sahiptir. Bireylerin çeşitli konularda var olan problemlerini bir bütün olarak değerlendirmek gerekmektedir. Bu bütün içerisinde değerler önemli yer tutmaktadır. Bireyin sahip olduğu değerleri bilmeden bu problemleri anlamak ve yorumlamak zor olacaktır

¹ Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü
meltemevli@gmail.com

edebilecek bilince sahip nesil yetiştirmek açısından öğretim programlarında yer alan vatanseverlik değeri ayrı bir öneme sahiptir. Türk Milleti'nin vatanına olan sevgisi ve bağlılığı başta Çanakkale ve Kurtuluş Savaşı olmak üzere tüm dünyaya pek çok olayda ispatlanmış bir gerçektir. Gelecek neslin de bu vatanseverlik değeri ile yoğrularak yetiştirilmesi eğitimin en temel hedeflerindedir(Karagöz, 2018). Vatanseverlik örneklerini tarihte, fiziksel mücadele ve savaşlarda fazlasıyla kanıtlamış bir milletin bugünkü fertleri olarak bu bilinci çocuklara aktarmak önemli bir sorumluluktur. Geçmişteki durumdan farklı olarak artık günümüzde vatanseverlik, savaş ve fiziksel mücadeleden farklı bir durumdadır.

Kişilik özelliklerinin temelini oluşturan, özellikle okul öncesi dönemde vatanseverlik, çocuklara mutlaka kazandırılması gereken bir değerdir. Diğer değerler gibi vatanseverlik de soyut bir kavram olması sebebiyle çocukların algılaması zor olabilmektedir. Bu sebeple gerek öğrenecek gerekse bu kavramı öğretecek olan kişilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bireyler yaşamları içerisinde çeşitli olaylar ve yaşantılarla vatan olgusunu öğrenirler. Diğer aşamada ülkelerini ve vatanlarını aidiyet duygusuyla sevmeye başlarlar. Ait olduğu kültürün tüm unsurları ile yaşamaları ve yetişme ortamları vatan sevgisini desteklemektedir. Ailesinden belli ölçüde bu değeri öğrenen çocuklar okulda alacakları destekleyici öğrenimle vatanseverlik değerini geliştirecektir (Gündüz et al., 2019).

KAYNAKLAR

1. Genç, M. F. Şahin, A. H. Başkan, E. Tutkun, "Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları III, ISBN: ISBN 978-9967-9239-0-4, Bışkek, 2019.
2. Kulaksızoğlu, B. Dilmaç, " İnsani değerler eğitimi programı", Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(12): 199-208, 2000.
3. Kurtkan, "Genel Sosyoloji", Fakülteler Matbaası, İstanbul, 1974.
4. Elbir, C. Bağcı, " Değerler Eğitimi Üzerine Yapılmış Lisansüstü Düzeyindeki Çalışmaların Değerlendirilmesi", Electronic Turkish Studies, 8(1), 2013.
5. Cüceloğlu, "Yetişkin Çocuklar", Remzi Kitapevi, İstanbul, 2001.
6. Emre, İ. "Dürüstlük", Türk Dili, 69(822): 24-28, 2020.
7. H. Çalışkan, S. Güney, S. Doğan, " İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinin Adalet ve Saygı Değerlerinin İncelenmesi", In Book Of Proceedings (p. 416), 2019.
8. H. Demirkaya, Ü. T. Çal, "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Dürüstlük Değerine İlişkin Metaforik Algıları", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(3): 1964-1980, 2018.
9. H. Kasapoğlu, " Okulda Değer Eğitimi Ve Hikâyeler", Milli Eğitim Dergisi, 43(198): 97-109, 2013.
10. H. Meydan, "Okulda Değerler Eğitiminin Yeri Ve Değerler Eğitimi Yaklaşımları Üzerine Bir Değerlendirme", BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(1): 93-108, 2014.
11. İ. Gelen, Ö. Bayram, "OYUNLAŞTIRMANIN BEŞİNCİ SINIF MATEMATİK DERSİNDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ VE DERSE KARŞI TUTUM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ", Education Sciences, 5(1): 71-88, 2010.
12. İnsani Değerler Eğitimi 2022, http://www.insanidegerleregitiimi.com/admin/pdf/ic-Huzur_Sabir-ve-Sebat_Etk.1_2012.pdf (Accessed Date: 19.01.2022).

13. K. Erdal, “ Çocuk Oyunlarında Değerler Eğitimi”, Uluslararası İnsan Ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 1(1): 53-59, 2019.
14. M. Can, “ Çocuklarda Adalet Kavramının Şiddet Ve Çocuk Hakları Üzerinden Değerlendirilmesi”, Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi, (1): 163-179, 2018.
15. M. Ekmişoğlu, “Erken Çocukluk Döneminde Farklılıklara Saygı Eğitimi Kavramı Hakkında Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi Ve Farklılıklara Saygı Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması, (Yüksek Lisans Tezi), On sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale, 2007.
16. M. Elban, “Tarih Eğitimi Ve Vatanseverlik Üzerine Bazı Düşünceler”, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 4(3): 1302-1319, 2015.
17. M. Gündüz, V. Aktepe, H. Uzunoglu, D.D. Gündüz, “Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Eğitsel Oyunlar Yoluyla Kazandırılan Değerler”, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1): 62-70, 2017.
18. M. Taşdemir, G. Dağistan, “ Çocuklara Sorumluluk Kazandırmada Ebeveynlerin Bhtg Yaklaşımını Uygulama Durumları: Bir Durum Çalışması”, Electronic Turkish Studies, 9(8), 2014.
19. N. Karagözoğlu, “Sosyal Bilgiler Dersinde Vatanseverlik Değerinin Kazandırılmasında Kadın Kahramanların Yaşam Öykülerinin Kullanılması”, Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi, 4(2): 97-110, 2018.
20. Ö. Cirav, “9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel Ve Motorik Özelliklerine Etkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü), İstanbul, 2018.
21. S. Karacelil, “ Ailede Adalet Eğitimi”, The Journal of Academic Social Science Studies, 6(8): 253-278, 2013.
22. S. Pekdoğan, “ Okul Öncesi Öğretmenlerinin Farklılıklara Saygı Eğitimi Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(65): 90-102, 2018.
23. S. Yiğittir, “İlköğretim Öğrenci Velilerinin Okullarda Kazandırılmasını Arzuladığı Değerler”, Değerler Eğitimi Dergisi, 8(19): 207-223, 2010.
24. Y. Z. Sümbüllü, M. E. Altınışık, “Geleneksel Çocuk Oyunlarının Değerler Eğitimi Açısından Önemi”, Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(2): 73-85, 2016.
25. Z. A. Çutuk, “Üniversite Öğrencilerinde Özdenetim İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi”, Trakya Eğitim Dergisi, 10(3): 854-863, 2020.



BÖLÜM 20

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA SPOR

İrem TÜRKMEN¹

Çocukların sağlıklı ve dengeli bir şekilde bilişsel, duyuşsal ve psikomotor (devinişsel) yönden gelişim göstermesinde spor oldukça önemli bir unsurdur. Fakat çocuklar bu gelişim süreçleri esnasında bazı olumsuz etkilere maruz kalarak belli noksanlıklar yaşayabilmektedirler. Bu noksanlıklara sahip kişiler için; özürlü ve sakat gibi terimler kullanılmaktadır. Kullanılan bu terimler literatürde var olsa da kavramsal açıdan olumsuz anlam taşıması sebebiyle zaman içinde bu ifadeler özel gereksinimli birey (engelli) şeklinde de adlandırılmaya başlamıştır.

Spor herhangi bir yetersizliği ve engeli bulunmayan çocukların gelişiminde oldukça etkili olsa da özel gereksinimli çocuklar için çok daha fazla önem taşımaktadır. Özel gereksinimli çocukların spor ve fiziksel aktivite programlarına katılımı fiziksel, duygusal ve sosyal refahlarının sağlanmasını teşvik eden önemli bir unsurdur (Murphy & Carbone, 2008). Bu doğrultuda özel gereksinimi olan çocukların spora katılımları teşvik edilmeli ve katılımlarının önündeki engellerin aşılmasına olanak sağlanmalıdır.

¹ Arş. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, iremturkmen95@gmail.com

2. Bireysel oyunlar
3. Grup oyunları
4. Ders aralarında kısa yürüyüşler
5. Sınıf içi aktiviteler

KAYNAKLAR

1. C. R. Reynolds, E. Fletcher-Janzen, "Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals," John Wiley & Sons, 627-1399, ISBN: 978-0-471-67802-1, 2007.
2. E. Burcu, "Türkiye'deki Engelli Bireylere İlişkin Kültürel Tanımlamalar: Ankara Örneği," Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 28(1), 2011.
3. G. L. Albrecht, J. Bickenbach, D. T. Mitchell S. L. W. O. Schalick III S.L. Snyder, "Encyclopedia of Disability" 1808, ISBN: 0-7619-2565-1, 2006.
4. J. Smart, "Disability Across the Developmental Lifespan: An Introduction for the Helping Professions," Springer Publishing Company, Chapter 1, 4-60, ISBN: 978-0-8261-3923-8, 2019. <https://connect.springerpub.com/content/book/978-0-8261-3923-8/part/part01/chapter/ch01> (Accessed Date: 17.01.2021).
5. MEB 2008. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Görme Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü, http://orgm.meb.gov.tr/meb_ays_dosyalar/2013_09/04010347_grmeengellibireylerdestekeitimprogram.pdf (Accessed Date: 14.01.2021).
6. MEB 2011. Aile ve Tüketici Hizmetleri Engelli Bireyler. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Engelli%20Bireyler.pdf (Accessed Date: 17.01.2021).
7. M. Leonardi, J. Bickenbach, T. B. Ustun, N., Kostanjsek, S. Chatterji, "The Definition of Disability: What Is in A Name?," The Lancet, 368(9543):1219-1221, 2006.
8. N. A. Murphy, P. S. Carbone, "Promoting The Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities," Pediatrics, 121(5):1057-1061, 2008.
9. P. Ainsworth, P. C. Baker, "Understanding Mental Retardation," University Press of Mississippi, Chapter 1, 3, ISBN: 1-57806-646-8, 2004.
10. SB 2014. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Engellilerde Fiziksel Aktivite. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı, https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/2_Engellilerde_Fiziksel_Aktivite_baski.pdf (Accessed Date: 14.01.2021).
11. S. İnan, G. C. Peker, S. Tekiner, F. Ak, Z. Dağlı, "Engellilik, Türkiye'de Engellilerin Durumu ve Sağlık Hizmet Sunumuna Bir Bakış," TAF Preventive Medicine Bulletin, 12(6), 2013.
12. Ş. Koparan, "Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor," Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1):14, 2003.
13. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı 2002. Türkiye Özürlüler Araştırması. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı, T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, <https://kutuphane.tuik.gov.tr/pdf/0014899.pdf> (Accessed Date: 13.01.2021).
14. TÜİK 2010. Özürlülerin Sorun ve Beklentileri Araştırması. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Türkiye İstatistik Kurumu, <https://www.aile.gov.tr/media/5602/ozurlulerin-sorun-ve-beklentileri-arastirmasi-2010.pdf> (Accessed Date: 16.01.2021).
15. WHO 2001. International Classification of Functioning, Disability, and Health. World Health Organization, <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf?sequence=1> (Accessed Date: 15.01.2021).