

Bölüm 7

13-14 YAŞ KIZ ÖĞRENCİLERİN MOTOR PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ

Meryem GÜLAÇ¹

GİRİŞ

Motor performans, bir hareket becerisini gerçekleştirme eylemidir. Bu özelliğiyle doğrudan gözlemlenebilir ve çıktısı herhangi bir nesnel ölçütü ile ölçülebilir. Örneğin, 50 metreyi koşma hızınız ve bir topu ne kadar uzağa attığınız, sizin sırasıyla koşma ve fırlatma motor performansınızın ölçümleridir ⁽¹⁾. Bedenin birkaç kısmının birlikte uyum içerisinde çalışması motor hareketlerin gelişimini sağlamaktadır. Yaşamın başlamasıyla başlayan ve ölüme kadar devam eden motor gelişim; sinirsel yapıda sinir kas işlevlerinde meydana gelen değişiklikler kapsar ⁽²⁾. Motor gelişim denildiğinde akla gelen ilk isimlerden biri olan Gallahue, dört dönemden oluşan bir motor gelişim modeli ortaya koymuştur. 13-14 yaş grubu motor gelişim dönemlerinden Sporla ilişkili hareketler döneminde yer alır. Sporla ilişkili hareketler dönemi, hareket kontrolünün ve gerçekleştirilmesinin iyi düzeyde olduğu bir dönemdir ^(3;4). Hareket kontrolünün ve gerçekleştirilmesinin iyi düzeyde olması için sporla ilişkili hareketler döneminin önceki dönemi olan temel hareketler döneminde temel motor becerilerini geliştirecek aktivitelerde bulunması önemlidir. Hareketsiz bir yaşam benimseyen bireylerin sporla ilişkili hareketler döneminde hareket kontrolü ve gerçekleştirilmesi iyi olmayacaktır. 13-14 yaşındaki kızlar gelişim dönemlerinden ergenlik döneminde yer almaktadır. Ergenlik dönemi büyümenin yeniden hızlandığı, biyolojik gelişim ve değişimin tamamlandığı, çocuğun artık erişkin görünümüne girdiği dönemdir ⁽⁵⁾. Tüm çocuklarda ergenliğe girme yaşı ve ergenliğin süresi farklılık gösterebilir. Kız çocuklarında ergenliğe başlama yaşı bireysel farklılıklardan dolayı, sekiz ile onüç yaş arasındadır ⁽⁶⁾. Ergenlik döneminde, kızlar kaba motor beceri kazanımları yavaş ve zamana bağlıdır ve 14 yaşından sonra düzene girmektedir. Tersine erkekler, güç, hız ve dayanıklılıkta ergenlik yılları boyunca süren bir sıçrama sergilerler ⁽⁷⁾. Bu çalışmada da ergenlik döneminin başında olan 13-14 yaşındaki kızların motor performanslarının incelenmesi amaçlanmıştır.

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

aktivitelere katılması kısıtlanmış olan dini eğitime ağırlık verilen okullarda eğitim gören kızlardan alınmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tabi teknoloji, yaşam tarzının sebep olduğu hareketsizlik her yaş grubundaki insanları olumsuz etkilemektedir. Özellikle ergenlik çağında yapılan birçok araştırma, düşük fiziksel aktivite düzeyi esnekliğin azalmasında, kardiyovasküler dayanıklılığın yetersizliğine, kuvvet ve süratin azalmasına sebep olmaktadır ⁽¹⁹⁾.

KAYNAKÇA

1. Gallahue L.D., Ozmun, O.J., Goodway D.J. (2012). "Understanding Motor Development, Infants-Children-adolescents-adults" Nobel yayınevi, Seventh Edition, p14.
2. Coşkun, A. (2010). Küçük yaşta yoğun spor yapan çocuklarda, bilişsel yapının ve motor gelişimin insan çizim ve motor gelişim testleriyle araştırılması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
3. Moore K., Lynn, L. (2003). Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? PreventiveMedicine. 37, 10-17.
4. Garcia, C., Garcia, L. (2006). A motor developmentand motor learning perspective. JOPERD. 77(8), 31-33.
5. Çetin G., (2019). 13 Yaş ve Altı Erkek Çocuklarda Futbol Antrenmanlarının Motor Beceri Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
6. Özer, K. (2005). Çocuklarda motor gelişim. Ankara: Nobel Yayınları, s 48.
7. Berk L.E. (2013) Çocuk Gelişimi. (Çeviren : Ali Dönmez) İmge kitapevi yayınları, Ankara, s.223
8. İri R. & Aktuğ Z.B., (2019) Spor Yapan Çocuklar İle Spor Yapmayan Çocukların Motor Performanslarının Karşılaştırılması, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor Ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan/April 2019, Antalya-Alanya, s.524-531.
9. Darren G., Paul M., (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson)
10. Tepe Z. G., (2016) 'İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Dordelkoch-Test İle Motor Becerilerinin Araştırılması ve Norm Veri Çalışması', Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, Kütahya.
11. Gülaç, M., (2015) Anaokuluna Giden 3-5 Yaş Grubu Çocukların Temel Motor Beceri Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, Kütahya.
12. Erikoğlu G., Özkamçı, H., Gølmoghani N., el al. (2009) 7-12 Yaş Çocuklarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryası İle Performans Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Xiv(4), 49-64.
13. Diker G., Müniroğlu S. (2016) 8-14 Yaş Grubu Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel özelliklerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 14 (1), 45-52.
14. Satılmış N., (2009) Adolesan Taekwondocuların Fiziksel ve Motor Gelişimlerinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri
15. Hoslofça E., Hoslofça F., Kutlay E., (2015) The relative age effect on anthropometric characteristics and motor performances in Turkish children aged between 8 and 12 years, SHS Web of Conferences, 26, 01105. DOI: 10.1051 /shsconf/20162601105.
16. Lammle C., Wartha O., Kobel S., et.al. (2017) Intervention Effects of the School-Based Health Promotion Program "Join the Healthy Boat" on Motor Abilities of Children with Migration Background, Health, 9, 520-533.
17. Top, E. (2012) İlköğretimde Okuyan 08-12 Yaş Grubu Kız Ve Erkek Çocukların Bruninks-Oseretsky Ve Tgmd-1ı Testlerine Göre Motor Gelişme Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Antrenman Bilimleri

18. Balcı Ş.S., Pekel H.A., Karakuş S., el al. (2009) 9-11 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Performansla İlgili Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,103-108.
19. Houwen, S., Visscher, C., Hartman, E., Lemmink, K. (2006) Test. Retest Reliability of EURO-FIT Physical Fitness Items For Children With Visual Impairments. Pediatric Exercise Science, 18, 300-313.
20. Butterfield, S A., Loovis, E. M. (1994). Influence of age, sex, balance, and sport participation on development kicking by children in grades K-8. Perceptual and Motor Skills, 79, 691-697.