



A. TANYOLAÇ, A. ERMAN, D. ÖZER, F. BELER, K. ÖZER

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübü Futbol Okulu Projesi

ÖZET

Bu çalışma, 17 Temmuz 1994 tarihinden beri akdeniz üniversitesi Spor Kulübü bünyesinde, futbol okuluna devam eden 56 gönüllü erkek öğrenci üzerinde planlanan longitudinal araştırmanın birinci aşamasını oluşturmaktadır.

Futbol Okulunda çalışmalarını sürdüren 11-14 yaş (13.4) erkek çocuklarının morfolojik özelliklerini belirlemek üzere antropometrik (ağırlık, boy, biceps, calf, thigh çevreleri, biacromial ve bitrochanteric genişlikler, femur ve humrus epicondylar çapları, triceps, biceps, s.scapular, s.iliac ve thigh deri kıvrımları, oturma yüksekliği, kulaç uzunluğu) ölçümler yapılmıştır.

Grubun temel motor özelliklerinin belirlenmesi için (dikey sıçrama [DSC], çoklu sıçrama, mekik, şınav, durarak uzun atlama [DUA], el sıkma kuvveti [ESK], 20 ve 30 metre sürat, 1000 metre dayanıklılık) testler yapılmıştır.

Futbola özgü becerilerini belirlemek için topla oynama, top sürme, ayakiçi vuruş, ayak-üstü vuruş testleri uygulanmıştır.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel düzeyleri ise anket formu uygulanarak belirlenmiştir.

Sporcuların sağlık kontrolleri Üniversitemiz Spor Hekimliği Bilimsel öğretim üyelerince yapılmıştır.

GİRİŞ

Gelişmiş ve gelişmekte olan

dünya ülkelerinin genelinde spora küçük yaşlardan itibaren başlanmakta ve yaş gruplarına göre bilimsel antrenman programları uygulanmaktadır (1,2,4). Çocukların spor alanlarına çekilmesi, sağlıklı ve verimli toplumun oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmada 11-14 yaş grubu futbol okuluna devam eden çocukların planlı antrenmanla temel motor özelliklerinin gelişimi, fiziksel büyüme ve gelişmeleri, futbola özgü beceri gelişimlerinin bilerlenmesinin yanı sıra psiko sosyal alandaki gelişimlerinin de değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Öğrencilere; topa yatkınlık, topu rahat kullanabilme, topla, topsuz temel teknik hareketler (koşu, sıçrama bv.), şut, pas, top sürme gibi ana öğelerle her iki ayağı kullanabilme, temel aldatmalar, kontroller, kafa vuruşu yapabilme gibi çalışmalar yaptırılmaktadır (5,7,8,11). Çalışmalarda taktik anlayışı geliştireci, temel savunma ve hücum eğitim verilmektedir (5).

Çocuk yaştaki sporcularla yapılan futbol antrenmanlarında uyulmakta olan temel kurallar:

- Antrenmanlar çocukların ilgi düzeyine göre ayarlanan programlarla gerçekleştirilmelidir.

- Oyun, bu yaş grubunda hala geçerliliğini korumakta ve çocukların belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Bu çocukların oyuncakları arasında futbol topunun ayrı bir



önemi ve yeri vardır. Her çalışma oyun ve topun önemini yansıtacak şekilde programlanıp uygulanmalıdır.

- Eğitim kadrosu etkinlik esnasında öğrencilerin ilgilerini sürekli kılacak yaklaşım içinde olmalıdır.

- Düzeltmelerle ilgili açıklamalar kısa ve öz olarak yapılmalıdır.

- Çocuk sporcu ne gereğinden fazla yüceltilmeli ne de kırıcı eleştiri ile yıpratılmalıdır. Grup önünde güzel örnekler övülmeli, hatalı davranışta bulunanlar yerilmemelidir.

- Tüm uygulamaları zorla yapmaya çalışmak, sadece başarmayı istemek büyük haksızlıktır. Yumuşak yaklaşımlarla çocuğun basamakları sağlıklı aşmasını sağlamak en iyi yöntemdir.

- Programlarda, çocuklarımıza saygı ve sevginin önemini öğretebilmeyi, sıra ve hak kavramlarının kazandırabilmeyi amaçlayan çalışmalar yer almalıdır. Rakibe, hakeme, grup arkadaşlarına saygı ve sevgi sportmençe davranışın özüdür. Çocuğun toplum içerisindeki yeri çalışma grubundaki niteliği ve olgunluğu ile doğru orantılı olacaktır. Grup arkadaşları ile uyum ve onları anlama toplumun gelişmesine de büyük katkı sağlayacaktır.

Futbol okulunun programı, yukarıdaki ilkeler ışığında, ilimiz orta dereceli okullarından veli izinleri ile, gönüllü olarak aramıza katılan, 11-14 yaşlarında 56 öğrenciye 17. Temmuz, 1994 tarihinden beri uygulanmaktadır. Haftada 3 gün yapılan çalışmalara katılan tüm çocuklar başlangıçta sağlık kontrollerinden geçirilmiş olup, 6 aylık periyotlarda bu kontrollerin yapılması planlanmıştır. En az 3 sezon olarak programladığımız okul projesinde, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve

Spor Yüksekokulu'nun öğretim üleriyle, çocukların yapısal özelliklerinin değerlendirilmesi motorik özelliklerinin ölçülmesi ve branşa özgü beceri testleri ile beceri düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Ayrıca kontrol grubu olarak, aynı yaş grubunda ve benzer koşullara sahip sedanter çocuklardan elde edilen veriler ile çalışma grubumuzdan elde edilecek olan veriler karşılaştırılacaktır. Bu karşılaştırmada kontrol grubu ile deneklerin toplam ve yaş süreçleri ile çalışmalara bağlı gelişim süreçleri birbirlerinden bağımsız karşılaştırmalı olarak incelenecektir.

YÖNTEM VE ARAÇLAR DENEKLER

Bu çalışmaya, yaşları 11-14 arasında değişen (12.71) 56 erkek denek katılmıştır (Tablo 1). Denekler yapılan bu çalışmaya duyuru üzerine gönüllü olarak katılmışlardır. Tüm denekler Antalya'nın alt sosyo-ekonomik yapıya sahip ailelerinin çocuklarından oluşmaktadır. Başlangıçta çalışmaya katılan denek sayısı 56 iken, ölçümlerin tümüne katılan denek sayısı 48 olmuştur (Tablo 1).

ARAÇLAR

Çalışmada 5 ayrı ölçüm parametresi kullanılmıştır. Bu parametreler;

-Sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarını ortaya koymak için bir anket

formu düzenlenmiştir.

- Antropometrik ölçümler
- Motor test
- Futbol beceri testleri.

Bu ölçümler; kondisyon salonu, atletizm sahası ve futbol sahasında uygulanmıştır.

- Tıbbi kontrol
- Amatör futbol ligleri

Antropometrik ölçüm ve hesaplamalar

Tüm antropometrik ölçümler anthropometric Standardization Reference Manuel'e uygun olarak yapılmıştır (9).

Ağırlık (AGR), Boy, Oturma yüksekliği (OTY), Kulaç, uzunluğu (KUL), Ayak uzunluğu (AUZ), Vücut yağ oranı (% FAT), BMI (Body Maximal Index), Kol kas alanı (KKA), Bacak kas alanı (BKA), Cormique Index (COR), Boy-kulaç (B-K), Endomorfi (END), Mezomorfi (MES), Ektomorfi (EKT), Somatotip Heat-Carter protokolüne göre ölçüm yapılarak Bilgisayar programıyla hesaplanmıştır (3).

Motor beceri testleri

Dikey sıçrama yüksekliği (Jump Meter), Dikey sıçrama yüksekliği (Bosco), Dikey sıçramada uçuş zamanı (Bosco), El sıkma kuvveti, Mekik (30 saniyede adet), Şınav (30 saniyede adet), 20 m. sürat koşusu, 30 m. sürat koşusu, 1000 m., dayanıklılık koşusu, Durarak uzun atlama.

Futbol beceri testleri

Topla oynama becerisi sağ

Yaş grubu	Başlangıç Denek sayısı	Denek sayısı
11	11	5
12	13	11
13	13	15
14	19	17
TOPLAM	56	48



ayak, Topla oynama becerisi sol ayak, Topla oynama becerisi toplam, Top sürme becerisi, Ayak içi ve üstü ile vuruş becerisi sağ ayak, Ayak içi ve üstü ile vuruş becerisi sol ayak, Ayak iç ve üstü ile vuruş becerisi toplamı (1).

Sosyo-kültürel ve ekonomik düzeylerinin ölçümü

Futbol okuluna devam eden çocuklara Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından hazırlanan anketler ailelere ulaştırılmak üzere dağıtılmıştır. Ailelerce doldurulan formlar toplanarak değerlendirilmiştir.

Tıbbi kontrol

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Bilim Dalınca yapılan çalışmada tüm sporcuların analizleri alınmış, genel fizik taramaları ve lokomotor sistem kontrolleri yapılmıştır.

YÖNTEM

Ölçümler; cumartesi, pazar ve pazartesi olmak üzere ard arda üç günde yapılmıştır. Ölçüm günlerinde denekler ölçümlerden yaklaşık 2 saat önce alışık oldukları tarz ve içerikte bir kahvaltı etmişlerdir.

Denekler, 100 m. koşusu hariç diğer ölçümlerde ölçüm alanına 10'ar kişilik gruplar halinde alınmışlardır. Sadece 1000m. dayanıklılık koşusu 15'er kişilik gruplar halinde gerçekleştirilmiştir.

Motor ve futbol beceri testlerinden yaklaşık 10 dakika önce deneklerin 15-20 dakika süre ile serbest ısınmaları sağlanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Ölçümlerden elde edilen bulgular tablo 2 ve 3'de gösterilmiştir.

Grubun morfolojik değerlendirilmesi sorucunda tüm yaşlarda boy-

larının toplumun 0 ortalama değerlerine yakın olduğu, ağırlık bakımından toplumumuzun ortalamalarının altında (20.per) olduğu görülmüştür. Çocukların boy ve ağırlık ortalamaları "Türk çocuklarında büyüme ve gelişme normları" çalışması ile karşılaştırılmış ve antrenmanlara devam eden çocuklarımızın boylarının tüm yaşlarda 50. persentil, ağırlıklarının 11-12 yaşlarda 10. persentil, 13-14 yaşlarda ise 25. persentilde yer aldığı saptanmıştır. 11-12 yaşlar Türkiye ortalamasının alt sınırına yakın, 13-14 yaşlar ise ortalama değer altındadır. Tüm yaşlarda boy orta değerdedir.

Motor test sonuçları Türk çocukları üzerinde yapılan Eurofit testleri (6) ortalamaları ile karşılaştırılmış, futbol grubunun tüm yaşlarda, DUA (155.6, 155.9, 173.7, 164.4) testinde düşük, DSC (41.4, 40.8,46.4,46.12) ve ESK (48.8, 53.7,87.4,88) testlerinde ise daha yüksek değerlerde bulunmuşlardır. Sürat koşuları 20 m (3.67,3.7 ,3.67,3.59) Almanya ortalamalarından düşük, 30 m (5.4,5.6,5.5,5.3) Çekoslovak ortalamalarından düşük değerlerde bulunmuştur. Yaş gruplarına göre futbol beceri testleri ile ilgili normlar bulunamadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Grubun Sosyo-ekonomik ve kültürel değerlendirilmesi için 56 form dağıtılmış, ancak 49 form ailelerce doldurularak teslim edilmiştir. Bu çocukların sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyleri incelendiğinde; 35 çocuğun sadece babalarının çalıştığı, 4 çocuğun hem anne hem de babalarının çalıştığı, 6 çocuğun ise ailenin ekonomik sorumluluğunun baba ve çocuklarca yüklenildiği, bir çocuğun yalnızca annesi, iki çocuğun ebeveynlerinin de emekli

olduğu belirlenmiştir. Ailelerin aylık toplam gelir düzeyleri incelendiğinde;28 ailede toplam gelirin asgari ücretin iki-üç katı olduğu, 9 ailenin dört-beş katı olduğu, 6 ailenin asgari ücret kadar olduğu, 5 ailenin altı-yedi katı kadar olduğu, 1 ailenin sekiz-dokuz katı kadar olduğu saptanmıştır. Annelerin öğrenim durumu incelendiğinde yirmiyedisi ilkökul mezunu, onu okuma yazma bilmiyor, ikisi üniversite, ikisi lise, sekiz ortaokul mezunudur. Babaların öğrenim durumlarına bakıldığında yirmiyedisi ilkökul, on ikisi üniversite, beşi ortaokul, dördü lise mezunu, bir babanında okuma-yazma bilmediği belirlenmiştir. Kardeş sayılarına bakıldığında yirmidört ailenin iki, on ailenin dört, sekiz ailenin üç, üç ailenin beş, iki ailenin altı, bir ailenin sekiz, bir ailenin de bir çocuklu olduğu belirlenmiştir.

Yukarıdaki bulgulara göre çocukların % 88'i alt ve orta sosyo-ekonomik ve % 76'sı alt ve orta sosyo-kültürel düzeyde oldukları görülmektedir

Tıbbi kontrol sonucunda 8 sporcuda kardiyovasküler sistem sorunları ile karşılaşılmış, bu sporcuların yedisinde mezokardiyak odakta 1/60 sistolik üfürüm saptanmıştır. Akdeniz Üniversitesi Çocuk hastalıkları Polikliniği ve kardiyoloji kliniğinde yapılan kontroller sonucunda bu çocukların spor yapmalarında bir engel bulunmadığı rapor edilmiştir. Bir sporcuda pulmoner odakta 1/6 sistolik üfürüm saptanmış TELE ve EKG istenerek çocuk hastalıkları polikliniğine sevk edilmiş, kontroller sonucunda sporcunun kalbinin delik olduğu belirlenmiştir. Yapılan operasyonla sporcu sağlığına kavuşturularak antrenmanlara katılımı sağlanmıştır.



Tablo 2: Antropometrik Değişkenler

	X	11	12	13	14
Yaş	13.4				
Ağırlık	40.4	32.3	34.4	41.8	45.18
Boy	155	144	147	155	161.1
ot-Yük	80.6	76.4	76.5	80.9	84
Kulaç	155	144	148	157	162.1
Ayak uz	24.83	23.8	24.04	24.59	25.82
% Yağ	12.5	11.5	12.1	13.6	11.92
BMI	16.8	15.5	15.8	17.2	17.38
KKA	30.01	23.16	25.92	33.26	31.38
BKA	122	101	105	130	130.1
Cormique	52.2	53.1	51.9	52.1	52.14
Boy-Kulaç	0.9	0.4	0.4	1.31	0.94
Endomorfi	1.82	1.7	1.8	2.1	1.6
Mezomorfi	3.7	3.8	3.6	3.9	3.5
Ektomorfi	4.5	4.6	4.7	4.3	4.6

Sporcularımızın 32'sinde bilaterale pesplanus görülmüştür. Pesplanusun nedenleri araştırıldığında, bölgemiz insanların küçük yaşlardan itibaren ortopedik olmayan sandalet, tokyo, terlik ve benzeri ayak

giysilerini kullandıkları gözlenmiştir. Antalya'nın iklimi nedeniyle bu giysiler yılın büyük bir bölümünde tercih edilmektedir. Bu alışkanlık, gençlerimizin ayaklarında şekil bozukluklarına neden olmaktadır.

Tablo 2: Motor Beceri Testleri

	X	11	12	13	14
Dikey S.	44.6	41.4	40.8	46.4	46.12
El Sıkmak	76.3	48.8	53.7	87.4	88
Mekik	15.5	10	16.1	15.8	16.4
Şınav	19.6	17	18	21	20.2
Dua	165	155.6	155.9	173.7	164.4
BSY	30.8	30.6	27.5	32.4	31.41
BSZ	494	497	474	494	504.7
20 Metre	3.64	3.67	3.7	3.67	3.59
30 Metre	5.45	5.4	5.6	5.5	5.3
1000 Metre	4.2	4.63	4.42	4.32	3.92
TOA	10.2	5	9.22	9.8	12.69
TOO	6.29	7.6	4.33	5.6	7.62
TOT	16.5	12.6	13.6	15.4	20.31
TS	27.4	29.8	29.1	26.9	26.25
AUA	1.67	1.4	2.22	1.33	1.75
AÜO	1.47	1.8	2.11	1.13	1.31
AÜT	3.13	3.2	4.3	2.5	3.06

Sporcuların 34'ünde hamstring ve aşil tendon gerginliğine, 18 sporcuda da hallux valgusa, 20 sporcuda pronated ayağa rastlanmıştır. Gerginlikle ilgili tüm sorunlar, Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulunun önerdiği egzersiz programlarıyla giderilmeye çalışılmaktadır. Altı sporcuda anemi belirlenmiş gerekli tedavileri önerilmiştir. Sporculardan dördünde dorsal kifoz, üçünde de skolyoz gözlenmiştir.

Nisan 1995'de başlayan İl amatör küme futbol müsabakalarına A ve B Genç, Yıldız ve Minik kategorilerinde katılan futbol okulu öğrencilerimiz elliden fazla müsabaka yapma olanağına sahip olmuşlardır (Tablo 4).

Tabloda görüldüğü gibi dokuz aylık bir çalışma döneminden sonra sporcularımız buldukları kategorilerde başarılı sayılabilecek sıralarda yer almışlardır. Ancak çalışmalarımızın ana amacı, kulüp başarısı değil öncelikle sağlıklı, topluma yararlı olabilecek bireylerin yetiştirilmesidir. Sonuçta uygun planlanmış eğitim başarıyı da beraberinde getirecektir.

Başlangıçta 56 öğrenci ile başlayan çalışmalarımızda mevcudumuz 85'e ulaşmıştır. Tüm spor okulu öğrencileri Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübünün lisanslı sporcularıdır.

SONUÇ

Bu çalışmayla futbol okulundaki aktiviteye katılan sporcuların, morfolojik ve motor özellikleri belirlenmekte, ayrıca branşa özgü gelişmeleri de gözlenmektedir. Sporcularımızın boy ve ağırlık ortalamaları, genelde aynı yaş nüfusunun ortalamalarının altındadır. Somototipleri mezomorfik-ektomorf olarak hesaplanmıştır. Bu da futbol okulu öğ-



Tablo 4: Futbol okulu öğrencilerinin 1994-95 sezonunda katıldığı amatör lig maçlarının sonuçları

KATEGORİ	Takım Sayısı	Maç Sayısı	Attığı Gol	Yediği Gol	Puan	Derece
Minikler	7	12	21	16	18	3
Yıldızlar	9	16	29	32	25	4
A GENÇ	6	10	13	31	10	4
B GENÇ	7	12	24	18	22	3

rencilerini linear bir yapıda olduklarını göstermektedir.

Futbol okulu öğrencilerinin genelinde alt ve orta sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel düzeyde oldukları saptanmıştır.

Eurofit test sonuçları aynı yaş Türk çocuklarının değerlerine yakın

bulunmuştur.

Uyguladığımız programlarla sporcularımızın fiziksel gelişmelerinin yanı sıra sosyal gelişmelerinin de sağlanması planlanmıştır. Sporcularımızın psikososyal sorunlarının giderilmesi için danışmanlık ve rehberlik hizmetleri öğretim elemanları-

mızca verilmektedir.

Futbol okulu öğrencilerinin düzenli sağlık kontrolleri sonucunda normalde ailelerinin yanındayken farkedemeyecekleri rahatsızlıkları belirlenmiş ve tedavileri yaptırılmaktadır.

Futbol okulu öğrencileri sezon içinde genç, yıldız ve minikler kategorilerinde 50 amatör lig maçında oynamışlardır. Bu maçlar sırasında sporcuların rakipleri, arkadaşları, hakemle iletişimleri, galibiyet ve mağlubiyet anındaki davranışları gözlenmiş, kuralları uyma, arkadaşlık, gruba uyum, hakkına razı olma konularında olumlu gelişimleri gözlenmiştir.

KAYNAKLAR

- 1- Benedek, E.: Fussballtraining mit kindern. B&W Bartels & Wernitz Sportverlag GmbH. Berlin, 1987.
- 2- Bizans, G.: Futbol öğretim planı. "Gençlerin antrenmanı". Çeviri: T.F.F. İstanbul, 1991.
- 3- Carter. W.E.M.: The heath-Carter Somatotype Method. "Somatoplot" A Sandiago State Un. Syllabus., 1975
- 4- Der Fussball knirps. Herausgegeben vom D.F-B, Frankfurt
- 5- Frank, G.: Fussball. Stundenmodelle für den sportunterricht. Bartels&Wernitz, 1985.
- 6- Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. Rome 1988
- 7- Heddergott, K-H.: Neue Fussball lehre. Limpert Verlag Frankfurt 1977.
- 8- Karatosun, H.: Futbol "Çocuk ve gençlerin eğitim. Altıntuğ ofset Isparta, 1991.
- 9- Lohman R.: Anthropometric Standardization reference manuel. Human Kinetics Pub.1988
- 10- Neyzi, O., Binyıldız, P., Alp, H.: Türk çocuklarında büyüme-gelişme normları. İst Ün. Tıp Fak. Mec.cilt 1 1974
- 11- Mit kleinen spielen zum grossen spiel. Herausgegeben vom Deutschen Fussball-Bund. 1973.