



**T.C.
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**8-10 YAŞ ARASI FUTBOL OKULUNDA EĞİTİM ALAN ERKEK
SPORCULARIN 8 HAFTALIK TOPA YATKINLIK VE TOPLA
BECERİ ÇALIŞMALARININ PAS VE ŞUT İSABETİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
(Yüksek Lisans Tezi)**

Sercan ACI

**Danışman:
Prof. Dr. MURAT YALÇIN BEŞİKTAŞ**

İstanbul, 2025



**T.C.
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**8-10 YAŞ ARASI FUTBOL OKULUNDA EĞİTİM ALAN ERKEK
SPORCULARIN 8 HAFTALIK TOPA YATKINLIK VE TOPLA
BECERİ ÇALIŞMALARININ PAS VE ŞUT İSABETİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
(Yüksek Lisans Tezi)**

Sercan ACI

**Danışman:
Prof. Dr. MURAT YALÇIN BEŞİKTAŞ**

İstanbul, 2025

SERCAN ACI	8-10 YAŞ ARASI FUTBOL OKULUNDA EĞİTİM ALAN ERKEK SPORCULARIN 8 HAFTALIK TOPA YATKINLIK VE TOPLA BECERİ ÇALIŞMALARININ PAS VE ŞUT İSABETİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI (Yüksek Lisans Tezi)	2025



FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ONAY VE KABUL

Sercan ACI tarafından hazırlanan “8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkınlık ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması” başlıklı bu çalışma, 21.07.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş (Tez Danışmanı)

Prof. Dr. Veysel Küçük (Üye)

Doç. Dr. Beyza Akyüz (Üye)

FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, çalışmanın kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Prof. Dr. Murat Yalçın BEŞİKTAŞ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Dönem Projesi ve Tez Yazım ve Basım Kılavuzuna göre yazıldığımı beyan ederim.

Sercan Acı

ÖZET

Tezin Başlığı: 8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması

Öğrencinin Adı Soyadı: Sercan Acı

Danışmanın Unvanı Adı Soyadı: Prof. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş

Program: Spor Bilimleri

Bu araştırmanın amacı, 8–10 yaş arası futbol okulunda eğitim alan erkek sporculara uygulanan 8 haftalık topa yatkinlik ve topla beceri çalışmalarının, sporcuların pas ve şut isabet oranları üzerindeki etkisini incelemektir. Her iki gruba araştırma öncesinde ön test, çalışma sonrasında ise son test olarak pas ve şut isabet oranlarını ölçen uygulamalar yapılmıştır. Bu çalışma içerisinde 8-10 yaş arası futbol eğitimi alan çocuklara 8 haftalık topa yatkinlik ve topla beceri antrenmanları uygulanmış ve bunun sonucunda pas ve şut isabeti etkisi incelenmiştir. Ön test-son test kontrol grubu desenine sahip deneysel çalışmada, 25 kişi deney, 25 kişi kontrol grupları olarak toplamda 50 sporcu yer almıştır. Bulgular, deney grubunda hem pas hem de şut becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler olduğunu ortaya koymuştur. Pas isabetinde 2,08 puanlık ($p < 0,001$) ve şut isabetinde 3,20 puanlık ($p < 0,001$) artışlar, uygulanan programın etkinliğini açıkça göstermiştir. Buna karşın, kontrol grubunda anlamlı bir gelişme gözlenmemiştir. Elde edilen sonuçlar, topa yatkinlik temelli eğitimin yalnızca istatistiksel olarak anlamlı değil, aynı zamanda pratikte performans artırıcı etkiler sağladığını göstermektedir. Ayrıca, düşük başlangıç seviyesine sahip deney grubunun, zamanla kontrol grubuyla eşit ya da daha iyi performansa ulaşması, eğitimin özellikle gelişim ihtiyacı olan çocuklar için etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, hedefe yönelik beceri temelli çalışmaların, küçük yaş gruplarındaki sporcularda pas ve şut isabet performansını geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, çocuk yaş grubunda teknik beceri eğitiminin planlı ve sistematik şekilde uygulanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Sözcükler: Futbol eğitimi, antrenman, topla beceri, pas isabeti, şut isabeti.

ABSTRACT

Title of Thesis: Investigation Of The Effect Of 8 Week Ball Handling And Ball Skill Training On Passing And Shooting Accuracy Of Male Athletes Receiving Training In A Football School For The Ages Of 8-10

Student Name, Surname: Sercan Acı

Spurvisor Title Name, Surname: Prof. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş

Program: Sports Science

The purpose of this study was to examine the effects of an eight-week ball handling and ball skills training program administered to male athletes aged 8–10 years old training in a football school on their passing and shooting accuracy. Both groups received a pretest before the study and a posttest after the study, measuring passing and shooting accuracy. In this study, children aged 8–10 receiving football training received an eight-week ball handling and ball skills training program, and the resulting effects were examined on passing and shooting accuracy. A total of 50 athletes participated in the experimental study, 25 in the experimental and 25 in the control groups. The findings revealed statistically significant improvements in both passing and shooting skills in the experimental group. Increases of 2.08 points ($p < 0.001$) in passing accuracy and 3.20 points ($p < 0.001$) in shooting accuracy clearly demonstrated the effectiveness of the program. In contrast, no significant improvement was observed in the control group. The results demonstrate that ball-handling-based training not only yields statistically significant but also provides performance-enhancing effects in practice. Furthermore, the fact that the experimental group, with its low initial level, achieved performance equal to or better than the control group over time demonstrates that the training is an effective tool, particularly for children with developmental needs. These results demonstrate that goal-oriented, skill-based training is effective in improving passing and shooting accuracy in young athletes. The study highlights the importance of planned and systematic implementation of technical skills training in children.

Keywords: Football training, training, ball skills, passing accuracy, shooting accuracy.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	1
ABSTRACT	2
İÇİNDEKİLER	3
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	5
TABLolar LİSTESİ.....	6
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	7
GİRİŞ	8
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1. FUTBOLUN DÜNYA VE TÜRKİYE’DEKİ GELİŞİMİ	10
1.2. FUTBOLCULARDA ARANAN ÖZELLİKLER	13
1.3. BECERİ ÖĞRENİMİ VE YAŞ	14
1.4. GENÇ FUTBOLCULAR VE GELİŞİM SÜREÇLERİ	16
1.5. FUTBOLDA YAŞ GRUPLARININ ÖZELLİKLERİ.....	19
1.5.1. 6-10 Yaş Arası Dönem.....	20
1.5.2. 10-13 Yaş Arası Dönem.....	21
1.5.3. 13-16 Yaş Arası Dönem.....	22
1.5.4. 16 Yaş ve Üzeri Dönem	23
1.6. ÇOCUK FUTBOLU.....	23
1.7. ÇOCUKLARDA ANTRENMAN	24
1.8. FUTBOLDA TEMEL TEKNİKLER.....	26
1.8.1. Topsuz Teknikler	27
1.8.2. Topla Yapılan Teknikler	27
1.9. FUTBOLDA TOPLA TEMEL BECERİLER.....	30
1.9.1. Pas Tekniği.....	35
1.9.2. Şut Tekniği.....	36
1.9.3. Top Sürme.....	39
1.10. FUTBOLDA MOTORİK ÖZELLİKLER.....	45
1.11. FUTBOLDA FİZYOLOJİK ÖZELLİKLER.....	49
1.12. FUTBOLDA ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER	50
2. YÖNTEM.....	52
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	52

2.2. ARAŞTIRMA SORULARI.....	53
2.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ.....	53
2.4. ÇALIŞMA GRUBU	53
2.5. VERİLERİN TOPLANMASI.....	54
2.6. VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....	56
2.7. ARAŞTIRMA İZNİ VE ETİK SÜREÇ	56
2.8. VERİLERİN ANALİZİ.....	57
3. BULGULAR.....	58
4. TARTIŞMA	62
SONUÇ.....	66
ÖNERİLER	69
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	79
EK 1: BENZERLİK RAPORU.....	79
EK 2: ETİK KURULU ONAY FORMU	80
EK 3: DENEY GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU.....	81
EK 4: DENEY GRUBU VELİ ONAM FORMU.....	83
EK 5: KONTROL GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU	85
EK 6: KONTROL GRUBU VELİ ONAM FORMU	87
EK 7: ÇALIŞMALARIN YAPILDIĞI KURUM İZNİ.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	90

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Pas ve Top Sürme Becerileri	31
Şekil 2.2: Şut Yeteneği.....	32
Şekil 2.3: Pas ve Top Kontrol Becerisi	32
Şekil 2.4: Top Sürme ve Pas Yeteneği.....	34
Şekil 2.5: Farklı Pas Teknikleri.....	35
Şekil 2.6: Üst Vuruş	39
Şekil 2.7: Ayak İçi ve İç Üstü ile Top Sürme	43
Şekil 2.8: Ayak Dışı ve Dış Üstü ile Top Sürme	44
Şekil 2.9: Ayak Üstü ile Top Sürme	44
Şekil 3.1: Pas İsabeti Testi	54
Şekil 3.2: Şut İsabeti Testi	55

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Deney ve Kontrol Grubunun Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	58
Tablo 4.2: Deney ve Kontrol Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	58
Tablo 4.3: Deney Grubunun Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	59
Tablo 4.4: Deney Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	60
Tablo 4.5: Kontrol Grubunun Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	60
Tablo 4.6: Kontrol Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması.....	61

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonu
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği



GİRİŞ

Futbol bir oyun olarak çok uzun yıllardır insanların hayatında olan bir spor türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Uzak Doğu Asya'dan Antik Amerika medeniyetlerine kadar pek çok medeniyet ve toplum “futbol” ve benzeri pek çok oyunu oynamışlardır. Toplumsal bir eğlence olarak değerlendirilen futbolun bir oyundan spor faaliyetine dönüşmesi ise İngiltere’de başlamıştır. İngiltere’de işçilerin boş zamanlarında oynayarak enerjilerini atmaları için oynanmaya başlayan futbol, zamanla oyuna yönelik talebin fazla olmasından kaynaklı olarak bir spor haline gelmiştir.

Oyunların tamamı çocuklar için büyük önem taşımaktadır. Spor faaliyetleri ise içerisinde barındırdıkları gelişim süreçleri sebebi ile çocukların eğitimlerinde ve gelişimlerinde büyük önem arz etmektedir. Çocuk futbolu, çocuklar ve gençlerin arasında en çok sevilen, en çok oynanan spor dallarının başında gelmektedir. Özellikle 6-11 yaş arası çocuklar arasında çok popüler bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Seyirci ve sporcular çerçevesinde de Türkiye’de futbola büyük önem verilmektedir (Kurban, 2008).

Futbol bu açıdan bakıldığında zaman hem oyun hem de spor olarak çocukların en çok içerisinde bulundurmaya talep ettiği faaliyetler arasında yer almaktadır. Futbol, bir gelişim aracı olarak çocukların hayatlarında büyük etkiler sağlayabilmektedir.

Sportif oyunlara takımlar içerisinde katılım sağlayan çocukların dayanışma, iş birliği, takıma, çevresine ve kurallara saygılı olabilme gibi duyguları gelişmektedir (Güven, 2006).

Futbol bir oyun ve gelişim alanı olarak oldukça önemli bir yere sahiptir. Sağladığı ekonomik dönütler sebebiyle bir ticari alan olarak da karşımıza çıkmaktadır. Futbol içerisinde oyuncuların başarılar elde etmeleri hem toplumsal açıdan hem de ekonomik açıdan büyük avantajlar sağlamaktadır. Bu sebeple futbolcuların iyi eğitilmesine önem verilmektedir. Çocuklara belirli yaşlardan itibaren etkili bir futbol eğitiminin verilmesi ve çocukların yeteneklerinin en yüksek seviyeye çıkarılması, futbol sporunun ekonomisi için büyük önem arz etmektedir.

Futbol eğitimcilerinin temel amacı çocukların çok yönlü gelişim gösterebileceğini ve temellerinin sağlam bir şekilde atıldıkları bir eğitim sistemi ile sportif verimlerinin geliştirilmesini çalışmaktadır (Kurban, 2008).

Çocuklara yönelik verilen eğitimlerin gelişimsel açıdan etkili olabilmesi için yaş gruplarına göre farklılaştırılması gerekmektedir. Bu gereklilik, bireylerin gelişimsel süreçlerinin birbirinden farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Nitekim, belirli bir yaş grubuna uygun olarak hazırlanan eğitim içerikleri, başka bir yaş grubundaki çocuklar için yeterince anlamlı ya da işlevsel olmayabilir. (Senemoğlu, N. 2018).



1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. FUTBOLUN DÜNYA VE TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

Futbol, top ile oynanan sporlar arasında en yaygın ve popüler branşlardan biri olarak kabul edilmektedir. Ancak, futbolun kesin olarak ne zaman ve nerede ortaya çıktığına dair net bilgiler bulunmamaktadır. Mevcut tarihsel bulgular, dünyanın çeşitli coğrafyalarında futbol benzeri oyunların binlerce yıl öncesine dayandığını göstermektedir. Spor tarihine ilişkin çalışmalar incelendiğinde, futbolun farklı kültürlerde farklı biçimlerde oynandığı ortaya konmaktadır. Çin, Aztek, Maya, Slav, Yunan, Fransız, Roma, Avustralya yerlileri ve İngiliz kültürleri, futbola benzer oyunların izlerine rastlanan başlıca örnekler arasında yer almaktadır. Günümüz modern futbolunun şekillenmesi ve kurallarının oluşturulmasında, söz konusu kültürlerdeki oyun formlarından etkilenilmiş olabileceği ileri sürülmektedir (Horak ve diğerleri, 2004).

Klasik futbol benzeri oyunların tarihinin Milattan Önce 2000 yılına kadar uzandığı bilinmektedir. Bu dönemde söz konusu oyuna “Tsu-Chiu” (ayakla vurmak) adı verilmiştir. Oyunun temel kuralı, sahada belirlenmiş bir çizgi etrafında, oyuncuların ellerini kullanmadan topun yere düşmesini engellemeye çalışmalarıdır. Bahsi geçen geleneksel oyunun, nesiller boyunca hanedanlar aracılığıyla aktarılıp günümüze ulaştığı düşünülmektedir. Nitekim, Ming Hanedanı dönemine ait Çin’de, Milattan Önce yapılmış bazı anıt rölyeflerde ve Milattan Sonra tarihlenen kabartmalarda, modern futbol topalarını anımsatan nesnelerle oynanan oyun tasvirlerine rastlanmaktadır (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

Çinliler tarafından oynanan bu oyunun, modern futbolun ilk biçimlerinden biri olduğu kabul edilmektedir. M.Ö. 621 ile M.S. 618 yılları arasındaki dönemde Çin’de söz konusu oyunun büyük ilgi gördüğü ve özellikle askerlerin savaşa hazırlanması amacıyla bir eğitim aracı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Roma İmparatorluğu döneminde ise top ile oynanan oyunlar daha az fiziksel sertlik içermekle birlikte, Romalıların güreş gibi temas ağırlıklı sporlarla anılması nedeniyle bu oyuna “Harpastum” adı verilmiştir. Harpastum’un yapısal özellikleri itibarıyla günümüz ragbi sporuna benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir (Aydın, 2008).

Modern futbola en yakın oyun formlarından biri olarak kabul edilen ve futbolun kökenlerini oluşturan “Calcio” adlı oyun, İtalya’da Rönesans döneminde oynanmaya başlanmıştır. Zaman içinde gelişim gösteren bu oyun, özellikle 1880’li yıllara gelindiğinde günümüz futboluna oldukça benzer bir yapıya ulaşmıştır (Devecioğlu ve diğerleri, 2013).

Modern futbolun doğuş yeri olarak kabul edilen İngiltere’de futbolun gelişimini anlayabilmek için, dönemin sosyal ve ekonomik koşullarının kısaca açıklanması gerekmektedir. Bu dönemde Londra, dünyanın tekstil merkezi olarak öne çıkmaktadır ve ülkede yüksek sayıda bir işçi sınıfı mevcuttur. Sosyal refah düzeyinin görece yüksek olduğu bu süreçte, işçilerin yarım gün çalışmalarına rağmen tam gün ücreti almaları dikkat çekicidir. Fabrika yöneticileri, çalışanlarının boş zamanlarını değerlendirebilmeleri amacıyla, Ragbi oyununa benzer biçimde boğuşmalı yapıya sahip bir futbol oyununu teşvik etmişlerdir (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

1863 yılına gelindiğinde, İngiltere’de Old Boys ve Sheffield takımları, ilk resmi futbol kulüpleri olarak kurulmuştur. Bu kulüplerin kaptanları, temsilcileri ve işçi sınıfı sözcüleri bir araya gelerek bir toplantı düzenlemişlerdir. Toplantıda bazı katılımcılar, futbolun erkeklere özgü bir oyun olduğunu ve oyunun çok fazla kuralla sınırlandırılmasının doğasına zarar vereceğini savunmuştur. Buna karşılık, diğer temsilciler oyundaki sertliğin ciddi sakatlıklara yol açabileceğini ve bu nedenle halkın futbola olan ilgisinin azalacağını dile getirmiştir. Oyunun kurallara bağlanması yönündeki ısrarlar sonucunda, işçi sınıfı temsilcileri toplantıyı terk etmiştir. Toplantıda kalan temsilciler ise, 8 Aralık 1863 tarihinde modern futbolun temellerini oluşturan 14 kuralı belirleyerek oyunun kurumsallaşması adına ilk sistematik adımı atmışlardır.

1904 yılına gelindiğinde, İngilizlerin muhalefetine rağmen Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) kurulmuştur. Kuruluşun ilk başkanlığına Fransız Robert Guérin seçilmiştir. FIFA, 1930 yılından itibaren her dört yılda bir Dünya Kupası düzenleme kararı almıştır. Ancak II. Dünya Savaşı nedeniyle, 1942 ve 1946 yıllarında yapılması planlanan turnuvalar iptal edilmiştir. 1930 yılında düzenlenen ilk Dünya Kupası’nın şampiyonu ise Uruguay millî takımı olmuştur.

Tüm Dünya Kupası turnuvalarına en fazla katılım sağlayan takım, Brezilya millî takımıdır (Acar, 2013). Osmanlı döneminde ise futbolun yaygınlaşma süreci, toplumun dini ve kültürel yapısı çerçevesinde farklılık göstermiştir. Bu dönemde, Müslüman halk genel olarak futbol gibi top oyunlarına mesafeli dururken, gayrimüslim azınlıkların futbola yoğun ilgi gösterdiği gözlemlenmektedir. Futbol, Osmanlı topraklarına ilk olarak gayrimüslimler aracılığıyla girmiştir. Nitekim 1875 yılında Selanik’te ve 1897 yılında İzmir’in Bornova semtinde kurulan futbol takımları, daha çok gayrimüslim oyuncuların sahada yer aldığı, Müslümanların ise seyirci olarak katılım sağladığı yapılar olarak dikkat çekmektedir.

İzmir’de futbolun yaygınlaşmasında önemli rol oynayan öncü aileler arasında Giraud, Chernaude ve Whittall aileleri öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, 1894 yılında İzmir’de kurulan Football Club Smyrna (İzmir Futbol Kulübü), Osmanlı topraklarındaki ilk futbol kulüplerinden biri olarak kabul edilmektedir (Devecioğlu ve diğerleri, 2013).

1890–1900 yılları arasında futbolun, özellikle Ermeni, Rum ve İngiliz takımları arasında yaygınlaştığı gözlemlenmektedir. Aynı dönem içinde Fransa ve İngiltere’de çok sayıda futbol kulübünün kurulması da dikkat çekmektedir. İstanbul ve İzmir gibi büyük şehirlerde, Ermeni ve Rum gençler ile Avrupa’dan gelen gayrimüslimlerin düzenlediği futbol karşılaşmaları, Türk çocukları tarafından büyük ilgiyle takip edilmiştir. Ancak dönemin toplumsal ve kültürel baskıları nedeniyle, bu çocuklar futbolu gizli olarak oynamak zorunda kalmışlardır. Zamanla bu durum değişmiş ve Türkiye’de spor kulüpleri yavaş yavaş kurulmaya başlanmıştır. Bu bağlamda, Black Stocking Football Club (1901), Beşiktaş (1903), Galatasaray (1905) ve Fenerbahçe (1907) Türkiye’de kurulan ilk spor kulüpleri arasında yer almaktadır (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

1910 yılında İstanbul’daki futbol kulüplerinin bir araya gelmesiyle birlikte, organize bir futbol ligi kurma gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda kurulan lig, Cumhuriyet dönemine kadar “Cuma Ligi” ve “Pazar Ligi” adlarıyla varlığını sürdürmüştür. Futbolun kurumsallaşması açısından önemli bir adım ise 13 Nisan 1923 tarihinde atılmış ve Türkiye Futbol Federasyonu resmen kurulmuştur. Aynı yıl, 21 Mayıs 1923 tarihinde Türkiye, FIFA üyeliğine kabul edilerek uluslararası futbol

organizasyonlarında yer alma hakkı kazanmıştır. Türkiye, FIFA'ya üye olmasının ardından ilk uluslararası müsabakasını Romanya ile oynamış ve karşılaşma 2-2 eşitlikle sonuçlanmıştır (Kayhan, 2019).

Yapılan çalışma içerisinde 8-10 yaş futbol okulunda eğitim alan sporcuların 8 haftalık topa yatkınlık ve topla beceri çalışmalarının pas ve şut isabetine etkisinin araştırılması amaç edinilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen veriler ile futbol eğitime ve ilgili literatüre katkı sunulması hedeflenmiştir.

1.2. FUTBOLCULARDA ARANAN ÖZELLİKLER

Bir futbolcu olabilmek için bireyin fiziksel, teknik-taktik, bilişsel ve psikososyal alanlarda oyunun çok yönlü gereksinimlerine bütüncül biçimde uyum sağlaması gerekmektedir. Bunlardan bazıları aşağıda maddeler halinde sıralanmaktadır (İnal, 1998,):

- Futbol, sıçrama, atlama ve yön değiştirme gibi anlık ve değişken hareketlerin yoğun olarak yer aldığı dinamik bir oyun olarak tanımlanmaktadır.
- Maç süresince tüketilen enerjinin, oyun boyunca dengeli bir şekilde dağıtılması büyük önem arz etmektedir.
- Topla ve top olmadan oynanan oyun sistemleri oldukça önemlidir.
- Oyun alanlarında rakiplere sayıca üstünlük sağlanması gerekmektedir.
- Ortak bir amaç çerçevesinde arkadaşları ile birlikte iş bölümü içerisinde ortak davranışlar sergilenmesi gereken bir oyundur.
- Oyuncuların zihinsel becerilerinin kullanılması ile hareketlilik, esneklik ve denge gibi sporcularda bulunması gereken özelliklerin anlık olarak gelişmekte gelişen durumlara uyum sağlanması önemlidir.

Fizyolojik Boyutları ile Futbol:

Futbolda performansın yükselmesi, oyuncuların somatotip profilleri, aerobik ve anaerobik kapasite, sürat, çeviklik, kuvvet, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi fizyolojik değişkenlerin bütüncül entegrasyonuna bağlıdır. Dağdelen, S., & Kumartaşı, M. (2021). Oyuncunun mevkisine göre ideal fizyolojik özellikler

farklılaşmakta, bu parametrelerin hem seçilimi hem de gelişimi takım başarısında belirleyici rol oynamaktadır. (Erdem, K. 2002).

1.3. BECERİ ÖĞRENİMİ VE YAŞ

Futbol oyununun öğretiminde, yaş gruplarına göre farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu farklılaşmaların temel nedenlerinden biri, fiziksel özelliklerdeki değişimler olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, 5-8 yaş arasındaki çocuklarda esneklik özellikleri genellikle sabit kalırken, 12-13 yaş aralığında esneklik performansları en üst seviyeye ulaşabilmektedir (Özer, 2006). Bu dönem içerisinde çocukların boy uzunluğunda yıllık ortalama 7-9 cm'lik bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle aktif olarak spor yapan çocuklarda bu gelişim, aktif olmayan çocuklara kıyasla daha belirgin olmaktadır. Ayrıca, düzenli ve sistematik fiziksel aktiviteler kas kütlesi oranlarını da olumlu yönde etkilemektedir (Akın, 2003).

Futbolda psikomotor becerilerin gelişim gösterdiği dönemler, teknik eğitimlerin verilmesi ve beceri kazandırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, esneklik, koordinasyon ve vücut ağırlığıyla yapılan kuvvet antrenmanları da bu süreçte öncelikli olarak ele alınmaktadır. İyi bir teknik performans ancak yeterli koordinasyon, kuvvet ve esneklikle mümkün olabilmektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminde psikomotor niteliklerin hızla arttığı bu süreçte futbolda beceri eğitimlerinin gerçekleştirilmesi son derece kritik bir öneme sahiptir.

Çocuklara çeşitli psikomotor beceriler gerektiren unsurların öğretilmesi, onların spora daha kolay adapte olmaları ve spor ortamına dahil olabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Örneğin, topa ayakla vurma, topu ayakla hareket ettirme ve topu yakalama gibi becerilerin çocuklara kazandırılması, psikomotor yeteneklerin gelişimi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Temel psikomotor becerilerin aktarılması sonucunda, çocuklar 7-8 yaşlarına geldiklerinde bu becerileri iyi bir seviyede edinmiş olmaktadır (Cenkseven, 2005). Futbolcuların nitelikleri, özellikle top ile oynanan hareketlerde ve bire bir pozisyonlarda belirginleşmektedir. Örneğin, baskı altındayken yapılan aldatmalar, çalımlar, kaleye şutlar ve kafa toplarındaki mücadelelerde bu beceriler ön plana çıkmaktadır (Bangsbo, 1996).

Literatürde motor becerilerinin öğretimi ile ilgili çalışmalar, genellikle bir şema teorisi çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu teori, Schmidt tarafından literatüre

kazandırılmıştır. Şema teorisi, motor becerilerin tamamen kaybolması yerine, bu becerilerin ortaya konmasını etkileyen hız, yön ve vücudun konumu gibi değişkenleri ve bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimlerini kayıt altına almayı amaçlamaktadır (Sevim, 2010).

Şema teorisi çerçevesinde, becerilerin nasıl ortaya çıktığı daha iyi anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda belirli bir yapı oluşturulmaktadır. Ancak, söz konusu teori kapsamında motor yeteneklerin tekrar edilmesi sırasında aynı becerilerin her seferinde tamamen aynı şekilde gerçekleştirilemeyeceği gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır (Çetin, 2000).

Futbol eğitiminde, yaş gruplarına göre antrenmanların farklılık göstermesi kaçınılmazdır. Bu bağlamda, yıldız ve genç futbol takımlarında gerçekleştirilecek eğitimlerde özellikle dikkat edilmesi gereken önemli hususlar aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır (Günay, 2001):

- Farklı ruhsal ve fiziksel özelliklere sahip oyuncular arasında fırsat eşitliğinin sağlanması ve antrenman yüklenmelerinin bireysel farklılıklara göre dengelenmesi,
- Teorik bilgilerin uygulamalarla ilişkilendirilmesi ve bu doğrultuda uygun alışkanlıkların kazandırılması,
- Anlatılan olguların ve uygulanan alıştırma ve antrenmanların etkili şekilde aktarılması ve bu sürecin düzenli olarak kontrol edilmesi,
- Futbol kuralları, kondisyon ve taktik unsurlarının tüm takıma aşamalı ve sistematik biçimde öğretilmesi,
- Futbolcuların gösterdikleri gelişim düzeyleri ve yaşlarına bağlı olarak herhangi bir kısıtlamaya gidilmemesi.

Gençlik ve çocukluk dönemlerinde futbolcular için yaş gruplarına ve gelişim düzeylerine uygun olarak planlanan özel eğitim programları bulunmaktadır. Son yıllarda futbol antrenmanlarında üç farklı eğitim aşamasının yaygın olarak uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda, antrenmanlara erken yaşlarda başlanması büyük önem taşımaktadır. Erken yaşlarda başlatılmayan futbol eğitimlerinin etkin ve verimli bir şekilde sürdürülebilmesi ise oldukça zordur. Futbolun temel unsurlarının öğrenilmesi ve uygulanabilir hale getirilmesi için zamana ihtiyaç duyulmaktadır.

Ancak günümüzde, çocukların futbol kulüplerine olması gerekenden daha geç yaşlarda katıldığı ifade edilmektedir (Özer, 2006).

Yaşça büyük futbolcuların sağlıklı bir şekilde gelişim gösterebilmeleri için üç temel eğitim sürecini başarıyla tamamlamaları gerekmektedir. Bu süreçlerin ilk aşamasını tamamlayamayan futbolcuların antrenmanlar ve değerlendirme süreçlerinde daha dikkatli ve ılımlı bir şekilde ele alınmaları önem taşımaktadır. Eğer çocuklar, yaş seviyelerine göre geç bir dönemde futbola başlamışlarsa, bu bireylere uygulanacak ilk düzey eğitimlerin temel becerileri kazandırmaya yönelik olması gerekmektedir. İkinci aşamada ise, bu çocuklara daha özel ve ileri düzeyde içerikler aktarılmalıdır. Özellikle çocuklara yönelik yürütülen antrenman programlarında, eğitim sürecinin ikinci aşaması, ilk seviyede edinilen becerilere dayalı olarak yapılandırılmalıdır (Sevim, 2010).

Çocukların futbola olan yatkınlıklarının en yüksek olduğu ve futbol becerilerini öğrenmeye en açık oldukları dönem 10-14 yaş aralığıdır. Bu yaş grubundaki çocuklar, öğrenme süreçlerinde daha istekli ve teknik uygulamalarda daha verimli olmaktadır. Dolayısıyla, bu yaşlarda kazanılan top kontrolü ve kullanma becerileri, ilerleyen dönemlerde teknik performans gelişimini doğrudan etkilemekte ve kolaylaştırmaktadır. Futbol, doğası gereği özel yetenekler gerektiren bir spor dalı olup, sahip olunan becerilerin kondisyon, kuvvet ve teknik unsurlarla desteklenmesi, oyuncuların performanslarını üst seviyelere taşıyabilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde gelişim gösteren psikomotor becerilerin futbol eğitimi ile desteklenmesi, bu becerilerin pekiştirilmesine katkı sağlamakta; böylece çocukların ilerleyen yaşlarda elit düzeyde futbolcular olabilmeleri için sağlam bir temel oluşturmaktadır.

1.4. GENÇ FUTBOLCULAR VE GELİŞİM SÜREÇLERİ

Gelişim süreçlerinin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için, büyüme ve olgunlaşmanın yanı sıra öğrenme süreçlerinin de gerçekleşmesi gerekmektedir. Öğrenme, tekrarlar veya yaşantılar sonucunda davranışlarda kalıcı değişikliklerin meydana gelmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Oyun, çocukların psiko-motor, duygusal ve sosyal gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Çocukların dünyayı keşfetme, gerekli bilgileri edinme ve merak duygularını giderme süreçlerinde oyun, önemli bir rol

oynamaktadır. Oyun aracılığıyla çocuklar; mantık kurma, seçim yapma, neden-sonuç ilişkilerini değerlendirme ve dikkatlerini odaklama gibi amaç odaklı davranışları öğrenebilmektedirler (Pehlivan, 2005). Spor ve oyunlar sayesinde çocuklar, sürekli gelişen yeteneklerini kullanarak hem zihinsel hem de bedensel kapasitelerini geliştirme imkânı bulmaktadır. Ayrıca, çocuklar bulundukları ortamlarda pasif kaldıklarında, spora ve oyunlara katılarak daha aktif roller üstlenmekte ve sorumluluk almaktadırlar (Tiryaki, 2000).

Oyun, çocuklar için yalnızca eğitsel bir araç olmakla kalmayıp, aynı zamanda ruh sağlığı açısından da duygusal ilişkilerin başlatılmasına olanak tanıyan sağlıklı ortamlar sunmaktadır. Sevinç, mutluluk, acıma, kaygı ve korku gibi çeşitli duyguların tepkileri, çocuklar tarafından oyun sürecinde deneyimlenebilmektedir (Başaran, 1992). Futbolda öğrenme süreçleri ise, doğru ve düzenli tekrarlarla desteklendiğinde etkinlik kazanmaktadır. Futbol oynamaya ayrılan süre, genç sporcuların gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, oyuncuların yaptıkları spordan keyif almaları da kritik bir faktördür. Oyuncular oyunu tam anlamıyla oynamaya başladıklarında, bundan keyif almaya başladıklarını hissetmektedirler.

Futbol içerisinde performansı sadece güç, dayanıklılık, koordinasyon ve hız gibi parametreler belirlememektedir. Sözü edilen parametreler tek başına kişilerin futbol oynayabilme kapasiteleri hakkında bir şey söyleyememektedir. En önemli meselelerden biri de anlayabilme yeteneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Antrenmanlar kaslara odaklanmaktadır. Temel olarak kaslar beyin kölesi olarak kabul edilmektedir. Beyin öğrenme gerçekleştirebilmektedir. Sporcular problem çözebilmenin nedenlerini biliyorlarsa beyin kasları kontrol edebilmektedir. Sporcular belirli durumlarla ilgili fazlasıyla deneyime sahip oldukları zaman karar mekanizmaları çok daha hızlı bir şekilde harekete geçebilmektedir (Pehlivan, 2005.).

Öğrenmeyi etkileyen faktörler, öğrenme durumu, öğrenen, öğrenme süreci, öğrenilen içerik ve öğrenme ortamları olmak üzere beş temel unsurdan oluşmaktadır. Bu unsurlar incelendiğinde, öğrenme sürecini doğrudan etkileyenlerin öncelikle öğrenen, öğrenme ve öğrenilen olduğu; öğrenme durumu ve öğrenme ortamlarının ise dolaylı yoldan etkide bulunarak diğer unsurları desteklediği gözlemlenmektedir. Örneğin,

öğrenme ortamları doğrudan öğrenme sürecini değiştirmekten ziyade, öğrenen bireylerin öğrenmeye hazır hale gelmelerine katkı sağlamakta ve böylece öğrenmenin daha sağlıklı gerçekleşmesine olanak tanımaktadır. Fiziksel ortamın özellikleri; araç-gereçler, ses, ışık ve ısı gibi faktörleri kapsayan öğrenme ortamları, öğrenenlerin öğrenmeye yönelmelerini kolaylaştırmakta ve çeşitli öğrenme stratejilerinin uygulanmasına uygun bir zemin hazırlayarak öğrenme süreçlerinin etkinliğini artırmaktadır (Bacanlı, 2005).

Öğrenme süreçlerinde en kritik faktörün, çok sayıda tekrar yapılması olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, oyunculardan daha yüksek verim elde edebilmek için doğru futbol antrenman metotlarının uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Piaget (1962), oyun faaliyetlerini bilişsel gelişim ve olgunlaşma süreçlerinin temel unsurları olarak değerlendirmiş ve oyun evrelerini üç aşama altında incelemiştir. İlk aşama olan alıştırma oyunları, 0-2 yaş dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde çocuklarda süreklilik, zaman, mekân ve korunma algıları henüz gelişmemiştir ve çocuklar bağımsız olarak oyun oynamayı tercih etmektedir. İkinci aşama olan sembolik oyunlar ise 2-11 yaş aralığını kapsar; bu dönemde alıştırma oyunları farklılaşarak, çocukların başkalarının rollerini üstlenmeye dayalı sembolik oyunlara yöneldiği gözlemlenmektedir. 12 yaş ve üzeri bireylerde ise bireysel sembolik oyunlar yerini kurallı oyunlara bırakmaktadır. Bu dönemde benmerkezcilik algısının azalmasıyla birlikte iş birliğine dayalı oyunlar ön plana çıkmakta, dil ve zihinsel uzmanlaşmanın başlamasıyla oyunların sosyal boyutları gelişmekte ve oyun kurallarının anlaşılması mümkün hale gelmektedir (Barnes, 2004).

Piaget (1962), kurallı oyunların önemine dikkat çekmektedir. Ona göre, mantıklı düşünme yalnızca çocukların nesnelerle etkileşimleri sonucu değil, aynı zamanda diğer çocuklarla oyun oynama deneyimleri aracılığıyla da gelişmektedir. Kurallı oyunlarda yer alan kuralların büyük bir kısmı, uzun yıllardır varlığını sürdüren sosyal normlara dayanmaktadır. Çocuklar oyun kurallarına uyduklarında benmerkezcilik düşünce yapısından kurtulmakta ve sosyal normlara uygun davranışlar geliştirmektedirler (Özdoğan, 1997). Bu bağlamda, dönemin bir diğer önemli özelliği olarak, oyunun kolektif bir ahlak ve düzen kuralları çerçevesinde denetlenmesinin ön plana çıktığı ifade edilebilir (Ormanlıoğlu, 1999).

Gelişim süreci, ergenlik döneminde meydana gelmekte olup, bu döneme özgü belirli fiziksel ve ruhsal özellikleri beraberinde getirmektedir. Ergenlik dönemi, çocukluk, gençlik ve yetişkinlik çağları arasında yer alan; bireylerin hem duygusal hem de fiziksel açıdan farklılaştığı önemli bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde çocukların sergilediği davranış ve tutumlar, olumlu ya da olumsuz olmasına bakılmaksızın, yaşam boyu etkilerini sürdürebilmektedir. Ergenlik genellikle 11-12 yaşlarından başlayıp 18-20 yaşlarına kadar devam etmektedir. Bu süreçte bireyler, hayatları boyunca karşılaştıkları en hassas gelişim evrelerinden birini yaşamaktadırlar (Binbaşoğlu, 1990).

Bireylerin ergenlik döneminde yaşadıkları olumlu veya olumsuz psikolojik deneyimler, ortaya koydukları fiziksel performansla doğru orantılıdır. Sporcuların ilgili oldukları spor dalındaki başarıları, dış çevrede karşılaştıkları ailevi ve toplumsal sorunlar ile spor faaliyetleri sırasında içinde bulundukları psikolojik çatışmalarla yakından ilişkilidir. Kişilik gelişiminin en üst düzeye ulaştığı bu dönemde, sporcular benlik imajlarını gerçekleştirdikleri fiziksel hareketlerle bütünleştirerek kendilerine özgü bir tarz ortaya koyabilmektedirler (Muratlı, 1997).

1.5. FUTBOLDA YAŞ GRUPLARININ ÖZELLİKLERİ

Yaşam boyunca insanların yaş gruplarına göre bazı hareket özellikleri bulunmaktadır. Özellikle çocuklarda hareket özelliklerinin farkında olarak doğru bir şekilde yapılan planlamalar ile yaş gruplarına çok daha uygun eğitimlerin verilmesi mümkündür (Özer ve Özer, 1998).

Futbol süreçlerine başlanırken altyapı eğitimleri ve yapılacak antrenmanlar çocukların fiziksel gelişimlerini destekleyecek ve sportif açıdan ilerleyen yıllarda başarılarını etkileyecek oldukça kritik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle yapılacak antrenman programlarının bilimsel teknikler çerçevesinde planlı ve sağlıklı planlanması gerekmektedir. Yaptırılan antrenmanlar çocukların motor ve fizyolojik gelişim dönemlerindeki ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanmalıdır. Futbolda oyuncuları performanslarına göre ayırt edici önemli özelliklerden biri de tekniktir. Kritik dönemde sporcular tarafından alınamayan teknik beceri eğitiminin ilerleyen yıllarda öğrenilmesi oldukça zor bir süreç olarak kabul edilmektedir (Günay ve Yüce, 2008).

1.5.1. 6-10 Yaş Arası Dönem

6-10 yaş arası dönemde zihinsel açıdan çocuklar, kullanmış oldukları hareket becerilerini koordineli bir şekilde bir araya getirerek yeniden keşfedip uygulama süreçlerine girmektedirler (Muratlı, 2013). Öğrenmeye yönelik arzu bu dönemde en yüksek seviyededir. Bu dönemde çocuklar arkadaşlarının hislerini aşırı derecede önemsemektedirler. Oyun partnerlerini belirlerken özenli davranmaktadırlar. (Bozkurt, 2009).

6-10 yaş aralığında fiziksel açıdan çocuklarda 5-7 cm kadar boy uzaması gözlemlenmektedir. Yaklaşık olarak 1-3 kg kilo artışı gözlemlenmektedir. İskelet gelişimleri yavaşlamaktadır. Aynı zamanda bu dönem kas yapısının ortaya çıkmaya başladığı bir süreçtir. Çocukların bu süreç içerisinde dolaşım ve solunum kapasitelerinin çok daha zayıf olduğu kabul edilmektedir. Bu sebeple bu dönem içerisinde çocukların sınırlı becerilerine ve ilgi alanlarına yönelik pek çok etkinliklerin yapılması gerekmektedir (Bozkurt, 2009). Antrenmanlarda uzun süreli yüklenmelerin getireceği baskıların büyüme hızlarına olumsuz etkilerinden ve ağır faaliyetlerden kaçınılması gerekmektedir. Bu yaş grubu çalışmalarında geliştirici, yönlendirici ve koruyucu eğitimlerin ağırlıklı olması önemlidir (Acar, 2000).

Bu yaş aralığında bulunan teknik açıdan çocuklarda oyunların ve fizyolojik alanlarda çok fazla zihinsel yönlerinin geliştirici antrenmanların planlanması gerekmektedir. Sosyal yönlerinin gelişim göstermesi, takım içerisinde yerini bulabilme, takım içi birliktelik olgularının geliştirilmesinin amaç edinilmesi gerekmektedir. Kas yapılarının ve kemiklerin yeteri kadar gelişim gösterememesi sebebi ile ince tekniklerin öğretilmesi oldukça zor bir süreçtir. Bütün çocuklar topun ayaklarında olmasını istemektedir. O nedenden kaynaklı olarak mevki kavramlarının öğretilmesini zora sokmaktadır. Gruplara ayrılması çocuklara oyunlar oynatabilmek faydalı olacaktır (Eniseler, 2009).

1.5.2. 10-13 Yaş Arası Dönem

Ergenlik döneminin başlangıcı olarak değerlendirilen 10-13 yaş gruplarında çocuklar özel ilgi beklemektedir. Etrafındaki faktörlerle çok daha fazla ilgilenmeye başlamaktadır. Bu dönemde ünlü birilerini rol model alarak onları taklit etme davranışları sergilemektedir (Aşçı vd., 2009). Bu dönem içerisinde yürütülen egzersizlerin çocuklar üzerinde psikolojik açıdan şu katkıları olmaktadır (Muratlı, 2013):

- Yarışmalarda kazanma arzularını geliştirmektedir.
- Arkadaş gruplarında liderlik özelliklerinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır.
- Özgüvenlerin gelişmesine yardımcı olmaktadır.
- İrade ve mukavemet gelişmektedir.
- Kişilik olumlu yönde gelişmektedir.
- Sorumluluk hissini geliştirmektedir.
- Hayatın alanlarında da disiplinli olmalarına yardımcı olmaktadır.

Bu dönem içerisinde çocukların fiziksel anlamda lokomotor sistemleri henüz tam olarak gelişmemiştir. Esneklik özellikleri, bir sonraki yaş grubuna oranla çok daha gelişmiş olmasına karşılık kemik yapılarının zorlanmasına sebep olacak zorlayıcı aktivitelerden kaçınmaları gerekmektedir. Vücut gelişimlerinin boyuna ve enine dengeli durumda oldukları gözlemlenmektedir. Ergenliklerine ilk geçiş olarak kabul edilmekte olan bu dönemde kemik yapılarının kas yapılarına oranla çok daha ilerde olduğu bilinmektedir (Özmen, 1991).

Bu dönemde teknik anlamda, temel motorik özelliklerinin gelişmesine paralel bir şekilde teknik beceride de artışların yaşandığı gözlemlenmektedir. Karmaşık ve zor hareketler algılama ve taklit becerilerinin gelişmesi mümkündür. Çalışmalarda yaptırılacak şut, orta, pas gibi toplu teknikler bireysel açıdan değil takım halinde sonuca ulaşabilmek amacı ile yaptırılmalıdır (Cerrah, 2013). Taktik kabiliyetler henüz gelişmemiştir ancak markaj, top saklama, boşa kaçma gibi basit taklitler görev olarak verilebilmektedir. Bu dönemde çok daha fazla takım olgusunun çocuklara aşılması gerekmektedir (Tutkun, 2007).

1.5.3. 13-16 Yaş Arası Dönem

Çocuklar bu dönem içerisinde bilişsel olarak gelişimlerini tamamlamak üzeredir. Ruhsal ve fiziksel olarak farklılaşmanın yaşandığı bu dönem içerisinde gençler bir yandan bedenlerinde meydana gelen dışsal gelişime ayak uydurmaya çalışırken diğer yandan zirve yapan hormonların salgılanması ile değişen duygularla uğraşmaktadır (Muratlı, 2013). Fazla hareketli ve taşkınlık yapmaya müsait oldukları gözlemlenmektedir. Bu nedenle enerjilerini spor ile harcamaya yönlendirilmelidir (Tutkun, 2007).

Büyüme ve gelişmeleri hızlı bir şekilde fiziksel anlamda tepe noktaya vardığı zaman sözü edilen dönemde lokomotor gelişimlerinin kas gelişimlerinden bir adım önde olduğu bilinmektedir. Bu durum koordinatif bozukluklara yol açabilmektedir. Solunum ve dolaşım sistemlerinin de gelişim göstermesi ile soluk alıp verme ve kuvvet kapasitesinde artışlar yaşanabilmektedir. Antrenmanda uygulanan parametrelerin sayıları ve şiddetlerinin artırılması gerekmektedir. Bedende bulunan uzuvların değişikliklerine adapte olabilmekte zorlanmalar yaşanabilmektedir. Yapılan pas çalışmaları, teknik açıdan top kontrolleri ve hızlı bir şekilde düşünerek hızlı pas verebilme gibi özelliklerin geliştirileceği antrenman programlarına ağırlık verilmesinin daha doğru olacağı düşünülmektedir (Tutkun, 2007).

Teknik açıdan gelişim göstermenin son alanı olarak bu dönemler içerisinde sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi özelliklerin artış göstermesi ile futbola özgü olan bütün teknik becerilerin öğretilmesinin tamamlanması gerekmektedir. Özgüven duygusu aşılması ve hayalindeki kurguladıkları kendilerine has olan teknik hareketleri yapmalarının teşvik edilmesi gerekmektedir. Teknik açıdan tanımlamaların pekiştirilmesi ve öğretilmesi adına çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Cerrah, 2013). Antrenmanlar içerisinde öğrenilen teknik becerilerin müsabaka süresi boyunca eksiksiz bir şekilde uygulanması amaçlanmaktadır. Kaliteli pas atabilme ve sonuca varmayı kolaylaştıracak olan pas kontrolleri, orta ve şut gibi becerilerin geliştirilebilecek çalışmalara önem verilmesi gerekmektedir (Tutkun, 2007).

Bu dönemde yetenekli oyuncular, hem teknik hem de bilişsel düzeyde diğerlerinden ayrılmaya başlar. Bu süreçte, takımdaşlık duygusunun geliştirilmesi, birlikte hareket etme becerisi, rakibe karşı saygı ve davranış disiplini gibi zihinsel (mental)

niteliklerin etiği önem taşır. Bunların yanı sıra, temel taktik eğitimlerinin ötesinde pozisyona özgü ve korner organizasyonlarına yönelik özel taktik çalışmalar uygulanması, oyuncuların sahadaki işlevselliğini artırır (Acar, 2000).

1.5.4. 16 Yaş ve Üzeri Dönem

Dördüncü eğitim dönemi ergenliğe girilmesi ile başlayan cinsel hormonların etkilerinin arttığı bir dönemdir. Bu dönemde boy artışları yavaşlamaktadır. Kardiovasküler ve hareket sistemlerinde normal bir seyir izlendiği için büyüklerdeki gibi antrenman programlanması yapılabilmektedir (Sevim, 2002).

1.6. ÇOCUK FUTBOLU

Çocuklara yönelik futbol, UEFA tarafından küçük yaş grubunda yetenekli çocukları keşfetmek adına FİSA tarafından ise futbolu bir spor olarak taban üzerinde daha yaygın hale getirmek adına kullanılmaktadır. Bu ifadeler bizzat UEFA ve FİFA'nın resmi siteleri içerisinde geçmektedir. UEFA, çocuk futbolu kapsamında yürütülen faaliyetlere destek vermektedir. Bu durumun yanı sıra çocuk yaş grubu antrenörlerine zaman çerçevesinde güncellenen eğitimler verilmektedir (Sönmez, 2014).

Çocuk yaşlardan itibaren verilen futbol eğitimlerinin nitelikli olmadığı durumlarda çok daha üst seviyelerde futbolun gelişim göstermesi UEFA açısından imkânsız hale gelmektedir (Kurak, 2019). UEFA'nın misyonu futbol hevesinin tabana yayılması, geliştirmesi ve koruması olarak değerlendirilmektedir. Bunun sağlanabilmesi adına Grassroots futbol projesi meydana getirilmiştir. Sözü edilen projenin amaçları içerisinde çocuk futbolu ile alakalı faaliyetleri çok daha sistemli hale getirerek futbolcu havuzuna elit sporcuların kazandırabilmesi yer almaktadır (Sönmez, 2014).

Grassroots 6-12 yaş aralığındaki çocukları yetiştirilmesini amaçlamakta olan bir çocuk futbolu sistemidir. Sözü edilen sistem ile birlikte elit futbolcuların yetiştirilmesi ve elit seviyelere ulaşamayan çocukların ise spor içerisinde tutunmasını sağlayabilmek amaçlanmaktadır. Türkiye'de ise Grassroots faaliyetleri TFF tarafından devam ettirilmektedir. Sözü edilen projeler TFF'ye bağlı olan Futbol Gelişim Direktörlüğü aracılığı ile gerçekleştirilebilmektedir (Esen, 2018).

Futboldaki bütün branşlar içerisinde olduğu gibi belirli bir seviyeye ya da beklenen gelişim aşamalarına gelebilmek adına süreklilikleri bulunan antrenmanlara

gereksinim duyulmaktadır. Elit seviyelere gelebilmek adına küçük yaşlardan itibaren kritik dönemlerde spora başlanmasının büyük önemi bulunmaktadır. Futbol altyapı sistemleri, sporcular temel beceriler ile sözü edilen beceriler sistemlerin öğrenilmesi gerektiğinin çok büyük önemi olduğu bir dönem olarak tarif edilmektedir (Güven, 2014).

1.7. ÇOCUKLARDA ANTRENMAN

Sportif açıdan çocukların gelişebilmesi adına pek çok alan içerisinde incelenmesinin yapılması gerekmektedir. Bunlar maddeler aşağıda maddeler halinde sıralanmaktadır:

- Fiziksel gelişim
- Kemik gelişimi
- Kas ve sinir sistemi gelişimi
- Hormonal gelişim
- Duygusal ve psikolojik gelişim

13-14 yaş arasındaki gençlerde, futbolun temel teknik becerilerinin öğrenilmesi ve oyun içerisinde en üst düzeyde uygulanması hedeflenmektedir. Bu dönemin sonlarına doğru, serbest ağırlıklarla düşük şiddette kuvvet antrenmanlarının uygulanabilirliği artmaktadır. Ayrıca, pliometrik antrenmanlar kapsamında sıçrama çalışmaları, düşük veya orta şiddette seviyelerde gerçekleştirilebilmektedir (Eniseler, 2009).

15-16 yaş arası çocuklarda takım taktiklerinin çalışmaya başlandığı gözlemlenmektedir. Maçın kazanılmasından daha çok taktiklerin maçlar içerisinde gerçekleştirilebilmesinin talep edilmesi gerekmektedir. Antrene edilecek bütün motorsal nitelikler futbola yönelik şekilde antrene edilmelidir (Eniseler, 2009).

Çocuklarda ve gençlerde uygulanan futbol antrenmanlarının temel amacı, sistematik ve çok yönlü sağlam bir temel oluşturarak, bu temel üzerinde sporsal performans niteliklerinin gelişimini sağlamaktır. Ayrıca, yetişkinlik döneminde futbol branşlarında başarı elde edebilmek için, bireylerin erken yaşlardan itibaren belirli öğrenme aşamalarını deneyimlemeleri gerekmektedir. Yeterli süre ve etkinlikte

gerçekleştirilen antrenman ve öğrenme süreçleri, çocukların biyolojik gelişim dönemleri çerçevesinde sahip oldukları karakteristik özelliklere bağlı olarak şekillenmektedir (Günay ve Yüce, 2008).

Günümüz dünyasında futbol branşının gelişimi ile birlikte, oyuncuların atletik becerilerinde belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu spor dalının mücadeleci yapısı dikkate alındığında, oyuncuların en üst düzeyde spor yeteneklerini sergilemeleri ve bireysel eğilimlerini maksimum seviyeye ulaştırmaları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, uzun vadeli futbol antrenmanlarının çeşitli yönlerini inceleyen disiplinler geliştirilmiştir. Söz konusu disiplinler; futbol antrenmanlarına katılan çocukların teknik becerilerinin gelişim süreçlerinin ve motor performanslarının kontrol altına alınmasına yönelik yöntem ve egzersizlerin oluşturulmasını, yaşa uygun antrenman seviyelerinin belirlenmesini, zihinsel becerilerin gelişim özelliklerine bağlı olarak taktik problemlerin çözümüne yönelik stratejilerin geliştirilmesini ve uzun dönemli antrenman sürecinde futbolcuların yönetimi, yönlendirilmesi ve seçimi için özel sistemlerin tasarlanmasını kapsamaktadır (Nikolaienko vd., 2021).

Bunun yanı sıra, futbol antrenmanları yalnızca temel teknik becerilerin geliştirilmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların bilişsel ve motor gelişimini, özellikle dikkat becerilerini de uyarmaktadır. Antrenman sürecinde sporcuların, eylemlere hızlı ve doğru tepkiler vermeleri ve müsabaka esnasında ortaya çıkan durumları sürekli olarak analiz etmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, sporcular kinetik ve teknik yeteneklerini etkin bir şekilde kullanarak doğru kararlar almakta ve bu kararları uygulamaktadırlar (Alesi vd., 2015).

Temel eğitim antrenman aşaması olarak kabul edilen 11-14 yaş grubundaki antrenmanların temel amacı, spor branşlarına özgü teknik ve becerilerin kazandırılmaya başlanmasıdır. Bu dönemde, ilgili spor branşının tekniklerinin öğretilmesi, benzer branşlara özgü hareketlerin öğrenilmesi ve teknik yetenekleri geliştirmeye yönelik özel çalışma programlarının uygulanması gerekmektedir. Özellikle 11 yaşının sonlarına doğru, çocukların motorik gelişiminde ve öğrenme kapasitelerinde önemli artışlar gözlemlenmektedir. Bu dönemde hareketlerde armoni ve zarafet gibi nitelikler belirginleşmektedir. Ancak, bu yaş grubundaki çocuklara öğretilen hareketler doğal hareketlerden farklı olduğunda, çocukların bu hareketleri

gerçekleştirmekte güçlük çektiği gözlenmiştir. Buna karşın, 11 yaş civarında çocukların reaksiyon hızlarında kayda değer bir ilerleme yaşanmaktadır (Günay ve Yüce, 2018).

1.8. FUTBOLDA TEMEL TEKNİKLER

Futbolda teknik, oyuncunun topa hakimiyeti, pas verme, şut çekme, top sürme gibi bireysel becerilerini ifade eder. Teknik, oyuncuların top ile etkileşiminde gösterdikleri uyum ve beceri düzeyini ifade etmektedir. Bu bağlamda, top sürme, çalım atma gibi bireysel hareketlerin performansı, oyun içindeki genel performansın bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyişle, herhangi bir spor branşında gerçekleştirilen hareketlerin, belirlenen amaçlara uygun ve en verimli şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır” (Sevim, 2002).

Teknik açıdan mükemmelliğe ulaşmak; zorlayıcı mücadele koşulları altında gerçekleştirilen sportif hareketlerin ekonomik ve etkili bir biçimde sergilenmesi, böylece performansın en üst düzeye çıkarılması anlamına gelmektedir (Güven, 2014, s.40). Teknik eylemler, her spor branşında kendine özgü farklılıklar gösterebilmektedir. Erken yaşlarda ve doğru öğretim yöntemleriyle alınan eğitim, başarılı bir performansın temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, teknik eğitimin tüm spor branşlarında öncelikli olduğu kabul edilmektedir (Sevim, 2002). Futbol takımı oyuncuları ise, bulundukları pozisyona bakmaksızın top kontrolü, pas verme, şut çekme, top saklama ve rakip oyunculardan top kapma becerilerini en sağlıklı şekilde gerçekleştirebilmelidir.

Futbol tekniği, futbol oyununun içerisinde yer alan hareketlerin o andaki şartlara uygun bir şekilde hatalar yapılmadan ve zamanında gerçekleştirilmesini gerektirmektedir. Teknik hareketler iki bölümden meydana gelmektedir. Bu bölümler (Güven, 2004):

- An içerisinde uygun tekniğin tercih edilmesi
- Tekniğin uygulanması

Futbolda topla yapılan tekniklerde ön plana çıkan iki temel unsur bulunmaktadır: Bunlardan ilki, oyun üstünlüğünü korumayı sağlayan pas tekniği; ikincisi ise oyuna hız ve izleme keyfi katan top sürme tekniğidir (Kurban, 2008). Futbolda sergilenen

teknik beceriler, genel olarak iki ana kategoride incelenmektedir: toplu teknikler ve topsuz teknik beceriler (Çolak, 2016). Futbolcular, top kontrolü ile hızlı hareket edebilmekte, rakiplerini yanıltabilmekte ve isabetli paslar verebilmekte; böylece oyun içinde rakiplerine üstünlük sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda oyunu izleyenlere görsel bir şölen sunabilmektedirler.

1.8.1. Topsuz Teknikler

Top olmadan yürütülen faaliyetler topsuz çalım, sıçrama, yön değıştirme ve koşma olarak üç grup içerisinde toplanması mümkün olabilmektedir (Tokgöz, 2014):

- Koşma ve yön değıştirme, sporcular müsabaka esnasında ya da antrenmanlarda yavaş bir tempoda koşu gerçekleştirirken ani bir hamle ile hız kazanarak herhangi bir yöne dönüş sağlayabilmektedir. Sözü edilen hareketler dayanıklılık, çeviklik ve hız performanslarını etkileyen teknikler olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Sıçrama teknikleri, sporcuların oyun içerisinde topun hakimiyetini sağlayabilmek adına rakipten daha önce müdahale edebilmek, toplara yön verebilmek ve gol atabilmek adına doğru zamanlama ve sıçrama yeteneklerinin gelişim göstermiş olması ile ilgilidir.
- Vücut kullanma ve aldatma teknikleri, sporcuların rakiplere karşı ya da topa karşı üstünlük kırabilmek adına kullandıkları teknikler olarak ifade edilmektedir. Sözü edilen tekniklerin gerçekleşebilmesi adına denge ve koordinasyon becerileri önemi büyüktür.(Kaplan, T., 1997).

1.8.2. Topla Yapılan Teknikler

Topla yapılan teknikler, futbolcuların oyun içerisinde topun kendisinde olduğu anlar içerisinde yapmış oldukları hareketler olarak değerlendirilmektedir (Bloomfield, 2007):

- Vuruşlar, oyun içerisinde fazlası ile kullanılan ve oyunun gidişatını etkileyen en temel beceriler olarak ifade edilmektedir. Topun oyuncularda olduğu süre boyunca ne zaman, hangi yöne ya da geriye doğru hareket ettirileceğine, hangi durumun etkisi altında oldukları zaman veya havadan kullanılacağına, hangi teknikler ve ne kadar şiddetle vuruş yapılmasına karar verilmesi

gerekmektedir. Futbol oyununda gerçekleşen vuruşlar kafa ve ayak vuruşlarıdır. Ayrıca oyun içerisinde gerekli durumlarda göğüs ve omuz ile de vuruşlar gerçekleştirilebilmektedir.

- Top durdurma ve kontrol teknikleri, topun ayakta tutulmasını sağlayan bir sanat olarak değerlendirilmektedir. Topu kontrol altına alabilmek, hareket durumunda olan topa sahip olabilmek ve topa yön verebilmek olarak değerlendirilmektedir. Sporcular topu ayakları, kafaları, göğüsleri ya da oyun içerisinde yaşanan ana göre vücudun herhangi bölgesi ile kontrol edebilmektedir.
- Engelleme ve markaj teknikleri, rakibin hareketlerinin engellenmeye çalışılması olarak değerlendirilmektedir. Sözü edilen teknikler, rakip ile yüz yüze iken arkadan ya da yanlardan gerçekleştirilebilmektedir.
- Taç, saha kenarından sporcuların sabit bir şekilde ya da hız alarak topu el ile yeniden oyuna sokması olarak ifade edilmektedir.
- Kalecilik, kaleye atılan şutların ve vuruşların kurtarılması ve topun oyuna yeniden sokulmasını ifade eden nitelikler olarak değerlendirilmektedir.
- Top sürme, sporcuların oyun içerisinde topa hareket kazandırmaları ve top ile birlikte hareket gerçekleştirmesi, top ayakta iken yön değiştirebilme yapabilmesi şeklinde yorumlanabilmektedir.

Top sürme, futbolda temel tekniklerden biri olarak büyük önem taşımaktadır. Oyun sahasında topun, oyuncu tarafından bir bölgeden diğerine taşınması gerekmektedir. Top sürme sırasında futbolcu, şut, çalım veya pas gibi diğer teknikleri de uygulama imkânına sahiptir. Ancak burada top sürme yeteneğinden daha kritik olan, topun kontrolünün sağlanması ve rakibe kaptırılmamasıdır. Oyuncular, topa sahip oldukları süre boyunca kendi oyun stillerini ve becerilerini geliştirerek farklı top sürme tekniklerini kullanmaktadırlar. Top sürme teknikleri genel olarak üç ana başlık altında incelenmektedir: ayak iç yüzeyi ile top sürme, ayağın üst yüzeyi ile top sürme ve ayağın dış yüzeyi ile top sürme (Güven, 2014).

Pas verme, oyuncuların maç sırasında takım arkadaşlarına topu uygun ve etkili bir şekilde iletmesidir. Doğru ve isabetli paslar, gol pozisyonlarının oluşturulmasında

kritik rol oynar ve böylece maçın seyrini değiştirebilir. Başarılı takımlar genellikle yüksek pas yüzdesine sahip olan takımlar olarak değerlendirilir. Pas alma ve verme tekniklerini iyi bilen sporcuların sürekli başarılı olacağı düşünölmektedir. Bu tekniğin istenilen seviyeye gelmesi; oyun sırasında topun nereye atılacağının doğru tahmin edilmesi, vuruş anında kullanılacak tekniğin bilinmesi ve topun uygun yere hızlı ve doğru şekilde gönderilmesi gibi unsurlara bağlıdır. Futbolda, gerçekleşen pas sayısına paralel olarak pas isabet oranı da önemli bir performans göstergesidir (Kurban, 2008).

Futbol içerisinde pas iki şekilde gerçekleştirilebilmektedir. Bu ayırım ayak içi ve ayak dışı olarak ifade edilebilmektedir. Ayak içi paslar, ayağın iç kısmının orta bölümü ile gerçekleştirilmektedir. Pas verilirken ayak sabit bir düzlemde tutulurken top pasın gönderilmek istendiği bölgeye doğru itilmektedir. Ayak içi gerçekleşen paslar isabetli paslar olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple kullanımı en yaygın paslar olarak değerlendirilmektedir. Ayak dışı pasların atılmasında sporcular topun alt kısmına ya da ortasına doğru ayak dışı ile pas vermektedir. Bahsi geçen pas tekniği oldukça zor bir vuruştur (olak, 2016).

Futboldaki teknik beceriler, futbolcuların o anki durumu ve koşulları en sağlıklı şekilde değerlendirerek, topsuz veya toplu alanlarda oyunu kendi lehlerine çevirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, futbolcuların teknik gelişimlerinin desteklenmesi ve beceri kazandırmaya yönelik antrenman programlarının uygulanması gerekmektedir (Tokgöz, 2014). Motorik özelliklerin geliştirilmesinin teknik nitelikler üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, futbolcuların teknik becerilerinin ve motorik özelliklerinin küçük yaş gruplarında geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Özdemir, 2013). Özellikle 10-12 yaş arasındaki çocuklarda koordinasyon yetenekleri üst düzeydedir. Ayrıca, bu yaş grubundaki çocukların oyun çağında olmaları sebebiyle, top sürme ve pas gibi yüksek koordinasyon gerektiren tekniklerin oyun formatında öğretilmesi etkili olmaktadır (olak, 2016).

1.9. FUTBOLDA TOPLA TEMEL BECERİLER

Büyüme ve gelişim gösterme çocukluk dönemlerinin en önemli özellikleri arasında değerlendirilmektedir. Bu bağlamdan bakıldığı zaman çocuk yaştaki sporcuların bedensel ve fizyolojik anlamda gösterdikleri gelişimlerin incelenmesi sırasında gelişim ve büyüme dönemlerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Çocukların performans test sonuçlarının yorumlandığı ve yetenek seçimlerinin dikkate alındığı sırada, fizyolojik olan standartlar meydana getirilirken çocukluk ve ergenlik döneminin farklılıklarının da dikkate alınması gerekmektedir (Koşar ve Demirel, 2014). Bütün sporcuların kendisine ait olan pastoral özellikleri ile alakalı duydukları ya da yapmayı düşündükleri spor branşı ile uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir. Diğer açıdan pastoral bozukluklar bazı branşlar adına avantajlı bir durum meydana getirebilmektedir (Kayacan ve Çiftçioğlu, 2014).

Teknik yeterlilikte ilerleme hedefleyen oyuncular için, teknik becerilerin öğrenilmesinde başlangıç aşamasındaki hareket çeşitliliği ve motor koordinasyon eğitimi merkezi bir role sahiptir.

Bu süreçte, teknik hareketlerin (pas, top kontrolü, şut, çalım vb.) temelinden itibaren sistematik bir koordinasyon altyapısıyla desteklenmesi, performans geliştirmede kritik bir stratejidir. Örneğin Şekil 2.1’de pas ve top sürme becerileri ile ilişkili bir görsel aktarılmaktadır. Örnekten de görülebileceği gibi sporcuların iyi bir eğitim ve antrenmanlarla becerilerini geliştirmeleri oldukça önemlidir. Koordinasyon çerçevesinde ya da koordinat olarak çok daha iyi eğitim almış sporcular, diğer sporculara oranla becerilerin ve tekniklerin gerektiği uygulamaları çok daha hızlı ve çabuk bir şekilde yapabilmektedir. Daha gelişmiş teknik becerilere sahip sporcular, kondisyonel özelliklerinde bir azalma olsa bile, spor faaliyetlerini çok daha uzun yıllar sürdürebilme kapasitesine sahip olmaktadırlar (Mülazımoğlu, 2009).

Başyazıcıoğlu’na göre futbolun herkes tarafından bilinen üç temel özelliği bulunmaktadır: taktik, teknik ve kondisyon. Fiziksel gelişimlerin yanı sıra, futbolun temel özelliklerini içeren becerilerin eğitilmesiyle teknik özellikler üst seviyeye çıkarılmaktadır. Bu bağlamda, hedeflenen başarının sağlanabilmesi sürecinde teknik olgusu ön plana çıkmaktadır. Tekniğin oluşumunda ise motorik gelişim, fiziksel

ölçüler, gelişim yaşı ve koordinasyon gibi önemli faktörler rol oynamaktadır (Başyazıcıoğlu, 1997).



Şekil 2.1: Pas Verme Tekniği ve Top Sürme Becerileri

Gençlerde ve özellikle çocuklarda yürütülen antrenman faaliyetlerinin hedeflerinin başında bir temel oluşturmak yatmaktadır. Sözü edilen temel ile birlikte çocukların spor ya da futbol anlamında becerilerinin gelişmesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Sözü edilen etkenlerin aşılabilmesi ve tam verimliliğe ulaşabilmesi adına sporcuların çok iyi tanınmaları gerekmektedir. Yetişkin yaş gruplarında futbol sporunu yeterli seviyede yapabilmek adına çocuk yaşlarda belirli spor faaliyetlerinde belirli evrelerin geçilmiş olması gerekmektedir. Bahsi geçen evreler çocukların gelişim süreçlerinde geçirmiş oldukları biyolojik süreçler ile de yakından ilgilidir. Bu bağlamdan bakıldığında süreç içerisinde çocukların sportif yetenekleri belirlenmektedir. Sözü edilen süreçte ise çocuk sporcuların gelişimleri planlanmaktadır (Özdemir, 2014).

Yeteneğin belirlenebilmesi, aranması, tespit edilebilmesi, eğitiminin belirlenmesi ve gelişiminin yanı sıra sürecin takip edilmesi bilimsel açıdan çalışmaların yürütülmesini gerektirmektedir. Çocuk sporcuların ilk antrenörleri olan beden eğitimi öğretmenlerinin bu anlamda her türlü bilimsel çocuk gelişimi süreçlerini yakından takip etmeli, yetenek seçimlerinde yardımcı olmalı, futbol temel tekniği antrenman ilkelerinin çok daha iyi bir şekilde özümzenmesini sağlayarak uygulanmasını sürdürecektir. Kapasitelere ulaşılmasında katkı sağlamalıdır.



Şekil 2.2: Şut Becerisi

Yetenekli sporcuların ya da futbolcuların belirlenebilmesi süreçlerinde günümüz dünyasında artık başlangıç noktaları spor okulları ya da futbol okulları olarak da anılabilmektedir. Bu sistemin başarılı olabilmesi adına okul-kulüp-aile birlikteliğinin büyük önem arz ettiği gözlemlenmektedir.

Futbol sporu bağlamında teknik beceriler, hızlı ve etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi gereken süreçler olarak tanımlanmaktadır. Futbol; pas verme, orta yapma, serbest vuruş ve şut kullanma, top sürme, bloklama, müdahale etme ve top kontrolü gibi teknik becerilerin yüksek düzeyde ve etkin biçimde sergilenmesini zorunlu kılmaktadır (Şekil 2.2) (Şimşek vd.,2011).



Şekil 2.3: Pas ve Top Kontrolü Becerisi

Futbolda önemli görülen tekniklerden bir diğeri ise top sürme tekniğı olarak karşımıza çıkmaktadır (Şekil 2.3). Bu teknik çerçevesinde toplar, sahaların bir bölgesinden bir diğr bölgesine oyuncular tarafından hareket ettirilerek götürölmektedir. Top sürme esnasında futbolcular şut, pas ya da çalım gibi diğr tekniklere başvurabilmektedir. Top sürme sürecinde en önemli unsurlardan biri, topun kontrolünü sağlayarak rakibe kaptırılmasının önlenmesidir. Top sürme, diğr tekniklerde olduğı gibi motor beceriler, koordinasyon ve kondisyona doğrudan bağıdır (İşbilir, 2010).

Futbol oyununun temel teknikleri arasında yer alan ayak içi, ayak üstü ve ayak dışı vuruş tekniklerinin mükemmele yakın bir düzeyde öğretilmesi amacıyla, antrenmanlarda küçük yaştan itibaren yüksek tekrar sayısına sahip ve tek taraflı yüklemeler uygulanmaktadır. Ancak, bu tür yüklemeler sporcuların kas dengesizliklerine ve fonksiyonel hareket eksikliklerine yol açarak sportif performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir (Boyle, 2004). Sporcuların özellikleri olarak ifade edilen yetenekler kişilerin mevcut durumlar karşısında ve belirli değerlendirmelerde ilerleyen süreçte yapabileceklerini belirlemektedir. Yetiler bilişsel açıdan özellikler kapsadığından belirli bir motivasyon ile kişilerin öğrenme özelliklerinden farklı seviyelerde yararlanabileceğini göstermektedir (Luxbacher, 1991, s.19). Bu anlamda nitelikler, bir alan içerisinde gelişim sağlama adına sahip olunan şartlar olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda spor faaliyetlerindeki herkesin belirli özelliklerde yetilerinin olması beklenmektedir (Ekblom, 1994,).

Doğru yeteneğın tespitinin yapılabilmesi için pas, top kontrolü, top sürebilme ve şut yetileri olarak değerlendirilen bu yetilerin incelenmesi gerekmektedir (Worthington, 1974,).



Şekil 2.4: Top Sürme ve Pas Verme Becerisi

Yeti uygulanırken gösterilen mevcut performans ise futbolcuların ya da sporcuların mevcut yetileri sergilenirken varmış oldukları sonuçların nicel ve nitel tanılarıdır. Farklı bir tanım ile edimler ya da performans, sporcuların yaşayabileceklerinden ziyade yaptıkları ile ilgilenmektedir (Başaran, 1985). Örneğin Şekil 2.4’te top sürme ve pas verme becerisi ile ilişkili örnek bir görsel aktarılmaktadır.

Herhangi bir spor organizasyonu sırasında fiziksel yetilerin ölçülmesi hedefe göre yapılmalıdır. Ölçme, hedefin ayrıntılarına kadar yansıtılmalıdır. Bu sayede istenen uygulamalar hem gözlem açısından hem de sayısal şekilde ifade edilebilmektedir. Fakat bütün davranışların ölçülmesi hedefe ne kadar yaklaşılabildiğini göstermeye yetmeyebilmektedir. Ancak önemli görülen davranışların ölçülmesi gerekmektedir (Darst vd., 1999). Herhangi bir performans değerlendirilirken farklılık göstermektedir ve pek çok farklılıklar içermektedir. Dolayısıyla sözü edilen şekilde değerlendirmeler içerisinde hata payları bulunmaktadır (Welk, 2002).

Ölçüm faaliyetlerini yürütenlerin adil olmaları ve ölçümleri eksiksiz bir şekilde yapmaları, meydana gelebilecek hata oranlarını en alt seviyeye düşürmektedir. Ölçülen puanlar aynı zamanda gerçek puan ve hata puanlarından ibaret olmaktadır. Burada belirlenen amaç, gerçek olması gereken değerin bulunmasıdır. Gerçek puana ulaşıldığı zaman hatasız bir ölçüm gerçekleşmektedir.



Şekil 2.5: Farklı Pas Teknikleri

1.9.1. Pas Tekniği

Topun bir oyuncudan bir diğerine hızlı bir şekilde hareket etmesini sağlamak rakip savunmanın gerilmesinin en etkin yolları arasında kabul edilmektedir. Doğru pas başarılı takımları diğer takımlardan ayıran en net özellikler arasında kabul edilmektedir. Futbolda skorun değişmesine sebep olacak pozisyonlar içerisinde doğru zamanda pas almak ve vermek önemli beceriler arasında kabul edilmektedir (Hornby ve Crawford, 2000).

Futbolda pas tekniği, aynı takımda oynamakta olan futbolcuların topun sürülmesini sağlayarak birbirlerine vermesine verilen isimdir. Pas tekniği, pas verilmesini ve pasın alınmasını kapsamaktadır. Pas verilmesi, oyuncular tarafından topun takım arkadaşlarına aktarılması olarak ifade edilmektedir. Etkin bir pasın sağlanması ve takımın bu pas ile avantaj sağlayabilmesi için pas verilecek olan oyuncu ile iletişimin, paslaşmanın zamanının, pasın şiddetinin ve açısının iyi ayarlanması gerekmektedir. Pas alma sırasında ise pası alacak olan futbolcunun uygun bir pozisyon içerisinde olması gerekmektedir. İyi bir pasın alınabilmesi ve takıma hücum anlamında katkı sağlayabilmesi adına rakip takım oyuncuların baskısından kaçılması, boş alanların yaratılması, takım arkadaşlarının ya da rakip takım oyuncularının arkasında kalınmaması gerekmektedir.

Pasın atılmasından önce topun nereye ve nasıl gönderileceğinin doğru şekilde belirlenmesi gerekmektedir. Oyunu kontrol etmek isteyen bir takımın pas tekniği ve maç süresince topa sahip olma oranının rakip takımın üzerinde olması önem arz eder.

Takımlar, topa hâkim olarak sahada etkili bir şekilde topu dolaştırdıklarında oyunun kontrolünü ellerinde tutabilmektedirler. Kaliteli ve etkin pas, takımın gole ulaşmasını sağlayacak ilk adımdır. Bununla birlikte, takımın gereksiz paslardan kaçınması gerekmektedir. Örneğin, hızlı hücum sırasında yapılan fazla ve gereksiz paslar, rakip savunmaya zaman kazandırarak gol yeme riskini artırabilmektedir (Pirselimoğlu vd., 2017).

Paslar, mesafe açısından iki farklı sınıfa ayrılmaktadır. Pas sırasında topa yapılan vuruş tekniklerinin doğru seçimi, pasın yönü ve topun yerden yüksekliği gibi faktörler pasın başarısını doğrudan etkilemektedir. Uzun pas, futbolun temel becerilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Oyun içinde belirli durumlarda, oyuncuların saha üzerindeki çok uzak mesafedeki takım arkadaşlarına pas atması gerekebilmektedir. Bu nedenle, futbolcuların uzun pas yapabilme yeteneği önem kazanmaktadır. Ancak, uzun paslar antrenörler tarafından genellikle nadiren öğretilen teknikler arasında yer almaktadır. Mesafe, isabetlilik, rakip savunmayı geçebilme ve özellikle pası almaya hazır oyunculara hızlı ve doğru şekilde top ulaştırabilme, modern futbolun temel gereklilikleri arasında sayılmaktadır (Martin, 2012).

Uzun pas yapabilmek adına dikkate alınması gereken bazı durumlar aşağıdaki gibidir (DK, 2011):

- Çok daha fazla kuvvet taşımak adına topa alçak bir pozisyonundan tekme atmaya çalışmak
- Topa dokunulurken vücudun arkaya doğru eğilmesi
- Ayağın hafifçe yana doğru topun ön kısmında bir kaide olarak sıkı bir şekilde yerleştirmek
- Gerilme dengesini elde edebilmek adına topun ayaktan çıkarılması

1.9.2. Şut Tekniği

Futbolcuların atış yaptıkları süreçte topa sert vurmaya öğrenmeleri büyük önem taşımaktadır. Toplara vuruşta isabet oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra futbolcuların toptan biraz daha hız alması ama yine de sert bir şekilde atış yapması gerekmektedir. Oyuncular gelişirken hedefe yönelik güçlü vuruşlar yapabilmek adına çok zaman

harcamaları gerekmektedir. Bu tür bir eğitim, çekim süreçlerinde kullanılan hassas kas gruplarını güçlendirmektedir. Zaman içerisinde kas grupları daha güçlü hale geldikçe, oyuncuların uzak mesafelerden, dengesiz vücut pozisyonlarından ve keskin açılardan etkili bir şekilde atış yapabilmesi mümkün olabilmektedir. Sonunda, oyuncuların sahanın her yerinden gol atabilmek adına bir tehdit unsuru haline gelmektedir (Lennox vd., 2006).

Futbol topuna ayak ucu ile teknik olarak doğru ve etkili bir vuruş gerçekleştirebilmek, hem şutun gücünü hem de isabet oranını belirleyen temel bir beceridir. Topa sağlıklı bir şekilde vurmak, kinetik zincirin, açık kalçayı kapatabilmenin bir döner bileşeni aracılığı ile yüklenmesi ve boşaltılmasını daha sonra, ayak ucunun paralel bir yörünge ile topa çarpmasını sağlayan doğrusal bir eylemi içermektedir. Oyuncuların görselleştirmesi sürecindeki önemli bir faktör, planlanan hedefe yönelik doğru bir çizginin üzerinde topun merkezinde ayak seslerinin hayal edilmesidir. Topa çok daha güçlü bir şekilde vurmak adına genel kurallar aşağıda maddeler halinde sıralanmaktadır (Lennox vd., 2006):

- Ayak bileği eklemi etrafında yer alan kas gruplarını güçlendirerek, eklem stabilitesini artırılarak vuruş kontrolü yapmak
- Destek ayaklarına çok daha uzun bir atlama yapmak
- Diz eklemlerinin daha patlayıcı bir şekilde uzatmak adına uyumlu bir çabanın sarf edilmesi

Gol, futbolun keyif unsurlarının başında gelmektedir. Topa yön verilmesinin yanı sıra kendi kalesinden ya da şanslı bir sapmadan faydalanmanın yanında, gol atmanın tek yolu şut kullanabilmektedir. Şut, sahanın her alanından yapılabilir. Şut atıldığı zaman futbolcuların rakiplerin kalesine ne kadar yakın olursa gol olasılıkları o kadar yüksek olabilmektedir. Bir gol atmanın pek çok yolu bulunmaktadır. Ancak doğruluktan ödün verilmeden her zaman topa olabildiğince sert bir şekilde vurularak şut atılması en iyi yollar arasında kabul edilmektedir (Bridle, 2011).

Topa duruma göre çeşitli şekillerde vurulabilmektedir. Yavaş ve doğru bir pas adına top, ayakların düz iç yüzü ile iletilmektedir. Sert bir vuruş adına ayak parmakları daldırılmaktadır. Topa ayakların sert üst kısmı ile vurulmaktadır. Tekme genel olarak topun orta kısmının hedef alınması ile gerçekleşmektedir. Bazı durumlarda topun

döndürülmesini sağlayabilmek adına topun başka noktalarına da vurulabilmektedir. Backspin, topun merkezinin altından vurulması ve vuruş anında ayağı topun üzerinde hareket ettirerek yan spin ile gerçekleştirilmektedir. Penaltı ya da kale vuruşu gibi sert vuruş adına mekaniklerin iki temel unsuru bulunmaktadır. Birincisi ayağın hızlandırılması adına bacakların sallanması, ikincisi ise ayakların top ile kısa süreli etkileşimi olarak değerlendirilmektedir. Kabaca, ayakların hareketi saniyenin onda biri kadar kısa bir sürede gerçekleşmektedir (Wesson, 2002).

Futbolda iç vuruş, özellikle kısa ve orta mesafeli paslarda, topa yön vermede ve yüksek isabet gerektiren oyun içi eylemlerde sıklıkla kullanılan temel bir tekniktir. Bu vuruş tekniğinde topa ayak bileğinin iç kısmı ile temas edilirken, destek ayağının konumu, kalça ve omuz hizalanması ile birlikte bütün vücut mekaniği şutun doğruluğunu ve etkinliğini doğrudan etkilemektedir (Kellis & Katis, 2007). İç vuruş, instep (üst) vuruşa göre daha az kuvvet üretse de, topun yönlendirilmesinde yüksek kontrol sağlaması açısından önemlidir.

Bu teknikte ayak bileği içe döndürülür (eversion) ve sabit tutulur. Vuruş sırasında diz, kalça ve gövde senkron bir şekilde hareket ederek, topun merkezine paralel bir yörüngeyle temas edilmesini sağlar. Araştırmalar, bu hareketin başarısında kalça fleksiyonu ve diz ekleminin açılma hızının, topa uygulanan kuvvetin yönlendirilmesinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır (Doewes & Nugroho, 2023). Ayrıca destek bacağının pozisyonu ile gövde stabilitesi arasındaki ilişki, kinetik zincirin etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

İç üst vuruş, ayak başparmağının dip kısmı ile ayak bileğinin iç kısmı kullanılarak yapılan vuruş türüdür. Bu vuruş tekniği, uzun ve çapraz paslarda, serbest vuruşlarda, kornerlerde ve kaleye şut atılırken sıklıkla tercih edilmektedir. İç üst vuruşlarda koşu mesafesi genellikle 6-7 metre olarak belirlenir. Duran toplarda, vuruş yapılacak ayağın yönünde koşu gerçekleştirilir ve topa yaklaşırken adımlar biraz daha büyütülür. Destek ayağı, iç üst vuruş için topa yaklaşık 25-30 cm uzaklıkta bir noktaya konmalıdır. Topun yerden gitmesi isteniyorsa vurulan nokta topun merkezine yakın olmalı, havadan gitmesi amaçlanıyorsa topun alt kısmına vurulması gerekmektedir (MEB, 2020, s.36).

Üst vuruş tekniğinde koşu mesafesi genellikle 6-7 metre olarak belirlenmiştir. Topa yaklaşıırken ilk birkaç adım kısa, son adım ise daha uzun atılmaktadır. Destek ayağı, gergin bir pozisyonda topun yaklaşık 15-20 cm yanına ve vuruş yönüne paralel olarak konumlandırılmaktadır. Ayak topa değdiği sırada diz hafifçe bükülür (Şekil II.6). Vuruş sırasında bacak kalçadan sallanmakta, kollar ise dengeyi sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Vücut dik pozisyonda tutulur ve gözler dikkatle topa odaklanmaktadır (MEB, 2020).



Şekil 2.6: Üst Vuruş

1.9.3. Top Sürme

Topa sahip olabilmek ve kaçmak adına topun sürülmesi, bir futbolcunun olgunlaşmaya başladığını göstermektedir. Çok genç ya da deneyimsiz sporcular, takımları adına topa sahip olabilmenin önemini kabul etmemektedir. Çoğu zaman bütün rakipleri dripling yaparak yenmeye, topu bir defans oyuncusuna çevirmeye ya da pas kullanarak imkânsız açılara geçmeye çalışacakları ifade edilmektedir. Bu durumların her birinde topun kontrolü kaybedilmektedir. Oyuncuların deneyim kazandıkları zaman topa sahip olabilecek bir takımın bir oyunu kontrol edilebileceğini ve rakiplerin hedeflerini tehdit eden orta, şutlar ve pas elde etmek adına etkili bir delme ile sonuçlanan saldırıları hazırlayabilecekleri ifade edilmektedir (Lennpx vd., 2006).

Topun sürülmesi, ayağın herhangi bir yüzeyi ile kısa vuruşlar yapılarak topun yönlendirilmesi ve sahanın herhangi bir yerinden takımların gol atmak üzere daha avantajlı bir yere taşınmasını kapsamaktadır (Vieira vd., 2019).

Topu kontrol ederek koşabilmek dribbling olarak bilinmektedir. Beceri, temel formu kapsamında futbolcuların topları kendisinden önce tekmelemesini, ona yetişebilmek adına koşmasını, tekrar ileriye doğru atılmasını içermektedir. Ancak pratikte, rakip defans oyuncularının top süren futbolcuların koşularını kontrol edebilmek adına gelecekları sürece, önünde nadir olan boş bir alan bulabilecektir. Bu nedenle oyuncuların topun ayaklarına yakın tutulması ve olası topa vuranlardan kaçınmak adına bir beceri repertuvarın geliştirilmesi gerekmektedir (Bridle, 2011).

Futbolda topun sürülmesi, futbolcuların topun kontrolünü sağlayarak hareket ettirilmesi, ayak ile topun yönlendirilmesi ve top ile birlikte ilerlemesi olarak değerlendirilmektedir. Futbolda amaca ulaşılabilmesi adına topun rakip kaleye kadar gerek sürülmesi gerekse pas yapılarak taşınması gerekmektedir. Top sürülmesine yönelik teknik, topun rakip sahasına, ceza alanlarına ya da kale sahasına taşınmasında kullanılan bir teknik olarak değerlendirilmektedir. Top sürülmesi, topun yönlendirileceği yöne ve katedilmesi gereken hıza göre farklı yollarla yapılabilmektedir (Pirselimlioğlu vd., 2017).

Top sürme tekniğı, futbolda önemli tekniklerden biri olarak ön plana çıkmaktadır. Bu teknik, topun saha içerisinde bir noktadan başka bir noktaya, oyuncu tarafından hareket ettirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Top sürme esnasında futbolcular pas, şut veya çalım gibi diğer teknik becerileri de uygulayabilmektedir. Top sürmenin en kritik unsurlarından biri, topun kontrolünün sağlanarak rakip oyunculara kaptırılmamasıdır. Diğer tekniklerde olduğu gibi, top sürme becerisi de motorik yetenekler, kondisyon ve koordinasyon ile yakından ilişkilidir (İşbilir, 2010).

Top sürme, boş alanı olabildiğı zaman çabuk kapatabilmek adına kullanılmaktadır. Top, top kontrolü kapsamında olduğu kadar ayağı yakın durmamaktadır. Ancak her zaman kontrol altında olması gerekmektedir. Futbolcunun durum gerektiriyor ise yön ve hızın değiştirilebilmesi ya da ileri hareketi kesebilmesi gerektirmektedir. Dribbling, “küçük vuruşlar ile ilerlemek” olarak ifade edilmektedir. Daha dar kapsamında topun sürülmesi, dribbling yapan kişilerin yenmek istedikleri rakiplerin yakınlıklarını gerektirmektedir. Top sürme genel çerçevede bir ya da çok daha fazla numara ile yapılmaktadır (Schreiner, 2011).

Futbol temel aksiyonlarından biri olarak top sürebilme, temelde futbolun ana prensiplerinden biri olarak değerlendirilen “sürat ilkesine” aykırı bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumun sebebi bir vuruş kullanılarak gönderilmesi sağlanan topun, ayak kısmında top ile koş sağlayan bir futbolcudan ziyade çok daha hızlı ve süratli olarak hareket etmesi şeklinde değerlendirilmektedir. Zamanın giderek daraldığı bir futbol maçı içerisinde pas ile takım arkadaşlarına iletilen bir top, ayak kısmında topla koşan bir oyuncudan çok daha hızlı rakip takımların kalesine yönelik hareket etmektedir. Ancak ön kısmında boş bir koridor bulan ya da bütün takım arkadaşlarının rakiplerin markajında olduklarını gözlemleyen bir futbolcunun topu rakip kaleye doğru ilerletilmesi beklenmektedir. Bir futbolcu oyun sırasında topun hızlı bir şekilde sürülmesi ve rakip oyuncular ile karşılaştığı zaman çeşitli aldatmacalar ile onu geçmekte, sözü edilen topun sürülmesi ve birkaç çalımın ardından rakip kaleye çekilen sert bir şut ya da verilen güzel bir pas ile seyrine doyum olmayan seyirci coşturan bir oyun meydana getirmektedir (Karanfilci, 1998, s.17-19).

Çok genç oyuncular adına top sürme hazırlıkları, ani başlangıçlar, yön değişiklikleri ve durmaları içeren aktiviteler ile başlamaktadır. Top sürme, bir yöne doğru dönme ve aldatma yaparak sonra diğerlerine geçme yeteneklerini gerektirmektedir. Topa sahip olan oyuncular adına sözü edilen hareketleri defan oyuncuların dengesini bir yöne bozmak adına yaparak bu sayede kaçmak adına ters bir yöne dönebilmektedir. Oyuncular, hızlı dribbling adına ileri itebilecekleri bir pası alabilmektedir. Sözü edilen hareketlere benzeyen etkinlikler arasında etiket oyunlar, bayrak yarışmaları ve futbol topu jimnastikleri yer almaktadır. Çok daha yaşlı oyuncular adına balistik anlamda direnç eğitimleri ve pliometrik egzersizler eklenebilmektedir (Lennox vd., 2006).

Top, sahanın durumu çerçevesinde futbolcuların kişisel alışkanlıklarına, oyun stillerine ve her iki takımın saha içerisindeki dağılımlarına bağlı bir şekilde ayakların iç kısmı, ayağın iç üst kısmı, ayağın dışı ve ayağın üst kısmı ile sürülebilmektedir. Top sürme tekniğinde önemli unsurlar topun kontrol altında tutulması, temaslarda şiddet ve yön olarak değerlendirilmektedir. Pek çok futbol tekniklerinin tersine, top sürme teknikleri tek bir doğru yöntem ile kısıtlanamamaktadır. Futbolcular saha içerisinde topa sahip olmayı sürdürdükleri zaman kendi tarzlarını ve doğuştan gelen

kabiliyetlerini geliştirerek top sürme tekniği uygulanmaktadır. Topun sürülmesi performansı, oyun içerisindeki pozisyonu ne olursa olsun bütün profesyonel futbolcuların karakteristik niteliği olarak değerlendirilmektedir (Karanfilci, 1998, s.18).

En iyi dribbling gösteren oyuncular, topun ayakkabılarına bağlı olduğu izlenimi vermektedirler. Sözü edilen oyuncular aynı zamanda ayaklarının iç ve dış kısımlarını kullanarak her iki ayak arasında kolay bir şekilde geçiş gösterebilmektedir (Bridle, 2011).

Ayağın iç kısmı ile top sürme tekniğinde, top ön tarafa doğru ayağın iç kısmı ile itilmektedir. Futbolcu, topu sürerken aynı zamanda takım arkadaşlarını, rakip oyuncuları ve saha durumunu sürekli gözlemlemelidir. Ayağın üst kısmı ile top sürme tekniğinde ise top, ayağın üst kısmı kullanılarak ön tarafa doğru itilmektedir. Ayağın topa temas eden yüzeyinin oldukça sınırlı olması nedeniyle, ayağın üst kısmı ile top sürmek zor bir hareket olarak kabul edilmektedir. Bu teknik, top süren ayağın ekseninin içe doğru bükülmesiyle gerçekleştirilebilmektedir. Top sürme sırasında diz vücut eksenine yaklaşırken, ayakların gevşek tutulması ve bilekten içe doğru bükülmesi gerekmektedir. Ayağın topa temas eden yüzeyinin geniş olması, bu teknik sayesinde sporculara rahatlık ve güven sağlamaktadır. Bu nedenlerle, futbolcular tarafından sıklıkla tercih edilmektedir (MEB, 2020).

Ayağın iç kısmı, en çok bir topu alabilmek ve oyuncuların o an içerisinde baktıkları yönde oynamak ya da oyuncuların hücum noktasını sahanın diğer tarafına çevirebilmek adına vücut boyunca oynamak adına kullanılmaktadır. Ayağın iç kısmı, oyuncuların topu kazanmak adına zamanı ve yeri olduğunda ve takımlarının hücum ettikleri yöne yönelik olduğu zaman genel olarak uygun yüzey olarak ifade edilmektedir. Ayağın iç kısmı ile alım gerçekleştirilirken topa temas edecek geniş bir yüzey alanının sağlanması adına ayak bileği fleksiyona getirilmektedir. Bacağın ayağın iç kısmı oyuncuların topla hareket etmesine izin verecek şekilde bükülmesi gerekmektedir. Sabit hale gelen bacak, oyuncuların top ile hareket etmesine izin verecek şekilde bükülerek dokunuşların aktif haline gelmesi gerekmektedir. Oyuncuların topu aldıkları noktadan uzaklaştırmakta olan bir dokunuş, oyuncuların

topu kontrol etmesine ve karşıdan gelen baskılardan kaçınmalarına izin vermektedir (Lennox vd., 2006).

Ayak içi ve ayak iç kısmının üst yüzeyi ile top sürme tekniğinde, oyuncular topa ayaklarının iç yüzeyleriyle temas ederek hareketi sürdürürler. Bu tekniğin hareket şekli ve teknik yapısı nedeniyle kontrollü ve ılımlı bir hızda uygulanmaktadır. Hızlı hareketler gerçekleştirilebilmesi koşuluyla, yanlara ve çapraz yönler güvenli bir şekilde top sürme imkânı sağlar. Ayakların top ile temas eden yüzeyleri, ayak başparmağının son noktası ile topuğun ayak içi ile birleştiği arasında oluşan üçgen şeklindeki bölgeyi kapsamaktadır.

Bu teknik, savunma durumundan çıkarken, orta sahada oyun kurma aşamasında ve oyunu yavaşlatmak amacıyla tercih edilmektedir (Şekil II.7).



Şekil 2.7: Ayak İçi ve İç Üstü ile Top Sürme

Ayağın dışı ve dış kısmının üst yüzeyi ile topun sürülmesi tekniğinde, oyuncular topa ayaklarının dış yüzeyleriyle temas ederek hareket sağlarlar. Bu temas bölgesi, küçük parmak ile ayağın dış yüzeyi ve topuğun ayak ucuna doğru bittiği nokta arasında kalan alan olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu teknik, rakip oyuncuların geçilmesinde, hızlı hücum çıkışlarda ve boş alanlara yönelme esnasında sıkça tercih edilmektedir. Teknik yapısı ve hareket tarzı, çapraz ve düz yönlerde süratli ve güvenilir bir şekilde top sürmeye uygundur. Bu tekniğin en önemli avantajı ise topun daha hızlı hareket etmesini sağlamasıdır (Şekil II.8) (Lennox vd., 2006).



Şekil 2.8: Ayak Dışı ve Dış Üstü ile Top Sürme

Ayağın üstü ile topun sürülmesinde ayağın üstü ile topun sürülmesi tekniği “hızlı hücum” adı verilmekte olan ataklar, rakiplerin geçilmesi ve uzun mesafeli top sürmek amacı ile kullanılmaktadır. Oyuncu top ile ayağın üst yüzeylerine temas sağlayarak topu sürmektedir. Oyuncular top ile ayakların üst yüzeylerine temas sağlayarak topu sürmektedir. Topun sürülmesi sürecinde topun ayaktan belirli ölçülerde açılmasına izin verilmektedir (Şekil 2.9) (Yıldız ve Saygın, 2005).



Şekil 2.9: Ayak Üstü ile Top Sürme

1.10. FUTBOLDA MOTORİK ÖZELLİKLER

Futbol branşı özelinde motorik özellikler, spor performansının belirleyici unsurları arasında yer almaktadır (Filiz, 2003). Bireylerin temel motor özellikleri; bedensel yetkinliklerini, kuvvet kapasitelerini ve karmaşık motor becerileri ortaya koyma düzeylerini belirleyen temel ögeler olarak değerlendirilmektedir. Bu özellikler, antrenman süreçlerinde gerçekleştirilen tüm motorik spor faaliyetlerinin temelini oluşturmakta ve vazgeçilmez koşullar arasında yer almaktadır (Sevim, 2010). Geleneksel antrenman tanımlamaları; teknik, taktik ve kondisyon antrenmanları olarak sınıflandırılırken, modern antrenman yaklaşımlarında bu kavramlar "teknik beceriler" ve "temel motorik nitelikler" olarak yeniden ifade edilmektedir.

Motorik özellikler, bireyin organizmasının uyum yeteneği ve genel verimlilik düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu özellikler doğuştan gelen yeteneklerle ilişkili olmakla birlikte, sonradan öğrenilemez; ancak sistematik ve düzenli antrenman süreçleri ile geliştirilebilir. Motorik niteliklerdeki gelişim, yalnızca organik ve fonksiyonel adaptasyon süreçlerinin başarıyla tamamlanması sonucunda belirginleşmektedir. Bu gelişim düzeyi ise çeşitli testler ve güç ölçümleriyle objektif olarak saptanabilmektedir (Akçakaya, 2009).

Temel motorik nitelikler, içeriksel yapıları ve spor performansına etkileri açısından değerlendirilerek beş ana gruba ayrılmaktadır. Bu niteliklerden üçü ana motorik özellikler, ikisi ise tamamlayıcı motorik özellikler olarak sınıflandırılmaktadır. Ana motorik özellikler; kuvvet, sürat ve dayanıklılık olarak tanımlanmakta olup, spor performansının doğrudan belirleyicisi olan temel fizyolojik kapasiteleri temsil etmektedir. Tamamlayıcı motorik özellikler ise çeviklik ve esneklik olup, ana özelliklerin etkili biçimde kullanılmasını ve sporcu hareketlerinin koordineli bir şekilde gerçekleştirilmesini desteklemektedir. Bu sınıflandırma, antrenman programlarının içeriğini belirlemede ve sporcuların performans gelişimini izleme süreçlerinde önemli bir temel teşkil etmektedir.

Kuvvet

Kuvvet, biyolojik açıdan değerlendirildiğinde; bir nesnenin harekete geçirilmesi, bir dirence karşı koyulması ya da kasların kullanılarak çevre ile etkileşim kurulması yetisi olarak tanımlanmaktadır. Kas kuvveti, bireyin sinir sistemi ile endokrin sisteminin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmakta olup; yaş, cinsiyet ve çevresel koşullar gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Blimkie, 1992).

Bu bağlamda kuvvet, hem fizyolojik hem de çevresel değişkenlerin etkileşimiyle şekillenen bir bileşke olarak değerlendirilmektedir ve sporcunun genel performans düzeyinin belirlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Sporda verimliliği etkileyen motorik nitelikler arasında en temel unsur olarak kuvvet öne çıkmaktadır. Kuvvet, genel anlamda bir dirence karşı koyabilme ya da belirli bir dirence karşı dayanıklılık gösterme yeteneği şeklinde tanımlanabilir.

Futbol özelinde değerlendirildiğinde, direnç kavramı; vücut ağırlığı, top kontrolü, ani ivmelenmeler, ikili mücadelelerdeki rakip baskısı ve zeminin fiziksel koşulları gibi birçok unsuru kapsamaktadır (Bangsbo, 1996,). Bu nedenle futbolda çabuk kuvvet (hızlı kasılabilen kas liflerinin kullanımı) öne çıkmakta, bir halterci ya da güreşçinin ihtiyaç duyduğu düzeyde bir maksimal kuvvete gereksinim duyulmamaktadır. Özellikle hazırlık dönemlerinde uygulanan kuvvet antrenmanları, futbolcuların fiziksel performanslarının temelini oluşturmakta; çabuk kuvvet antrenmanları ise sezon boyunca sürdürülebilir performans açısından önem taşımaktadır (Weineck, 2011).

Sürat

Sürat, “bir sporcunun kendisini en yüksek hızla bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme yeteneği” ya da “hareketlerin mümkün olan en yüksek hızla gerçekleştirilebilmesi yeteneği” şeklinde tanımlanmaktadır (Sevim, 2010, s.49). Futbol özelinde değerlendirildiğinde, bir futbolcunun top ile birlikte ya da topsuz bir şekilde belirli bir noktadan başka bir noktaya en kısa sürede ulaşabilmesi, özellikle oyun içerisinde avantaj sağlayan temel becerilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca sporcunun farklı yönlere hızlı tepki verebilmesi, hem savunma hem de hücum organizasyonlarında etkinliğini artırmaktadır (Topkaya ve Tekin, 2004).

Futbol, oyunu analiz eden spor bilimciler tarafından, saha içerisinde bir futbolcunun yaklaşık olarak 30 metreye ulaşan sürat özelliklerini kullandığı bir spor branşı olarak değerlendirilmektedir. Antrenman bilimi çerçevesinde bu mesafe içerisindeki hızlanma süreci, “sprint sürati” olarak tanımlanmaktadır. Futboldaki sürat kavramı ise büyük ölçüde bu sprint süratini kapsamaktadır.

Futbol maçı esnasında oyuncular sıkça yüksek tempolu koşular yapmakta ve bu esnada ani yön değişikliklerine ihtiyaç duymaktadır. Bu tür hareketlerin etkin şekilde gerçekleştirilebilmesi; çabukluk, denge ve çeviklik gibi motorik özelliklerin gelişmiş olmasına bağlıdır. Bu bağlamda, literatürde bu tür karmaşık hareket becerileri asimetrik sürat özelliği olarak tanımlanmaktadır. Ancak, simetrik sürat yeteneği gelişmiş bazı sporcularda, yön değiştirme becerisi yani çabukluk yeterince iyi gelişmemiş olabilmektedir (Balsom, 1994).

Bu durum, yalnızca yer değiştirme anlamında değil, aynı zamanda spesifik hareketlerin gerçekleştirilmesinde de önem kazanmaktadır. Örneğin; bir futbolcunun topa vururken ortaya koyduğu şut sürati, bu kavrama verilebilecek somut örneklerden biridir (Weineck, 2011).

Dayanıklılık

Dayanıklılık, sportif anlamda; bir sporcunun belirli bir hareketi performans düşüşü yaşamadan, statik ya da dinamik kas gücüne dayalı olarak uzun süre sürdürebilme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Sevim, 2010). Bu bağlamda dayanıklılık, sporcuların kondisyonel kapasitelerinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Alternatif bir tanıma göre ise dayanıklılık; bir sporcunun fizyolojik ve fiziksel yorgunluklara karşı direnç gösterebilme kapasitesi olarak değerlendirilmektedir (Muratlı, 2007).

Dayanıklılık, tüm sporcular gibi futbolcular için de geliştirilmesi zorunlu olan temel bir motorik özelliktir. Futbolda dayanıklılık, sezon öncesi dönemde planlanmalı ve müsabakalar süresince kesintisiz olarak sürdürülmelidir. Bu amaçla tempo koşuları, yaygın aralıklı antrenmanlar (interval), fartlek ve dairesel antrenmanlar gibi çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Bu çalışmalar genellikle düşük yüklenme yüzdesine sahip olup, geniş kapsamlıdır (Weineck, 2011,).

Esneklik

Esneklik, kelime anlamı itibarıyla bükme, açma, uzaklaştırma, germe ve yakınlaştırma gibi hareketleri kapsamaktadır. Kaslar ve tendonlar, esnekliğin gelişimi ve gerilmesinde temel rol oynamaktadır (Zorba ve Saygın, 2009, s.36). Esneklik; eklemlerin hareket açıklığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda tendonların uzama yeteneklerini de geliştiren bir özelliktir.

Sporcuların estetik ve fonksiyonel olarak üst seviyeleri yakalamasında gerekli olan hareket açıklıkları boyunca hareketlerini gerçekleştirmeleri de gerekli olmaktadır. Bu durumun yanı sıra eklemlerdeki fazla hareketlilik ya da sağlamlığın az olması futbol gibi temas gerektiren sporlarda ya da yüksek hız ve gücün meydana getirdiği durumlarda yaralanmalara sebep olabilmektedir (İslegen, 2002).

Esnekliği etkilemekte olan faktörler özet olarak eklemlerin yapısı, şekilleri, tipleri gibi eklemleri çevrelemekte olan kasların elastik yapıları, cinsiyet ve yaş, kas kuvveti, duygusal durumlar ve yorgunluk olarak sıralanabilmektedir. Futbolda esnekliğin yetersiz ya da az olması gibi durumlarda hareketlerin kapsamlı bir şekilde yeniden yapılabilme özellikleri sınırlanmaktadır. Bu durum futbolcularda sakatlanma risklerini arttırmaktadır. Koordinasyon gelişimini, sürat, dayanıklılık ve kas kuvveti kazanılmasına da olumsuz olarak etki etmektedir (Alter, 2004).

Koordinasyon (Beceri)

Koordinasyon, diğer bir ifadeyle beceri, hareketlerin kısa süre içerisinde doğru ve etkili bir şekilde gerçekleştirilebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Futbol bağlamında koordinasyon, hedefe yönelik hareketlerin iskelet kasları ile merkezi sinir sistemi arasındaki etkileşimle sağlanması anlamına gelmektedir. Sporcuların koordinasyon kalitesi arttıkça, gerçekleştirilen hareketlerde zorlama olmaksızın yüksek isabet sağlanması mümkün hale gelmektedir. Buna ek olarak, oksijen tüketiminin minimum seviyeye inmesi ve dolayısıyla enerji harcamasının azalması da gözlemlenmektedir. Bu nedenlerle, futbol antrenman programlarının başlangıç bölümünde koordinasyon çalışmalarına yer verilmesi büyük önem taşımaktadır (Bompa, 2011).

Denge

Denge, insanın başının hızlanması ve yönü hakkında bilgi almasını sağlayan, iç kulakta bulunan vestibüler sistem tarafından kontrol edilen bir mekanizmadır. Motor öğrenme yeteneği açısından neredeyse tüm spor branşlarında büyük önem taşımaktadır (Muratlı, 2007).

Futbolda denge, futbolcunun bulunduğu pozisyonu ya da hareket halindeyken pozisyonundaki değişiklikleri koruyabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Oyun sırasında yapılması gereken hareketlerde denge, performansın sürdürülebilirliği için kritik bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Topkaya ve Tekin, 2004).

Her iki yönde dönme hareketlerinin baskın olmayan ekstremitelerle uygulanması, bacaklar ve eller üzerinde farklı koşullarda uzun süre dayanabilme, denge ya da çizgi üzerinde kapalı gözlerle ileri ve geri yürüme gibi çeşitli alıştırmalar, denge sistemlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Muratlı, 2007).

1.11. FUTBOLDA FİZYOLOJİK ÖZELLİKLER

Futbol, hem aerobik hem anaerobik enerji sistemlerinin sürekli etkileşim içinde olduğu, yüksek yoğunluklu bir spordur. Oyuncuların performans düzeyini belirleyen temel fizyolojik özellikler; kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, sürat, çeviklik, esneklik ve reaksiyon zamanı gibi çok boyutlu parametrelerden oluşmaktadır (Stølen et al., 2005).

Futbolda ortalama bir müsabaka sırasında oyuncular 10–13 km arasında mesafe kat ederler ve bu hareketler; yürüme, jogging, sprint ve yön değiştirme gibi değişken hızlarda gerçekleşir. Bu nedenle, maksimum oksijen tüketimi (VO_{2max}), oyuncunun aerobik kapasitesini belirlemede önemli bir göstergedir. VO_{2max} seviyesi yüksek olan sporcular, uzun süre yüksek tempoda oynayabilir ve toparlanma süreleri daha kısadır (Bangsbo, 1994).

Anaerobik kapasite ise özellikle kısa mesafeli sprintler, topa şut atma veya savunma hamleleri gibi yüksek yoğunluklu eylemlerde belirleyicidir. ATP-PCr ve laktik asit sistemleri bu tür eylemlerde enerji üretimini sağlar. Aynı zamanda, kas kuvveti ve patlayıcı güç özellikle alt ekstremitelerdeki kas gruplarında önemlidir; çünkü bu kas

grupları sprint, sıçrama ve topa vuruş gibi futbolun temel hareketlerini gerçekleştirmektedir (Reilly et al., 2000).

1.12. FUTBOLDA ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER

Futbolda performansın belirlenmesinde antropometrik özellikler önemli bir rol oynamaktadır. Antropometri, bireylerin vücut yapısı ve bileşenlerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi bilimidir. Futbolcuların vücut kompozisyonu, boy, kilo, vücut kitle indeksi (VKİ), vücut yağ oranı ve kas kütlesi gibi parametreler, hem fiziksel performans hem de pozisyona özgü gereksinimler açısından incelenmektedir (Kirkendall, 1990).

Elit futbolcularda genel olarak ortalama boy uzunluğu 175–185 cm, vücut ağırlığı ise 70–80 kg arasında değişmektedir. Ancak pozisyona bağlı olarak bu değerlerde farklılıklar gözlenmektedir. Örneğin, kaleciler genellikle saha oyuncularına kıyasla daha uzun ve ağır yapıya sahipken, orta saha oyuncuları daha çevik ve esnek olmaya yönelik daha düşük yağ oranına sahiptir (Reilly & Thomas, 1979).

Antropometrik ölçümler, sadece oyuncu seçimi ve pozisyon belirlemede değil, aynı zamanda antrenman programlarının kişiselleştirilmesinde de önemli bilgiler sağlamaktadır. Bireysel farklılıkların dikkate alınması, oyuncuların performansının optimize edilmesinde ve sakatlık riskinin azaltılmasında temel faktörlerdendir (Milanese et al., 2011).

Bir sporcunun yaptığı spor dalına uygun bir vücut tipine sahip olması kadar, vücudu oluşturan parçaların birbirleriyle olan oranları da büyük önem taşımaktadır. Bahsedilen bu oranlar, sporcuların ilerleyen yıllarda ulaşabilecekleri en yüksek performansın göstergesi olarak kabul edilmektedir (Çıkmaz, 2005).

Vücut yapısının değerlendirilmesinde dört temel unsur bulunmaktadır. Bunlar sırası ile şöyledir:

- Sporcuların gelişimlerinin denetlenmesi
- Yetenekli sporcuların seçilmesi
- Antrenmanların denetlemesi

Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri, gelişim dönemindeki bireylerin genel sağlık durumlarının ve beslenme seviyelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi açısından en basit ve etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Genel anlamda, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri, insan vücudunun boyutlarının belirlenmesinde temel göstergeler olarak kabul edilmektedir. Bu ölçümlerin bir araya gelmesi, vücudun büyüklük ve oranlarının anlaşılmasını sağlamaktadır (Balcı, 2002).

Boy ölçümlerinde, vücudun genel büyüklüğü ile kemik uzunlukları en önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Boy ölçümü, yetersiz beslenme, vücut ağırlığı ve hastalıkların değerlendirilmesinde temel bir kriter olarak kabul edilmektedir. Boy uzunluğunun ölçülmesinin mümkün olmadığı durumlarda ise kol açıklığı, boy yerine kullanılabilir. Spor branşlarının genel özellikleri doğrultusunda, başarılı olabilmek için kısa, orta ya da uzun boy farklı avantajlar sağlayabilmektedir (Muratlı ve Sevim, 1993).

Farklı toplumlarda vücut ağırlığı ve boy gibi fiziksel özelliklerde değişkenlikler gözlemlenmektedir. Bu özellikler, bilimsel araştırmaların temelini oluşturmaktadır. Vücut ağırlığı, çeşitli egzersizlerde harcanan enerji miktarını etkileyen önemli bir faktördür. Belirli egzersiz türlerinde, ağır olan bireylerin enerji harcaması, hafif olanlara kıyasla daha fazla olabilmektedir. Ayrıca, vücut ağırlığı kısa sürede beslenme alışkanlıkları ve çevresel faktörlerden yoğun şekilde etkilenmektedir (Muratlı ve Sevim, 1993).

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma soruları, araştırma hipotezleri, çalışma grubu, veri toplama süreci, kullanılan araçlar ile verilerin analiz yöntemlerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmanın amacı, 8-10 yaş futbol okulunda eğitim gören çocuk sporculara 8 hafta boyunca uygulanan topa yatkınlık ve topla beceri geliştirme antrenmanlarının, çocuk sporcularda pas yeteneği ve şut isabeti becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma, yarı deneysel bir tasarımla gerçekleştirilmiş olup, deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test sonuçlarının karşılaştırıldığı bir model kullanılmıştır. Bu modelde, deney grubunda deney öncesi ve sonrası çeşitli ön testler ve son testler uygulanırken, kontrol grubu herhangi bir müdahale almadan takip edilmekte ve iki grup arasındaki farklılıklar analiz edilerek deneysel uygulamanın etkisi ortaya konmaktadır (Frankel ve Wallen, 1996).

Deneysel desende, araştırmacı araştırmanın amacına ulaşmak için bağımsız değişkenleri (deneysel değişkenleri) manipüle eder, iç geçerliliğin sağlanması amacıyla dışsal (istenmeyen) değişkenleri kontrol altına alır ve bu süreçte bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri ölçer (Büyüköztürk, 2014).

Deneysel çalışmalar, test edilmesi gereken deney ve kontrol gruplarının yer aldığı, bu gruplara uygulanacak müdahalelerin araştırmacı tarafından belirlendiği çalışmalardır. Deneysel araştırmalar, ön-test ve son-test ölçümlerinin yapıldığı çalışmalar ile klinik araştırmalar olmak üzere ikiye ayrılır. Araştırmacı müdahaleyi gerçekleştirdikten sonra, süreci izler, gözlemler yapar ve verileri toplar (Çaparlar ve Dönmez, 2016). Bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarının ön testleri araştırma başlangıcında, son testleri ise 8 haftalık antrenman sürecinin sonunda alınarak sonuçlar kaydedilmiştir.

2.2. ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırma kapsamının sorusu, 8-10 yaş arası erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık topa yatkınlık ve top beceri çalışmaları, pas ve şut isabeti üzerinde anlamlı bir etki yaratır mı? Yapılan topa yatkınlık ve topla beceri çalışmalarında, sporcuların pas ve şut isabeti oranlarının ne düzeyde farklılık ortaya koyacağı merak konusu olacaktır.

2.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

H1: 8-10 yaş arası futbol okulunda eğitim alan erkek sporculara uygulanan 8 haftalık topa yatkınlık ve topa beceri çalışmaları sporcuların pas isabet oranını artırır.

H2: 8-10 yaş arası futbol okulunda eğitim alan erkek sporculara uygulanan 8 haftalık topa yatkınlık ve topa beceri çalışmaları sporcuların şut isabet oranını artırır.

2.4. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki futbol okullarında eğitim görmekte olan 8-10 yaş aralığındaki sporcular oluşturmaktadır. Erkek sporcuların antrenman yaş ortalamalarının 1 yıl, boy uzunluğu ortalaması 127 cm, kilo ortalaması ise 25 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örnekleme ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve Fenerbahçe Maltepe Futbol Okulu'nda eğitim gören 50 sporcu olarak seçilmiştir. Bu sporcular, 25'er kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır.

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- 8-10 yaş arası erkek futbol okulu sporcusu olması
- Haftada iki gün 8 haftalık süreçte en az 14 antrenmana katılım göstermiş olması
- Futbol okulunda düzenli futbol eğitimi almakta olmaları
- Sağlık durumu açısından herhangi bir problemi bulunmaması

Çalışmada Dışlanma Kriterleri:

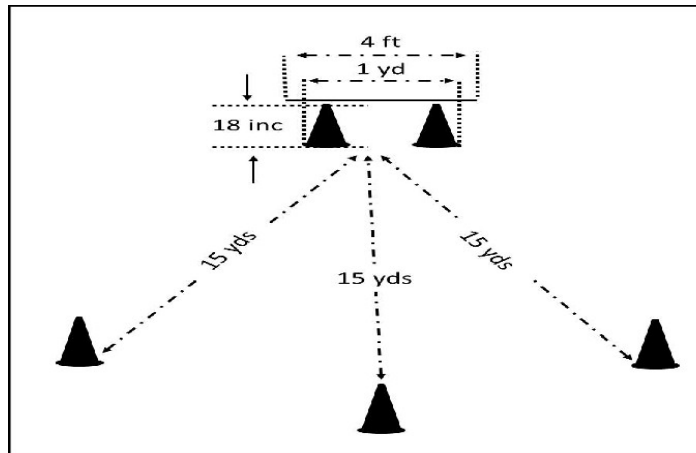
- Belirtilen çalışma programına haftada 2 veya daha az katılım göstermeme durumu
- Antrenman programı haricinde farklı bireysel çalışmalara katılan sporcular
- Son altı ay içerisinde spor sakatlığı geçirmiş sporcular
- Antrenman ya da çalışmalar esnasında yaşayacakları sağlık problemleri olması halinde araştırmaya dahil edilmeyeceklerdir.

2.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada, teknik becerilerin ölçülmesi amacıyla pas ve şut testlerinden oluşan Teknik Beceri Ölçümü Testi uygulanmıştır. Deney grubundaki katılımcılar, 8 hafta boyunca haftada 2 gün topa yatkınlık ve topa beceri geliştirme antrenmanları gerçekleştirmişlerdir. Antrenmanlar, önceden belirlenen plan doğrultusunda tamamlanmıştır. Kontrol grubundaki sporcular ise aynı süre zarfında haftada 2 gün futbol okulu antrenman programlarına devam etmişlerdir.

Pas İsabeti Testi Uygulaması

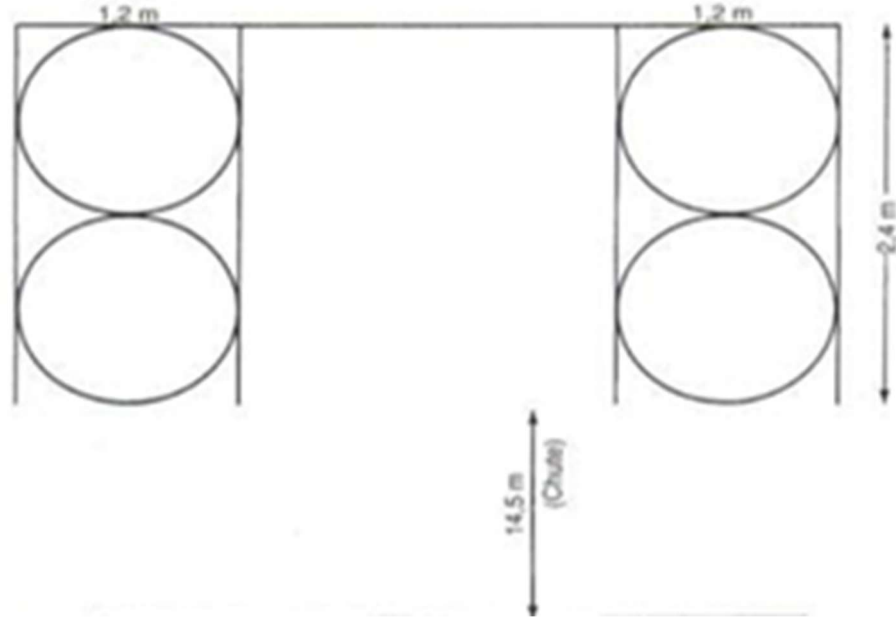
Pas verme testi için özel test istasyonları hazırlanmıştır. Testte, 91 cm genişliğinde ve 45 cm yüksekliğinde bir kale kullanılmış olup, gol çizgisi olarak 1,20 metre uzunluğunda bir ip yerleştirilmiştir. İki huni, gol çizgisine 45 derecelik açıyla ve 13,5 metre uzaklığa konumlandırılmıştır. Pas verme hareketi, her üç huninin bulunduğu noktadan kaleye doğru, her huni için dörder vuruş olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Sporcular pas verirken istedikleri ayağı kullanabilmiştir. Her başarılı pas için 1 puan verilmiş olup, test sonucunda toplam 12 pas vuruşunun başarı puanları toplanarak skor belirlenmiştir. Ölçme kriteri, üç futbol uzmanı tarafından geliştirilmiş ve kullanılan bir oranlama ölçeğine dayanmaktadır. Testin geçerlilik katsayıları; top sürme için 0.73, pas verme için 0.78 ve şut isabeti için 0.91 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizinde top sürme için 0.80, pas verme için 0.96 ve şut atma için 0.98 gibi yüksek güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir (Mülazımoğlu vd., 2002).



3.1 Pas İsabeti Testi

Şut İsabeti Testi Uygulaması

Şut isabeti testinde, vuruş çizgisi kalede 14,5 metre uzaklıkta ve kaleye paralel olacak şekilde işaretlenmiştir. Test, futbolcunun vuruş çizgisinin gerisinden hedefe doğru duran toplara şut atması şeklinde uygulanmıştır. Sporcu, topa vururken istediği ayağını kullanabilmiştir. Şut vuruşlarında teknik serbest bırakılmıştır. Testte dört adet çember şeklinde hedef yerleştirilmiş ve her hedefe 4'er kez olmak üzere toplam 16 şut atılmıştır. Topun hedefe doğrudan girmesi başarılı sayılırken, yuvarlanarak veya zıplayarak hedefe ulaşan toplar başarısız kabul edilmiştir. Ölçme kriteri, üç futbol uzmanı tarafından geliştirilmiş ve kullanılan bir oranlama ölçeğine dayanmaktadır. Testin geçerlilik katsayıları; top sürme için 0.73, pas verme için 0.78 ve şut isabeti için 0.91 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizinde top sürme için 0.80, pas verme için 0.96 ve şut atma için 0.98 gibi yüksek güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir (Mülazımoğlu vd., 2002)



3.2 Şut İsabeti Testi

Türkiye’de gerçekleştirilen önceki araştırmalarda, pas ve şut testleri için sıklıkla “Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi” tercih edilmiştir. Mor-Christian futbol testi, futbolda pas verme, top sürme ve şut atma becerilerini değerlendiren etkili bir test olarak kabul edilmektedir (Strand ve Wilson, 1993).

2.6. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırma Fenerbahçe Maltepe Futbol Okulundan gerekli izinler alındıktan sonra 2 Ay (8 Hafta) süren ön test-son test şeklinde bir deney çalışmasıdır. Deney grubunun oluşturulması için 25+25 şeklinde 50 çocuk sporcu belirlenmiştir. 25 sporcu deney grubu, 25 sporcu ise kontrol grubu olarak gruplandırılmıştır.

8 hafta boyunca sporcular ile yapılan antrenman içerikleri;

- Alan paylaşımı ve top kontrolü,
- Topa yatkınlık,
- Vuruş teknikleri ve geliştirilmesi
- Pas isabeti,
- Şut isabeti,
- Toplu pas koordinasyonu çalışmaları,
- Top sürme ve pas isabeti,
- Pas bağlantılı top sürme beceri antrenmanları,
- Pas, yön değiştirme ve koordinasyon,
- Pas ve hedefe sonuçlandırma
- Şut tekniğinin geliştirilmesi,
- Şut isabeti ve sonuçlandırma

Antrenman çalışmaları başlatılmadan önce ön test bilgileri kaydedilmiştir. 8 hafta boyunca haftanın iki günü sporculara topa yatkınlık ve toplu beceri çalışmaları uygulanmış, 8 haftanın sonunda sporcuların son test verileri kaydedilmiştir.

2.7. ARAŞTIRMA İZNİ VE ETİK SÜREÇ

Araştırmanın yürütülmesi için Fenerbahçe Üniversitesi etik kurul komisyonu tarafından 15.01.2025 tarihinde etik kurul izni, İstanbul Fenerbahçe Maltepe Futbol Okulundan 14.02.2025 tarihli uygulama izni ve öğrencilerin velilerinden veli onam formu ile izinleri alınmıştır.

2.8. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 27.0 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile demografik verilerle anket yargı ifadelerinin ilişkilerini ölçmek amacıyla parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların betimsel istatistik yöntemiyle ortalama ve frekans değerleri hesaplanarak sunulmuştur. Parametrik testler kapsamında, bağımsız grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi (Independent Sample t Test), grup içi karşılaştırmalarda ise bağımlı gruplarda t testi (Paired t Test) kullanılmıştır.



3. BULGULAR

Aşağıda, deneysel müdahale öncesi ve sonrası yapılan testler ile ilgili bulgular sunulacaktır.

Tablo 4.1: Deney ve Kontrol Grubunun Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Grup	N	Ort.	S. Sapma	t	p
Pas Ön Test	Deney	25	4,44	1,58	-3,137	0,003
	Kontrol	25	6,08	2,08		
Pas Son Test	Deney	25	6,52	1,66	2,000	0,51
	Kontrol	25	5,40	2,25		

Tablo 4.1, deney ve kontrol grupları arasında pas becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırmasını göstermektedir. Ön test sonuçlarında, kontrol grubunun pas becerisi ortalaması (Ortalama=6,08, SD=2,08), deney grubundan (Ortalama=4,44, SD=1,58) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-3,137$; $p=0,003$). Bu durum, başlangıçta gruplar arasında tam bir homojenliğin sağlanmadığını, kontrol grubunun pas becerisi açısından başlangıçta daha avantajlı bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Son test sonuçlarında, deney grubunun pas becerisi ortalaması (Ortalama=6,52, SD=1,66), kontrol grubunun ortalamasını (Ortalama=5,40, SD=2,25) aşmıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=2,000$; $p=0,051$).

Tablo 4.2: Deney ve Kontrol Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Grup	N	Ort.	S. Sapma	t	p
Şut Ön Test	Deney	25	1,28	2,93	-2,672	0,010
	Kontrol	25	4,64	5,55		
Şut Son Test	Deney	25	4,48	3,12	-1,555	0,126
	Kontrol	25	6,40	5,32		

Tablo 4.2’de, deney ve kontrol gruplarının şut becerisi ön ve son test puanlarının karşılaştırılması sunulmaktadır. Ön testte, kontrol grubunun şut becerisi ortalaması (Ort.=4,64, SS=5,56), deney grubunun ortalamasından (Ort.=1,28, SS=2,93) anlamlı derecede yüksektir ($t=-2,672$; $p=0,010$). Bu bulgu, gruplar arasında başlangıçta şut becerisi açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Son testte ise deney

grubunun şut becerisi ortalaması (Ort.=4,48, SS=3,12), kontrol grubunun ortalamasının (Ort.=6,40, SS=5,32) altında kalmıştır. Ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=-1,555$; $p=0,126$). Bu sonuç, deney grubunda şut becerisinde belirgin bir artış yaşanmasına rağmen, kontrol grubunun da şut becerisinde artış gösterdiğini ve iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığını göstermektedir. Ayrıca, kontrol grubunun başlangıçta daha yüksek bir ortalamaya sahip olması, son testteki farkın anlamlı olmamasında etkili olabilir. Bu nedenle, şut becerisi açısından deney grubunda gözlenen gelişmenin, uygulanan antrenman programının etkisiyle ortaya çıktığı, ancak gruplar arası başlangıç farklılıklarının da sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3: Deney ve Kontrol Gruplarının Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Grup	Ort.	S. Sapma	Fark	t	p
Deney grubu	Ön test	4,44	1,58	-2,08	-5,204	0,001
	Son test	6,52	1,66			
Kontrol grubu	Ön test	5,72	2,16	-0,83	-1,296	0,210
	Son test	4,89	2,30			

Tablo 4.3'te, hem deney grubunun hem de kontrol grubunun pas becerisi ön ve son test puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Deney grubu, ön testten son teste pas becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme göstermiştir ($t = -5,204$, $p < 0,001$). Negatif t değeri, son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu ve ortalama 2,08 puanlık anlamlı bir gelişmeyi temsil ettiğini göstermektedir. Kontrol grubu, ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik göstermemiştir ($t = -1,296$, $p = 0,210$). 0,83 puanlık hafif bir düşüş olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sonuçlar, deney grubuyla uygulanan antrenman müdahalesinin futbol pas becerilerini geliştirmede etkili olduğuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Oldukça anlamlı p değeri ($p < 0,001$), bu sonuçların şans eseri ortaya çıkma olasılığının çok düşük olduğunu göstermektedir. Pratik Önem: Deney grubundaki 2,08 puanlık gelişme, yalnızca istatistiksel önemi değil aynı zamanda beceri gelişiminde pratik önemi de temsil

etmektedir ve bu da eğitim programının futbol becerisinin geliştirilmesi için gerçek dünyada uygulamaları olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, deney grubunda uygulanan 8 haftalık topa yatkınlık ve topla beceri geliştirme antrenmanlarının, çocuk sporcuların pas becerilerinde anlamlı ve kayda değer bir gelişim sağladığını göstermektedir.

Tablo 4.4: Deney Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Test	Ort.	S. Sapma	Fark	t	p
Şut	Ön test	1,28	2,93	-3,20	-5,333	0,000
	Son test	4,48	3,12			

Tablo 4.4 deney grubunun şut becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırmasını sunmaktadır. Deney grubunun şut ön test ortalaması 1,28 (SD=2,93), son test ortalaması ise 4,48 (SD=3,12) olarak bulunmuştur. Ön test ve son test arasındaki fark -3,20 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-5,333$; $p=0,000$).

Tablo 4.5: Kontrol Grubunun Pas Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Test	Ort.	S. Sapma	Fark	t	p
Pas	Ön test	6,08	2,08	0,068	1,280	0,213
	Son test	5,40	2,25			

Tablo 4.5'te, kontrol grubunun pas becerisi ön ve son test puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Kontrol grubunda pas ön test ortalaması 6,08 (SS=2,08), son test ortalaması ise 5,40 (SS=2,25) olarak bulunmuştur. Ön test ve son test arasındaki fark 0,68 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1,280$; $p=0,213$).

Tablo 4.6: Kontrol Grubunun Şut Becerisinde Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırması

	Test	Ort.	S. Sapma	Fark	t	p
Şut	Ön test	4,64	5,55	-1,76	-1,622	0,118
	Son test	6,40	5,32			

Tablo 4.6’da, kontrol grubunun şut becerisi ön ve son test puanlarının karşılaştırılması sunulmuştur. Kontrol grubunda şut ön test ortalaması 4,64 (SS=5,55), son test ortalaması ise 6,40 (SS=5,32) olarak tespit edilmiştir. Ön test ve son test arasındaki fark -1,76 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=-1,622$; $p=0,118$)

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, 8-10 yaş arası futbol okuluna devam eden erkek sporculara uygulanan 8 haftalık topa yatkınlık ve top becerisi çalışmaları sonucunda, sporcuların pas ve şut isabet oranlarındaki değişim incelenmiştir. Elde edilen bulgular, uygulanan antrenman programının hem pas hem de şut isabet oranı üzerinde anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonucunda, çalışma öncesine kıyasla hem pas hem de şut isabet oranlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu, özellikle temel teknik becerilerin kazandırılmasında ve motor koordinasyonun geliştirilmesinde topa yatkınlık çalışmalarının etkinliğini desteklemektedir. Ayrıca, top kontrolü, yönlendirme, pozisyon alma ve karar verme gibi becerilerin birlikte gelişiminin pas ve şut isabet oranını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalarla da örtüşmektedir. Örneğin, Yılmaz (2019) tarafından yapılan çalışmada, 10 haftalık koordinasyon ve top becerisi antrenmanlarının futbolcuların teknik performanslarında anlamlı gelişim sağladığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Kaya ve arkadaşlarının (2021) 9-11 yaş grubu üzerinde yaptığı araştırmada da topa yatkınlık odaklı egzersizlerin pas isabet oranı üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, çalışmamızın bulguları mevcut literatür ile tutarlıdır ve top becerisi antrenmanlarının erken yaş grubundaki futbolcular için teknik gelişimi desteklediğini göstermektedir.

Deney grubunda uygulanan antrenman programının şut becerilerinde de anlamlı ve önemli bir gelişim sağladığını göstermektedir. Özellikle, şut becerisindeki bu artışın, çocukların motor koordinasyonlarının, teknik yeterliliklerinin ve oyun içi karar verme yetilerinin gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca, bu gelişimin istatistiksel olarak anlamlı olması, uygulanan antrenman programının etkinliğini açıkça ortaya koymaktadır.

Kontrol grubunda uygulanan standart antrenman programı, çocuk sporcuların pas becerilerinde kayda değer bir gelişim sağlamamıştır. Bu durum, yapılandırılmış ve hedefe yönelik antrenman programlarının, çocukların temel futbol becerilerinin gelişiminde ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, kontrol grubunda şut becerisinde de anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Kontrol grubunda gözlenen küçük artış, istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır ve bu nedenle, uygulanan standart antrenman programının şut becerisi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın genel bulguları, 8 haftalık topa yatkınlık ve topla beceri geliştirme antrenmanlarının, 8-10 yaş arası çocuk sporcuların pas ve şut becerilerinde anlamlı gelişmeler sağladığını göstermektedir. Deney grubunda hem pas hem de şut becerilerinde ön test-son test karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu artışlar, uygulanan antrenman programının çocukların temel futbol becerilerinin gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, deney grubunda gözlenen gelişmelerin istatistiksel olarak anlamlı olması, bu tür yapılandırılmış ve hedefe yönelik antrenmanların çocukların motor becerilerinin, teknik yeterliliklerinin ve oyun içi performanslarının artırılmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Kontrol grubunda ise hem pas hem de şut becerilerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu durum, standart antrenman programlarının çocukların temel futbol becerilerinin gelişiminde yeterli olmadığını, daha sistematik ve hedefe yönelik antrenmanlara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ayrıca, gruplar arası karşılaştırmalarda, deney grubunun son testteki pas ve şut becerisi ortalamalarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu, ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu, gruplar arası başlangıç farklılıklarının ve örneklem büyüklüğünün sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, futbol okulunda uygulanan yapılandırılmış ve hedefe yönelik antrenman programlarının, çocukların pas ve şut becerilerinin gelişimine anlamlı katkılar sağladığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, çocuk yaş gruplarında motor becerilerin ve teknik yeterliliklerin geliştirilmesinde, sistematik ve bilimsel temelli antrenman programlarının uygulanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu tür programların çocukların spora olan ilgisini ve motivasyonunu artırabileceği, takım oyununa uyumlarını ve oyun içi performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bulgular,

literatürde yer alan benzer çalışmalarla da uyumlu olup, çocuk sporcuların gelişiminde antrenman programlarının içeriğinin ve niteliğinin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Çalışma sonuçlarının bir diğer önemli bulgusu, pas isabetindeki artışın şut isabetine kıyasla daha yüksek oranda gerçekleşmesidir. Bu durum, pasın daha düşük motor risk içeren ve daha kontrollü bir teknik olmasıyla ilişkilendirilebilir. Şut ise oyun anında daha fazla kuvvet, denge ve karar verme becerisi gerektirdiğinden, isabet oranındaki gelişim daha sınırlı kalmış olabilir. Bu sonuç, çocukların teknik öğrenme süreçlerinde daha karmaşık motor becerilerin gelişiminin zamana yayıldığını ve aşamalı olarak artırılması gerektiğini göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında uygulanan programın, özellikle küçük yaş grubundaki çocuklara yönelik olarak hazırlandığı ve gelişim düzeylerine uygun egzersizler içerdiği göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen pozitif sonuçlar pedagojik açıdan da değerlidir. Uygulanan egzersizlerin oyun temelli, eğlenceli ve katılımı teşvik edici yapıda olması, çocukların motivasyonlarını artırmış ve teknik becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırmış olabilir.

Ancak, bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da göz ardı edilmemelidir. Katılımcı sayısının sınırlı olması ve kısa vadeli etkilerin değerlendirilmiş olması, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla, farklı yaş ve gelişim düzeylerinde, uzun vadeli takiplerin yapılması önerilmektedir.

Çalışma ayrıca, antrenmanın çeşitli beceriler üzerindeki farklı etkileri hakkında önemli bilgiler ortaya koydu. Deney grubu, her iki gelişmenin de istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen, şut becerilerinde (ortalama fark 3,20) pas becerilerine (ortalama fark 2,08) kıyasla daha fazla gelişme gösterdi. Bu durum, topa yatkınlık antrenmanının farklı teknik beceriler üzerinde farklı etkileri olabileceğini ve şut becerilerinin bu çalışmada kullanılan özel antrenman protokolünden potansiyel olarak daha fazla faydalanabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, gruplar arasındaki başlangıç performans farklılıkları, deneysel tasarımlarda uygun kolayda örneklem ve başlangıç değerlendirmesinin önemini vurgulamaktadır. Kontrol grubunun her iki becerideki üstün başlangıç performansı, deney grubundaki önemli gelişmelere rağmen, son testte gruplar arası farklılıkları tespit etmeyi zorlaştıran bir tavan etkisi yaratmış olabilir.

Kontrol grubundaki (n=25) bireysel katılımcı verilerinin analizi, performans değişimlerinde önemli değişkenlik olduğunu ortaya koymuştur. Şut becerilerinde, bazı katılımcılar önemli gelişmeler gösterirken (örneğin, 8-18 puanlık artışlar), diğerleri düşüşler göstermiş veya hiç değişim göstermemiş ve bu da genel olarak anlamlı olmayan grup etkisine yol açmıştır. Benzer şekilde, pas becerilerinde kontrol grubu karışık sonuçlar göstererek bazı katılımcılar gelişirken diğerleri geriledi ve bu da gözlemlenen genel düşüşe yol açtı.

Kontrol grubunda her iki beceride de anlamlı olmayan değişiklikler, düzenli futbol okulu eğitiminin bu yaş grubunda belirli teknik becerileri geliştirmek için tek başına yeterli olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, genç sporcuların optimum gelişimi için yapılandırılmış, beceriye özgü antrenman programlarının önemini vurgulamaktadır.

Sonuçların yalnızca tesadüfi bir artıştan ibaret olmadığı, uygulanan programın doğrudan etkisiyle ortaya çıktığı istatistiksel olarak da desteklenmektedir. Bu sonuç, çocuk yaş gruplarında yapılandırılmış ve hedefe yönelik antrenmanların, temel futbol becerilerinin gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma 8-10 yaş arası erkek futbolculara yönelik topa yatkınlık ve top becerisi çalışmalarının, pas ve şut isabet oranlarını artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu tür programların çocuk futbol eğitimi sürecine sistematik biçimde entegre edilmesi, teknik gelişimin desteklenmesi açısından önem arz etmektedir.

SONUÇ

Bu deneysel çalışma, futbol okullarına devam eden 8-10 yaş arası erkek futbolcular arasında 8 haftalık bir topa yatkınlık ve top becerileri eğitim programının pas ve şut isabetliliği üzerindeki etkinliğini araştırmıştır. Araştırmada, her grupta 25 katılımcı bulunan bir ön test-son test deney ve kontrol grubu tasarımı kullanılmış ve genç sporcularda temel futbol becerilerinin gelişimine dair değerli bilgiler sunulmuştur.

Birincil Bulgular ve İstatistiksel Önem

Sonuçlar, yapılandırılmış topa yatkınlık eğitim programının etkinliğine dair güçlü kanıtlar ortaya koymuştur. Deney grubunda, pas becerilerinde ön testten ($O = 4,44$, $SS = 1,58$) son teste ($O = 6,52$, $SS = 1,66$) istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme görülmüştür; ortalama fark 2,08 puandır ($t = -5,204$, $p < 0,001$). Bu oldukça anlamlı p değeri, bu sonuçların şans eseri ortaya çıkma olasılığının son derece düşük olduğunu ve eğitim programının etkinliğine dair güçlü bir kanıt sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde, deney grubundaki şut becerilerinde de önemli bir iyileşme gözlenmiş ve ön test ortalaması 1,28 ($SD = 2,93$) iken son test ortalaması 4,48 ($SD = 3,12$) olmuştur. Bu da ortalama 3,20 puanlık bir iyileşmeye işaret etmektedir ($t = -5,333$, $p = 0,000$). Özellikle, şut becerilerindeki iyileşme, pas becerilerinde gözlemlenen iyileşmeden orantılı olarak daha büyük olmuştur. Bu da, top aşinalığı eğitiminin çeşitli teknik beceriler üzerinde farklı etkileri olabileceğini düşündürmektedir.

Bunun aksine, standart futbol eğitimi alan kontrol grubunda, ne pas ne de şut becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Pas becerisinde, kontrol grubunda 6,08'den ($SD = 2,08$) 5,40'a ($SD = 2,25$) hafif, anlamlı olmayan bir düşüş görülürken, şut becerisinde 4,64'ten ($SD = 5,55$) 6,40'a ($SD = 5,32$) bir artış görülmesine rağmen, bu gelişme istatistiksel olarak anlamlı görülmemiştir ($p = 0,118$).

Pratik Sonuçlar ve Etki Büyüklükleri

Bu bulguların pratik önemi istatistiksel önemin ötesine uzanmaktadır. Deney grubunun pas becerisindeki 2,08 puanlık ve şut becerisindeki 3,20 puanlık gelişme, gerçek performans yeteneklerinde anlamlı değişiklikleri temsil etmektedir. Bu etki büyüklükleri, antrenman programının yalnızca istatistiksel olarak güvenilir

gelişmeler değil, aynı zamanda genç oyuncuların teknik becerilerinde pratik olarak anlamlı gelişmeler de sağladığını göstermektedir.

Pas ve şut becerileri arasındaki farklı gelişme oranları, beceri geliştirme kalıpları hakkında önemli bilgiler sağlar. Şut becerilerindeki daha büyük gelişme, şutun daha karmaşık motor koordinasyon, kuvvet uygulaması ve karar verme süreçlerini içermesine bağlanabilir; bu da odaklanmış top aşinalığı antrenmanından önemli ölçüde faydalanabilir. Öte yandan, pas verme, önemli bir gelişme gösterse de, nispeten daha düşük motor karmaşıklığı nedeniyle optimum seviyelere daha hızlı ulaşmış olabilir.

Gelişimsel ve Pedagojik Hususlar

Bulgular, yapılandırılmış, yaşa uygun antrenman programlarının çocuklarda temel futbol becerilerini geliştirmede standart antrenman seanslarından daha üstün olduğu teorik çerçeveyi desteklemektedir. Deneysel programın başarısı, sistematik ilerleme, oyun tabanlı öğrenme yaklaşımları ve 8-10 yaş arası çocukların gelişim aşamasına özel olarak tasarlanmış egzersizler gibi çeşitli pedagojik ilkelere bağlanabilir.

Çalışma, bu yaş grubundaki çocukların yapılandırılmış teknik antrenmana olumlu yanıt verdiğini göstererek, genç oyuncuların yalnızca yapılandırılmamış oyuna odaklanması gerektiği fikrini çürütmektedir. Bunun yerine, sonuçlar, özenle tasarlanmış beceriye özgü antrenmanın, gelişimsel olarak uygun egzersizler aracılığıyla katılımı ve motivasyonu korurken teknik gelişimi artırabileceğini göstermektedir.

Önemli bir bulgu, gruplar arasında önemli başlangıç seviyesi farklılıklarının bulunmasıydı. Kontrol grubu hem pas ($O = 6,08 - 4,44$) hem de şut ($O = 4,64 - 1,28$) becerilerinde üstün bir başlangıç performansı gösterdi. Bu ilk dezavantajlara rağmen, deney grubu sadece farkı kapatmakla kalmadı, aynı zamanda son testte de benzer performans seviyelerine ulaştı. Bu örüntü, antrenman programının özellikle düşük başlangıç seviyesi beceri seviyelerine sahip oyuncular için etkili olduğunu ve beceri iyileştirme ve geliştirme açısından potansiyel değerini göstermektedir.

Deney grubunun istatistiksel eşitlik veya üstünlük elde etmek için önemli başlangıç eksikliklerinin üstesinden gelmesi, programın güçlü etkinliğini göstermektedir. Bu örüntü, koçluk uygulamaları için önemli etkilere sahiptir ve yapılandırılmış topa

yatkınlık antrenmanının, özellikle düşük başlangıç seviyesi becerilerine sahip programlara katılan oyuncular için faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Motor Öğrenme ve Koordinasyon Gelişimi

Çalışmanın sonuçları, özellikle top kontrolü, mekansal farkındalık ve koordinatif yeteneklerin gelişimi açısından motor öğrenme teorisiyle uyumludur. Hem pas hem de şut becerilerindeki iyileşme, top aşinalığı eğitiminin farklı teknik beceriler arasında aktarılan temel motor örüntülerini geliştirdiğini göstermektedir.

Pas ile karşılaştırıldığında şut becerisindeki daha büyük gelişme, beceri gelişiminin hiyerarşik yapısını yansıtabilir; burada daha karmaşık beceriler (şut) daha basit becerilere (pas) göre temel eğitimden daha fazla faydalanmaktadır. Bu örüntü, topa yatkınlık eğitiminin özellikle daha karmaşık becerilere fayda sağlayan geniş bir motor yetkinlik temeli sağladığını göstermektedir.

Sınırlamalar ve Gelecekteki Araştırma Yönleri

Çalışma, topa yatkınlık ve topla beceri eğitiminin etkinliğine dair güçlü kanıtlar sunarken, bazı sınırlamalar da kabul edilmelidir. Nispeten küçük örneklem büyüklüğü (grup başına $n = 25$) ve kısa müdahale süresi (8 hafta), bulguların genelleştirilmesini sınırlamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu tür programların hem anlık hem de sürekli etkilerini değerlendirmek için daha uzun eğitim dönemlerini araştırmalıdır. Çalışma, yalnızca 8-10 yaş aralığındaki erkek katılımcılara odaklanarak, genellemeyi kadın oyuncular ve diğer yaş gruplarıyla sınırlandırmıştır. Ayrıca, araştırma yalnızca pas ve şut isabetliliğini incelemiş ve programın top sürme, ilk dokunuş ve baskı altında top kontrolü gibi diğer teknik beceriler üzerindeki etkileri hakkında soru işaretleri bırakmıştır.

Futbol Gelişim Programları İçin Sonuçlar

Bulgular, gençlik futbolu gelişim programları ve koçluk eğitimi için önemli sonuçlar doğurmaktadır. Çalışma, özellikle 8-10 yaş aralığındaki oyuncular için, yapılandırılmış topa yatkınlık eğitiminin gençlik futbolu müfredatına dahil edilmesi için gözlemlenebilir destek sağlamaktadır. Deneysel programın başarısı, genç oyuncuların standart futbol okulu programlarında genellikle sağlanandan daha odaklı bir teknik eğitimden faydalanabileceğini göstermektedir.

ÖNERİLER

Bu çalışma, yapılandırılmış topa yatkınlık ve topla beceri eğitiminin 8-10 yaş arası erkek futbolcularda pas ve şut isabetliliğini önemli ölçüde artırdığına dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Deney grubunda gözlemlenen istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler, kontrol grubundaki iyileşme eksikliğiyle bir araya geldiğinde, genç sporcularda temel futbol becerilerinin geliştirilmesinde sistematik teknik antrenmanın standart uygulama yöntemlerine göre üstünlüğünü ortaya koymaktadır. Bu sebeple teknik beceri antrenman programları düzenli olarak uygulamalara konulmalıdır.

Gençlik spor gelişiminde gelişimsel olarak uygun, yapılandırılmış antrenman programlarının önemini destekleyen artan araştırma bulguları göz önünde bulundurularak, benzer antrenman metotlarının antrenörler tarafından uygulamaya konulması önerilebilir.

Erken yaşta teknik beceri gelişimi uzun vadeli sporcu performansını olumlu etkileyebilir, bu süreç profesyonelce yürütülmelidir.

Bulgular, sistematik teknik beceri gelişimine erken yatırım yapmanın, genç oyuncuların yeteneklerinde anlamlı iyileştirmeler sağlayabileceğini ve futbol performansında sürekli ilerleme için bir temel oluşturabileceğini göstermektedir. Çocuk yaş grubu eğitim temelli antrenman programlarında, yaşa uygun oyunlar ile teknik beceri odaklı çalışmalar uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Acar, K. (2013). *Futbol eğitimi alan çocuklarda problem çözme becerilerinin ve fonksiyonel olmayan tutumların incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Acar, M. F. (2000). *Kuramsal Temelleriyle Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları*. (1.Baskı). İzmir: Meta Basım.
- Acar, Y. (2000). *Futbol taktik eğitiminde korner dizilişleri ve pozisyonel taktik çalışmaları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Spor Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*.Ankara: Ofset Matbaacılık.
- Açıkada, C., Özkara, A., Hazır, T., AĞçı, A., Turnagöl, H., Tınazcı, C. ve Ergen, E. (1996). *Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1), 24-32.
- Akçakaya, İ. (2009). *Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne.
- Akın F. (2003). *10-12 Yaş Grubu Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk*, Yüksek Lisans Tezi, 2003, Dokuz Eylül Ün. İzmir
- Akkuş, H. (1994). *Elit Haltercilerin Antropometrik Özellikleri, Biyomotor Yetenekleri, Fizyolojik Özellikleri ve Başarıları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., ve Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in psychology*, 6, 1627. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01627>
- Alter M.J. (2004). *Science of flexibility*. Champaign, United States: Revised Human Kinetics.
- Aşçı, A., Altay, F., Cengiz, R., Hazır, T., Bulca, Y. (2009). *14 Yaş ve Altı Futbol Eğitimi*. Ankara: Tüfav Yayınları. S.3–12.
- Aydın, E. (2008). *Futbol ekonomisi: 2 ülke kıyaslaması (İngiltere ve Türkiye)*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Balcı, Ş. (2002). *Genç Erkek Türk Milli Judo (16-19) Takımının Bazı Antropometrik Özelliklerinin Ölçümü ve Somatotiplerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Anabilim Dalı, Konya.
- Balsom, P. (1994). *Sprint Performance in Soccer*. Science and Football.
- Bangsbo J, Up P, Mohr M, Nybo L, Majgaard JJ and Nielsen JJ. The Yo- Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. *American College of Sports Medicine*, 2006.
- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*. Bagsvaerd: HO+Storm.
- Bangsbo, J. (1996). *Futbolda fizik kondisyon antrenmanı*. Hindal Gündüz (Çev.). İstanbul: Arbas Matbaa Ltd.
- Barnes, P. (2004). *Personal, social and emotional development of children*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Başaran, İ. E. (1985). *Örgütlerde İşgören Hizmetlerinin Yönetimi* (Yayın No: 139). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
- Başaran, M. (1992). *Oyunlarla spora hazırlık*. İstanbul: M.E. B. Yayınları.
- Başer, E. (1994). *Futbolda psikoloji ve başarı*. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Başyazıcıoğlu, M. (1997). *Futbolda Teknik Alıştırmalar ve Alan Uygulamaları*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baykul, Y. (2000). *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme: Klasik Test Teorisi ve Uygulaması*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Binbaşoğlu, C. (1990). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Blimkie, C.J.R. (1992). Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, and Persistence. *Can J Sport Sci*. 17(14), 264-267.
- Bloomfield J, Polman R, O'Donoghue P (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine* 6, 63-70

- Bompa, T.O. (2011). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. İknur Keskin, Burcu Tuner, Hatice Küçükğöz, Tanju Bağırhan (Çev.). Ankara. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Boyle, R., & Haynes, R. (2004). *Football in the New Media Age*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203600467>
- Bozkurt, S. (2009). *Çocuk ve Gençlerde Futbol*. İstanbul: Tff, Fgm Futbol Eğitim Yayınları
- Bridle B. (2011). *Essential Soccer Skills*, DK Publishing, London.
- Cenkseven F. *Gelişim Psikolojisi Ders Notları*. ÇÜ Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Adana. 2005; 13 (1): 8-13.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. 2. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çetin HN. (2000). *Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü* Dizgi Baskı, Niğde, 2000.
- Çıkmaz, S., Taşkinalp, O., Uluçam, E., Yılmaz, A. ve Çakıroğlu, M. (2005). Futbolcularda Gövde ile İlgili Antropometrik Ölçüler ve Oranlar. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 22(1), 32-36.
- Çimen, O., Cicioğlu, İ. ve Günay, M. (1997). Erkek ve Bayan Türk Genç Milli Masa Tenisçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4, 7-12
- Çolak V (2016). *Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi*. Yüksek Lisan Tezi (Danışman Dr. Öğr. Gör. Kamil Erdem).
- Dağdelen, S., & Kumartaşlı, M. (2021). 12–14 yaş arası futbolcularda sekiz haftalık antrenman programının fizyolojik ve biyomotorik özelliklere etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2021, 73–88.
- Darst, P. W., Zakrajsek, D. B., & Mancini, V. H. (1999). *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Devecioğlu, S., Çoban, B., & Karakaya, Y. E. (2013). Futbol yönetimi ve organizasyonlarının görünümü. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 35–48. <https://doi.org/10.17155/spd.44442>
- DK, (2011) *Essential soccer skills key tips and techniques to improve*
- Doewes, R., & Nugroho, H. (2023). Different biomechanics in football shooting using inside and instep kick. *International Journal of*

Disabilities Sports and Health Sciences, 6(3), 307–315.your game.
London: DK Publishing.

Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., Carlos Barbero, J., Tsoukas, D., Theodorou, A. S., Margonis, K., Michailidis, Y., Avloniti, A., Theodorou, A., Kambas, A., & Fatouros, I. (2013). The time-frame of acute resistance exercise effects on football skill performance: The impact of exercise intensity. *Journal of Sports Sciences*, 31(7), 714–722.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.746725>

Ekblom, B. (1994). *Handbook of Sport Medicine ve Science Football* (Soccer). IOC <https://doi.org/10.1249/00005768-199508000-00024>

Eniseler, N. (2009). *Futbolda Beceri Öğrenimi*. (1.Baskı). İstanbul: Tff, Fgm Futbol Eğitim Yayınları.

Erdem, K. (2002). *Futbolda oyun sistemleri ve mevkilere göre futbolcuların fiziksel-fizyolojik uygunluklarının analizi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Erdem, K. (2006). *Futbolda kenar yönetimi yönetsel beceriler-strateji-taktik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Esen S. (2018). *Türkiye’de 6-12 yaş çocuk futbolunun (Grassroots) geliştirme ve sürdürülmesine yönelik model önerisi*. 2018, İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 135 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Tuna Uslu)

Günay M. (2001). *Egzersiz Fizyolojisi*, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 2001

Günay, M., ve Yüce, İ. A. (2008) *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi kitabevi, Ankara.

Güven F (2014). *Futbolda Dar Alan Oyunları: Oyun Alanı Boyutlarının Teknik Parametrelere Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya (Doç. Dr. Nurtekin Erkmen).

Güven, G. (2006). Kütahya’daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya

Horak, R., Reiter, W., & Bora, T. (2004). *Futbol ve kültürü*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Hornby H., Crawford A. (2000). *Soccer*, Dorling Kindersley, London

- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan shooting pada pemain u-11 tahun ragunan soccer school. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78–92. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01207>
- İnal, A. (1998). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Ankara: Nobel Yayınları Dağıtım
- İşbilir, M. (2010). *Futbolcularda dominant ve nondominant ayağa hareket yaptıran kasların kuvvet düzeyi ile ayakta dengelenmeye olan etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İşlegen, Ç. (2002). *Futbol fizyolojisi ders notları*. İstanbul: T.F.F. Eğitim Yayınları.
- Kaplan, T. (1997). *Fizyolojik ve fiziksel parametrelerin futbol takımlarında başarıya etkisi* (Yüksek lisans tezi, YÖK Ulusal Tez Merkezi).
- Karakus, S., & Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Karanfilci, M. (1998). Futbolda Çocuk ve Gençlerle Teknik ve Eğitimi, *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Özel sayı, s.17-19.
- Kayacan, Y., Çiftçioğlu, E., & Soslu, R. (2014). The effect of basketball sport on some postural parameters. *International Journal of Academic Research*, Part A, 6(3), 23-27. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-3/A.4>
- Kayhan, O. (2019). Futbol oyununun öğretiminde taktik oyun yaklaşımının erişkiye etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kellis, E., & Katis, A. (2007). Biomechanical characteristics and determinants of instep and side-foot kicks in soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 154–165.
- Kirkendall, D. T. (1990). Sport-specific injuries. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(4), 449-454. <https://doi.org/10.1249/00005768-199008000-00007>
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Koşar, N. Ş., & Demirel, H. A. (2014). *Physiological characteristics of child athletes*. *ACTA Orthop Traumatol Turc*, 38(Suppl, 1), 1-15.

- Kurak K. *Çocuk ve futbol*. Sporda yeni akademik çalışmalar. 2019: 75
- Kurban M. Futbol antrenmanının 10-13 yaş grubu çocukların teknik gelişimlerine etkisinin araştırılması. 2008, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek lisans tezi*, 61 sayfa, Konya.
- Lennox J., Rayfield J., Steffen B. (2006). *Soccer Skills & Drills*, National Soccer Coaches Association of America, Human Kinetics, USA.
- Luxbacher, J. A. (1991). *Soccer Steps to Success*. Illinois: Leisure Press Campaign.
- Martin, J. (2012). *Techniques + Tactics*. Auckland: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd
- MEB (2020). *Takım Sporları Dersi: Futbol*.
- Milanese, C., Grigoletto, D., Seebacher, B., Bertucco, M., & Zancanaro, C. (2011). Anthropometric and performance measures for soccer players: A review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(3), 290-296.
- Morgan, C. (1981). *Psikolojiye giriş ders kitabı*. H, Arıcı (Çev.), Ankara: Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayını.
- Muratlı S (2007). 'Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor', 2. Baskı Ankara: Nobel yayın, s: 268-274
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara: Kültür Matbaası
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*. (3.Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi. S.107–255.
- Muratlı, S. ve Sevim, Y. (1993) *Açık öğretim fakültesi lisans tamamlama programı antrenman bilgisi*. Eskişehir: Etam A.Ş Web-Ofset, Anadolu Üniversitesi AÖF Yayın No: 277.
- Mülazımoğlu, O., Ayan, V., & Mülazımoğlu, E. D. (2009). Basketbol yetenek test bataryası geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Müniroğlu, S., & Deliceoğlu, G. (2008). *Futbolda müsabaka analizi ve gözlem teknikleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Nikolaïenko, V., Maksymchuk, B., Donets, I., Oksom, P., Verbyn, N., Shemchuk, V., ve Maksymchuk, I. (2021). Cycles of Training Sessions and Competitions of Youth Football Players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 423-441. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>

- Ogashi, J., Isokawa, M., Nagahama, H. and Ogushi, T. (1993). *The ratio of physiological intensity of movements during soccer match-play*. London: E & Fn Spon.
- Ormanlıoğlu, M. (1999). *Niçin oyun? Çocuğun gelişiminde ve çocuğu tanımada oyunun önemi*. İstanbul: Özne Yayınları.
- Özdemir S (2009). *14–16 Yaş Grubu Erkek Futbolcularda Kompleks Antrenman Programının Patlayıcı Güç, Kuvvet, Sürat ve Çeviklik Gelişimine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özdemir, İ. (2014). *Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi*. Doctoral dissertation. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdoğan, B. (1997). *Çocuk ve oyun (çocuğa oyunla yardım)*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Özer MK. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006
- Özer, D. S., Özer, K. (1998). *Çocuklarda Motor Gelişim*. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.
- Özer, K. (1993). *Antropometri sporda morfolojik planlama*. İstanbul: Kazancı Matbaası, ss. 10-12.
- Özmen, Ö. (1991). *Futbol Öğretim Planı Gençlerin Antrenmanı*. Ankara: Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Pirselimoğlu E. T.; Kanlı S.; Civil T. (2017). *Takım Sporları*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Revan, S. (2003). *Konya İli 1. Amatör Ligde Mücadele Eden Futbolcuların Oynadıkları Mevkilerine Göre Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Santrock, J.W. (1996). *Child develoment*. 7 ed.. Dallas: Brow-Benchmark Publishers.

- Sawali, L. (2021). Futbol maçlarında hedef atış antrenmanının pas doğruluğuna etkisi. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7 (4), 27-37. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i4.16880
- Schreiner P. (2011). *Soccer, Perfect Ball Control*, Meyer Ve Meyer Sport (UK) Ltd.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (25. baskı). Ankara: Yargı Yayınevi.
- Sevim Y. (2002) '*Antrenman Bilgisi*. 8. Baskı. Ankara: Filyayınevi, s;416-419.
- Sevim Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Pelin Ofset.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi, 37-56
- Sönmez A. (2014). *UEFA grassroots programı'nın Türkiye'deki örneklerinin incelenmesi*. 2014, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 63 sayfa, İstanbul.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Sunay, H. (1998). Spor Eğitimi Altyapısında Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörün Önemi. *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. (3)2, 43-50.
- Şimşek, D., & Ertan, H. (2011). Postural kontrol ve spor: spor branşlarına yönelik postural sensör- motor stratejiler ve postural salınım. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 81-90. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000203
- Tamer, K., Ziyagil, M.A. ve Yamaner, F. (1992). Galatasaray ile Konyaspor Profesyonel Futbol Takımlarının Antropometrik Özellikleri ve Fizyolojik Kapasitelerinin Kıyaslanması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(1), 161-167.
- Tiryaki, İ. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tokgöz M (2014). *Üniversite Erkek Futbol Takımı Oyuncularında Bazı Motorik ve Koordinatif Özelliklerin Futbol Teknik Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.
- Topkaya, İ. ve Tekin, T. (2004). *Futbol genel kuramsal bir çerçeve ve teknik ve taktik öğretimi*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.

- Tutkun, E. (Erkut). (2007). *Futbolda Yetenek Seçim Modelleri* (1. Baskı). İstanbul: Akademi Basın ve Yayıncılık.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2016). *Futbolun Parametreleri*. İstanbul: Tff, Fgm Eğitim Yayınları.
- Vieira, L. H. P., Carling, C., Barbieri, F. A., Aquino, R. Ve Santiago, P. R. P. (2019). Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 49(2), 289-318
<https://doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>
- Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Tanju Bağırhan (Çev.). Ankara: Spor Kitapevi.
- Welk, J. G. (2002). *Physical activity assessments for health- related research*. United States: Human Kinetics Publishers Inc
- Wesson J. (2002). The Science of Soccer, *Institute of Physics Publishing*, Bristol and Philadelphia
<https://doi.org/10.1887/0750308133>
- Worthington, E. (1974). *Teaching Soccer Skill*. Edinburg: Lepus Books.
- Yıldız, S. M., & Saygın, Ö. (2005). Futbol oyununda bir kalecinin uygulayacağı takım taktiklerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 46-50.

EKLER

EK 1: BENZERLİK RAPORU

Sercan Acı, Yüksek Lisans Tezi 11.06.2025 Turnitin.doc

ORJİNALLİK RAPORU

% 11	% 9	% 6	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
2	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%1
3	Özçelikci, Eray. "Taktiksel Oyun Modeli Ile Futbol ÖğRetiminin Ortaokul ÖğRencilerinin Yaşam Becerilerine Ve Hayal Etme Düzeylerine Etkisi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	%1
4	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
5	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
6	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
7	Konyalı, Zeynep Hülya. "Lise Akran Arabuluculuğu Programının Atılganlık Becerileri, İletişim Becerileri ve Sosyal Beceriler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.", Marmara Üniversitesi (Turkey) Yayın	<%1
8	meslek.eba.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
9	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	<%1

EK 2: ETİK KURULU ONAY FORMU



FBÜ
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ

FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU ONAY FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL NO	01.2025fbu		
	ARAŞTIRMANIN ADI Türkçe / İngilizce	8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması Investigation of the Effect of 8 Week Ball Handling and Ball Skill Training on Passing and Shooting Accuracy of Male Athletes Receiving Training in a Football School for the Ages of 8-10		
	YÜRÜTÜCÜ UNVANI/ ADI	Prof. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş		
	ARAŞTIRMACILAR	Sercan Acı		
	ARAŞTIRMA MERKEZİ	Fenerbahçe Üniversitesi		
	TARİH	15.01.2025		
KARAR BİLGİLERİ	Yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve gerçekleştirilmesinde sakınca bulunmadığı için kurulumuzca onaylanmasına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir. Onay sonrasında çalışmada yapılacak her türlü (katılımcı, başlık, protokol vb.) değişikliklerin Etik Kurula bildirilmesi ve çalışmanın onayının yenilenmesi gerekmektedir.			
KURUL ÇALIŞMA ESASI	Bilimsel araştırmalarda kullanılan yöntem ve materyaller ile ilgili etik standartları gözetmek, etik ilkeler doğrultusunda görüş bildirmek, araştırma önerilerini incelemektir.			
ÜYELER				
Unvanı/ Adı/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu/EK Üyeliği	Onaylanan Araştırma ile İlişkisi	İmza
Prof. Dr. Göksel ŞENER	Farmakoloji	FBÜ Eczacılık Fakültesi (Başkan)	Yok	
Prof. Dr. Hülya AŞCI	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	FBÜ Spor Bilimleri Fakültesi	Yok	
Doç. Dr. Başar ÖZTÜRK	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi	Yok	
Dr. Öğr. Üyesi Merve KIYMAÇ SARI	Hemşirelik	FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi	Yok	
Dr. Öğr. Üyesi Yağmur ŞANCI	Hemşirelik	FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi	Yok	
Dr. Öğr. Üyesi Sinem DİNMEZ	Ebelik	FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi	Yok	
Dr. Öğr. Üyesi Öykü ALTINOK	Beslenme ve Diyetetik	FBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi	Yok	
Dr. Öğr. Üyesi Saniye Sena CABIOĞLU GÜLER	Hukuk	FBÜ İletişim Fakültesi	Yok	
Öğr. Gör. Dr. Elif Sena DÜŞGÜN	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	FBÜ Sağlık Hizmetleri MYO (Raportör)	Yok	

EK 3: DENEY GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU

 	GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL BİLGİLENDİRİLMİŞ DENEY GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU	Doküman Kodu	FR.GOKAE K.03
		Yayın Tarihi	26.06.2024
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon Numarası	-
		Gizlilik Sınıfı	Hizmete Özel

Araştırmanın Adı:

8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas Ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması

“Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü” hareket ve antrenman bilimi yüksek lisans tezi kapsamında düzenlenecek olan 8 hafta boyunca haftada iki gün olmak üzere çocuğunuz antrenmanlara katılacaktır. Buna bağlı olarak sporcuların çalışmalarda göstermiş olduğu performansları ölçmek adına pas ve şut isabeti testleri uygulanacaktır. Bu araştırmaya katılacak çocuğunuzun çalışmalara katılmadan önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve bu bilgilendirme sonucunda kararınızı vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma ile teknik beceri çalışmalarının pas ve şut isabetine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma, sporcularımızın gelişimleri ve uygulanacak antrenman metodlarının çeşitliliği ve değişkenliğine yarar sağlayacaktır. Araştırma için katılım sağlayacak sporcularımızın ailelerinden yani sizlerden gerekli izinlerin alınması önemlidir. Araştırmaya çocuğunuzun dışınızda 49 kişi katılacaktır. Bu çalışmada sporcularımızın saha içinde antrenörün belirlemiş olduğu metodları yapması istenecektir. Bu uygulama 8 haftalık bir süreyi kapsayacaktır.. Bunun sporcu ve yakınlarına hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılım sağlayan çocuğunuzun parasal yük altına girmeyecek ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya çocuğunuzun katılıp katılmaması konusunda tümüyle özgürsünüz. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya sporcumuzu dahil etmek istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Gerekli gördüğü takdirde araştırmanın herhangi bir kısmında çocuğunuz araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı sonlandırabilir. Araştırmanın tüm aşamalarında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir gizlilik kurallarına uymak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının Adı Soyadı

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı

EK 4: DENEY GRUBU VELİ ONAM FORMU

 	GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL BİLGİLENDİRİLMİŞ DENEY GRUBU VELİ ONAM FORMU	Doküman Kodu	FR.GOKA EK.03
		Yayın Tarihi	26.06.2024
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon Numarası	-
		Gizlilik Sınıfı	Hizmete Özel

Araştırmanın Adı:

8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas Ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması

Yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere, henüz reşit olmayan ve velayetiniz altında bulunan,..... doğumlu.....'ın "Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü" hareket ve antrenman bilimi yüksek lisans tezi kapsamında düzenlenecek olan 8 hafta boyunca haftada iki gün olmak üzere çocuğunuz futbol antrenmanlarına katılacaktır.. Buna bağlı olarak sporcuların çalışmalarda göstermiş olduğu performansları ölçmek adına pas ve şut isabeti testleri uygulanacaktır. Testlere, antrenman ve uygulamalara katılmasına onay verdiğimi velisi bulunduğum'ın araştırma ve uygulama süresince saha içinde antrenör ve danışman eğitimcilerin yönlendirme ve talimatlarına uyacağını, karşılaşacağı kaza, sakatlık vb. risklerin olabileceğini ve sonrasında tıbbi müdahalelerin sonuçlarını kabul edeceğimi, talimatlara aykırı saha içinde ve saha dışında eylemlerden kaçınacağımı, karşılaşılan olumsuz eylem ve durumlardan araştırmayı yapan "Fenerbahçe Futbol Okulu Maltepe" kurumunu sorumlu tutmayacağımı beyan. kabul ve taahhüt ederim.

Araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma kapsamında elde edilen çocuğuma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulması kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya , e-posta adresi veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

İmza/Tarih

Veli Adı Soyadı

İmza/Tarih

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı

EK 5: KONTROL GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU

 	GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL BİLGİLENDİRİLMİŞ KONTROL GRUBU KATILIMCI ONAM FORMU	Doküman Kodu	FR.GOKAEK. 03
		Yayın Tarihi	26.06.2024
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon Numarası	-
		Gizlilik Sınıfı	Hizmete Özel

Araştırmanın Adı:

8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas Ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması

“Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü” hareket ve antrenman bilimi yüksek lisans tezi kapsamında düzenlenecek olan 8 hafta boyunca haftada iki gün olmak üzere futbolda beceri, topa yatkinlik ve pas isabeti çalışmaları yapılacaktır. Buna bağlı olarak sporcuların çalışmalarda göstermiş olduğu performansları ölçmek adına pas ve şut isabeti testleri uygulanacaktır. Bu araştırmaya katılacak çocuğunuzun çalışmalara katılmadan önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve bu bilgilendirme sonucunda kararınızı vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma ile teknik beceri çalışmalarının pas ve şut isabetine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma, sporcularımızın gelişimleri ve uygulanacak antrenman metodlarının çeşitliliği ve değişkenliğine yarar sağlayacaktır. Çalışmalarda 8 haftalık antrenman süresince haftada 2 gün olmak üzere topa

yatkılık, topla beceri çalışmaları yapılacak ve sonrasında sporcular çeşitli performans testlerine alınacaklardır. Araştırma için katılım sağlayacak sporcularımızın ailelerinden yani sizlerden gerekli izinlerin alınması önemlidir. Araştırmaya ocuğunuzun dışınızda 49 kişi katılacaktır. Bu çalışmada sporcularımızın saha içinde antrenörün belirlemiş olduğu metodları yapması istenecektir. Bu uygulama 8 haftalık bir süreyi kapsayacaktır.. Bunun sporcu ve yakınlarına hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılım sağlayan çocuğunuzun parasal yk altına girmeyecek ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya çocuğunuzun katılıp katılmaması konusunda tümüyle zgrsnz. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya sporcumuzu dahil etmek istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Gerekli gördüğü takdirde araştırmanın herhangi bir kısmında çocuğunuz araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı sonlandırabilir. Araştırmanın tüm aşamalarında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir gizlilik kurallarına uymak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi zgr irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının Adı Soyadı

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı

EK 6: KONTROL GRUBU VELİ ONAM FORMU

 	GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL BİLGİLENDİRİLMİŞ KONTROL GRUBU VELİ ONAM FORMU	Doküman Kodu	FR.GOKAEK. 03
		Yayın Tarihi	26.06.2024
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon Numarası	-
		Gizlilik Sınıfı	Hizmete Özel

Araştırmanın Adı:

8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa Yatkinlik ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas Ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması

Yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere, henüz reşit olmayan ve velayetiniz altında bulunan,..... doğumlu.....'ın "Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü" hareket ve antrenman bilimi yüksek lisans tezi kapsamında düzenlenecek olan 8 hafta boyunca haftada iki gün olmak üzere futbolda beceri, topa yatkinlik ve pas isabeti çalışmaları yapılacaktır. Buna bağlı olarak sporcuların çalışmalarda göstermiş olduğu performansları ölçmek adına pas ve şut isabeti testleri uygulanacaktır. Testlere, antrenman ve uygulamalara katılmasına onay verdiğimi velisi bulunduğum'ın araştırma ve uygulama süresince saha içinde antrenör ve danışman eğitimcilerin yönlendirme ve talimatlarına uyacağını, karşılaşacağı kaza, sakatlık vb. risklerin olabileceğini ve sonrasında tıbbi müdahalelerin sonuçlarını kabul edeceğimi, talimatlara aykırı saha içinde ve saha dışında eylemlerden kaçınacağımı, karşılaşılan olumsuz eylem ve durumlardan

araştırmayı yapan ‘‘Fenerbahçe Futbol Okulu Maltepe’’ kurumunu sorumlu tutmayacağımı beyan. kabul ve taahhüt ederim.

Araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma kapsamında elde edilen çocuğuma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulması kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi zgr irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Veli Adı Soyadı

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı

EK 7 : ÇALIŞMALARIN YAPILDIĞI KURUM İZNİ

 FENERBAHÇE SPOR OKULLARI	FENERBAHÇE MALTEPE FUTBOL OKULU ARAŞTIRMA İZNİ	Tarih	14.02.2025

Araştırmanın Adı:

**8-10 Yaş Arası Futbol Okulunda Eğitim Alan Erkek Sporcuların 8 Haftalık Topa
Yatkınlık ve Topla Beceri Çalışmalarının Pas Ve Şut İsabetine Etkisinin Araştırılması**

“Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü” egzersiz ve spor bilim dalı yüksek lisans tezi kapsamında düzenlenecek olan 8 hafta boyunca haftada iki gün olmak üzere çocuğunuz antrenmanlara katılacaktır. Buna bağlı olarak sporcuların çalışmalarda göstermiş olduğu performansları ölçmek adına pas ve şut isabeti testleri aynı zamanda saha içinde antrenman uygulama yapılmasına “Fenerbahçe Maltepe Futbol Okulu” tarafından gerekli izinler alınmıştır.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeriği okudum. Araştırma kapsamında elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasına spor okulu işletmesi olarak çalışmaların yapılmasına izin verdiğimi beyan ederim.

**KURUM YETKİLİSİ
ADI SOYADI/ÜNVANI**

Sercan ACI
İdari Ve Teknik Sorumlu

İmza/Tarih
14.02.2025

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve soyadı : SERCAN ACI

GSM / e posta :

Eğitim Bilgileri

Önlisans / Lisans : Marmara Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi

Yüksek lisans :

Doktora / sanatta yeterlilik:

İş Deneyimi

- 1.Kartalspor A Takım Yardımcı Antrenör (Staj)
- 2.Koşuyoluspor Futbol Altyaş Kategorileri Teknik Sorumluluk Ve Futbol A Takım Antrenörlüğü
- 3.Fenerbahçe Dereazgı Spor Okulları Futbol Antrenörlüğü
- 4.Fenerbahçe Maltepe Futbol Okulu Teknik Ve İdari Sorumlusu
- 5.Fenerbahçe Üniversitesi Öğretim Görevliliğı (Futbol Uzmanlık Dersi)

Yabancı Dil

Dil	Sınav Adı	Sınav Notu Ve Yılı
-----	-----------	--------------------

Bilimsel / Sanatsal Çalışmalar:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)