

Atletizm, Temel Cimnastik ve Hentbol Uygulamalarının Genel Kuvvet ve Kuvvette Devamlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma

H. Fevzi TOKER*

ÖZET

Bu çalışmada, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü birinci yarıyılı eğitim-öğretim programında yer alan ve zorunlu okutulan Atletizm, Temel Cimnastik ve Hentbol derslerinde, öğrencilerin genel kuvvet ve kuvvete devamlılık özelliklerinin gelişip gelişmediği araştırıldı.

Çalışma, 15 kız ve 15 erkek denek öğrenciden oluşan iki grup öğrenci üzerinde yapıldı.

Kız denek öğrencilerin yaş ortalaması: $18.8 \bar{+} 1.27$.

Erkek denek öğrencilerin yaş ortalaması: $19.3 \bar{+} 1.49$ idi.

Denek öğrencilerin hepsi birinci yarıyıl derslerine devam ettiler. Denek öğrencilere ders dışında herhangi bir aktivitede bulunmamaları önerildi.

Denek öğrenciler bu dersleri 12 hafta süreyle haftada 10 ders saati olarak okudular.

Denek öğrencilerin genel kuvvet ve kuvvette devamlılık özelliklerinin verileri, mekik, ters mekik ve kol çekme parametrelerinin eğitim öncesi ve eğitim sonrası ölçümleri yapılarak alındı.

* Dr.; U.Ü. Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

Sonuç olarak, eğitim öncesi ve eğitim sonrası alınan test sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı eşleştirilmiş t testi uygulanarak saptandı ($p > 0.01$).

Sonuçta; atletizm, temel cimnastik ve hentbol derslerinin tekniklerinin öğretimi uzun zaman aldığından, öğrencilerin genel kuvvet ve kuvvette devamlılık özelliklerinden anlamlı bir gelişmenin olmadığı söylenebilir.

SUMMARY

In this dissertation, the progress in the student's general strength and the endurance of their strength in their mass courses, athletics, basic gymnastics and handball was investigated. These courses are given in the first full semester in the physical education and sport department at the Uludağ University Education Faculty.

The study was performed on 15 female and 15 male student volunteers in two groups.

The average age of the female participants were: $18.8 \bar{\pm} 1.27$

The average age of the male participants were: $19.3 \bar{\pm} 1.49$

All the participants continued their first semester courses. They were told that they would not participate in other activities after class hours.

They pursued these courses 12 weeks, 10 hours per week.

The data to measure the student's general strength and endurance of their strength were collected in sit-up, upper back and pull-up tests before they were subjected to this training and after the training.

As a result of this study, the test results collected before and after the training were found not significant statically by performing the paired t test ($p > 0.01$).

As a conclusion, because of the time it takes to teach the techniques in Athletics, basic gymnastics and handball courses, it can be said that the progress in the students, general strength and endurance of their strength is not predictable and significant.

GİRİŞ

1982 yılında Gençlik ve Spor Akademileri, yüksek öğretmen okullarının beden eğitimi ve spor bölümleriyle birleştirilerek, Türkiye'de beden eğitimi ve spor alanında lisans düzeyinde eğitim veren 4 bölüm kurulmuştur¹. Bölümlerin eğitim-öğretim programları Yüksek Öğretim Kurumu tarafından hazırlanmıştır. Bu eğitim-öğretim programında yer alan derslerin % 20'sinde değişiklik yapma hakkı, Yüksek Öğretim Kurumu'nun 12.10.1982 tarih ve 82/367 sayılı genelgesiyle üniversitelerin senatolarına verilmiştir². Geçtiğimiz yıllarda olduğu gibi,

1991-1992 eğitim-öğretim yılında da Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü eğitim-öğretim programında değişiklik yapılarak uygulamaya konulmuştur. Programın birinci yarıyılında, atletizm, temel cimnastik ve hentbol dersleri yer almaktadır.

Bu çalışmada, bir yarıyıl içinde yapılan bu uygulamalı dersler ile, denek öğrencilerin karın, sırt ve kol bükücü kaslarında genel kuvvet ve kuvvette devamlılıklarının gelişiminde anlamlı bir fark ortaya çıkıp çıkmadığı araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamızda, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü birinci yarıyıl öğrencilerinden 15 kız ve 15 erkek öğrenci denek olarak görev aldı. Kız denek öğrencilerin yaş ortalaması: 18.8 ± 1.27 , erkek denek öğrencilerin yaş ortalaması: 19.3 ± 1.49 idi. Denek öğrencilere, haftada 4 ders saati okutulan atletizm, 2 ders saati okutulan temel cimnastik ve 4 ders saati okutulan hentbol derslerinin dışında herhangi bir sportif aktivitede bulunmalarını önerildi. Çalışmamıza gönüllü katıldılar. Dersler, haftalık ders programında 5 işgününe 90 dakikalık seanslar halinde (2 ders saati 90 dakikadır) kondu. Dersler 12 hafta okutuldu. Deneklerin derslere devamı sağlandı. Eğitim-öğretim öncesi ölçümleri (1. Ölç.) 1.10.1992, eğitim-öğretim sonrası ölçümleri (2. Ölç.) 27.12.1992 tarihlerinde alındı. Araştırmada, veriler "Eurofit test bataryası"nın bedensel yetenek testlerinden mekik ve kol çekme testleri ile, kuvvet testlerinden, ters mekik testi ile alındı^{13.14.15}. Mekik ve ters mekik verileri 30 saniyede, kol çekme testi verileri ise denek öğrencilerin asılı duruşta kalabildikleri süre saniye olarak ölçüldü^{13.15.16}.

Mekik Testi: Denek, cimnastik minderi üzerinde, ayaklar birbirine paralel ve tabanları yere yapışık, dizler 90 derece bükülü, eller ensede kenetli, dirsekler yanlara açık, yere paralel, gövdesi dik olarak oturur. Yardımcı, deneğin ayak bilekleri üzerinden bastırarak ayaklarının ve bacaklarının hareket etmesini önler. Hazır, başla komutu ile kronometre çalıştırıldı. Sayma, deneğin skapulalarının üst sınırı ile omuzları arasındaki bölgeyi cimnastik minderine temas ettirdikten sonra gövdesine fileksiyon yaptırdığında alını hareketi sınırlayan engele değiştirildiği anda yapıldı.

Ters Mekik Testi: Denek, cimnastik kasası üzerinde, pelvis ve alt ekstremitelerde kasa üzerinde olacak şekilde ayak bileklerinden bağlandı. Üst ekstremitelerde gövde, uzunluğuna cimnastik kasasının dışında, yüz üstü yatmış, eller ensede kenetli, dirsekler omuz hizasında yanlara açık, gövde öne, aşağıya 70-80° fileksiyon pozisyonundadır. Sayma, deneğin gövdesine ekstansiyon yaptırdığında, skapulalarının üst bölgesinin hareketi sınırlayan engele değiştirilmesi anında yapıldı.

Kol Çekme Testi: Denek, barfiks barının altında yerini aldı. El, baş parmakları aynı yönde önden barı omuz genişliğinde tuttu. Çenesi bar hizasına gele-

cek şekilde (çene ile bardan destek alınmaz) kollar dirseklerde bükülü şekilde vücudunu mümkün olduğunca uzun süre tutması istendi. Deneğin gözleri bar hizasına indiğinde ölçüm bitirildi.

Ölçümler kronometre ile yapıldı.

Elde edilen veriler değerlendirilirken eşleştirilmiş t testi uygulandı.

BULGULAR

Bulgular uygulanan yöntemle göre 3 grupta değerlendirildi.

Kız denek öğrencilerin mekik testi verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 22.2 ± 6.18 , ikinci ölçüm ortalaması 25.7 ± 5.36 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

Erkek denek öğrencilerin mekik testi verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 27.9 ± 7.63 , ikinci ölçüm ortalaması 31 ± 3.76 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

Kız denek öğrencilerin ters mekik verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 29.4 ± 7.46 , ikinci ölçüm ortalaması 31.7 ± 4.09 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

Erkek denek öğrencilerin ters mekik verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 35.5 ± 4.83 , ikinci ölçüm ortalaması 34.5 ± 3.09 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

Kız denek öğrencilerin kol çekme verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 34.7 ± 11.14 , ikinci ölçüm ortalaması 37.4 ± 12.52 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

Erkek denek öğrencilerin kol çekme verilerine göre; birinci ölçüm ortalaması 37.9 ± 9.41 , ikinci ölçüm ortalaması 47.9 ± 10.86 olarak tesbit edilmiş olup, istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kız denek öğrencilerin mekik, ters mekik ve kol çekme hareketlerinde, 12 haftalık uygulamalı dersler sonunda sayısal bir artış olmasına rağmen, erkek denek öğrencilerin mekik ve kol çekme hareketlerinde sayısal artış, ters mekik hareketinde ise sayısal bir düşüş bulunmuştur. Yapılan istatistiksel değerlendirmede anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Spor bilimcilerine göre; 8 haftalık kuvvet çalışmalarından sonra kuvvet özelliğinde anlamlı gelişme beklenirdi¹¹. Ancak; okutulan derslerin esas devresinde, denek öğrencilerin asıl branşlarının çok çeşitli olması nedeniyle, okudukları derslerin tekniklerini öğrenmeleri çok zaman aldığından, bu devrede yer alan kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ve performans düzeyinin kontrolü safhası istenilen düzeyde gerçekleştirileme-

miştir. Kuvvetin oluşumunda daha etkili olan eksantrik kas kasılmaları denek öğrencilere yaptırılmamıştır¹⁹. Derslerin içeriğine göre öğretilen teknikleri denekler birbirine yakın düzeyde uygulayamadıklarından, derslerin özelliklerine göre, dinamik uyum ilkesine alıştırmalarda yeteri kadar yer verilememiştir. Antrenmanların niteliğine göre fiziksel özelliklerin etkilendiği bilinmektedir. Kuvvet antrenmanlarının vücut kitlesinde artışa yol açtığı ve bunun daha çok kas dokusunda artışla birlikte olduğu saptanmıştır. Fiziksel özellik etkilenmiyorsa, antrenman şiddetinin düşüklüğü ile ya da antrenman süresinin kısa oluşu ile açıklanmaya çalışılmaktadır²⁰. Ayrıca, denek öğrencilerin birinci yarıyl eğitim-öğretim başlamadan önce spor kulüplerinde etkinliklerde bulunmuş olmalarının eğitim öncesi alınan verilere olumlu katkısı bulunabileceği, eğitim-öğretim başladıktan sonra spor kulüpleri ile ilişkilerinin kesilmesi ortadan kalkan katkının eğitim sonrası alınan verileri olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Sonuç olarak; kız ve erkek denek öğrencilerin motorsal özelliklerinden, genel kuvvet ve kuvvette devamlılık özelliğinin, eğitim öncesi ve eğitim sonrası, mekik, ters mekik ve kol çekme ölçümlerinden aldığımız verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyinde bir artış olmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmamızla ilgili ileri sürebileceğimiz önerilerimizi şöyle belirtebiliriz: Ülkemizde, beden eğitimi ve spor bölümlerinin eğitim-öğretim programlarının hazırlanmasında bilimsel çalışmalar yapılmalı, bunun ülke düzeyinde ele alınması için uluslararası spor bilimleri örgütleri ile yakın ilişkileri olan spor bilimleri merkezi kurulmalı, bu merkezin görüşleri de alınmalı. Bölüm öğrencilerinin gerekli olan beslenme, dinlenme ve sağlık durumlarının çalışmalarına uygunluğu araştırılmalı, gerekli önlemler ve öneriler belirlenmeli.

KAYNAKLAR

1. YÜKSEK ÖĞRETİM KANUNU: 2547 Sayılı Kanun, 6.11.1981 tarih ve 17506 sayılı Resmi Gazete, buna bağlı olarak, 23.3.1983 tarih ve 2809 sayılı, Yüksek Öğretim Kurumları teşkilatı hakkında 41 sayılı kanun hükmünde kararnamenin değiştirilerek kabulüne dair kanunun 10-14-18 ve 20. maddeleri.
2. Yüksek Öğretim Kurumunun 12 Ekim 1982 tarih ve 82/367 sayılı genelgesi.
3. MURATLI, S.: Çocuk ve Gençlerde Kuvvet Antrenmanı, Spor Bilim Dergisi, Physical Education Teachers' Association of Turkey, 1991, Sayı 6, p. 21.
4. ÖZER, M.K.: Artistik Cimnastik - Antrenmanın Temelleri, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayın No: 91, 1989, Ankara, p. 28-53.

5. RENKLİKURT, T.: Antrenman ve Fizyolojik Özellikleri, İstanbul Matbaası, İstanbul, 1973, p. 1-53.
6. ÇİMEN, A.: Anatomi, U.Ü. Tıp Fak., U.Ü. Basımevi, 1987, p. 88.
7. TUNCEL, N.: Fizyoloji, Etam A.Ş. Web-Ofset Tesislerinde basılmıştır. Eskişehir, 1991, p. 7-14.
8. AKGÜN, N.: Egzersiz Fizyolojisi, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 3. Baskı, I. Cilt, Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara, 1989, p. 11-38.
9. KALAYCI, Ş.: Histoloji, U.Ü. Basımevi, Bursa, 1986, p. 169-217.
10. SEVİM, Y.: Kondisyon Antrenmanı, Gezi Büro Kitapevi Yayınları, 1. Baskı, Ankara, 1991, p. 4-91.
11. MURATLI, S.: Antrenman Bilgisi, Yüksek Lisans ve Doktora Ders Notları, 1991, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, p. 1-10.
12. AÇIKADA, C., ERGEN, E.: Bilim ve Spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık Basımevi, Ankara, 1990, p. 57-100.
13. Spor Konusunda Araştırmalardan Sorumlu Uzmanlar Kurulu: Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, Çeviren: Şipal C.M., Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Yayın No: 78, Ankara, 1989, p. 39-62.
14. MATHEWS, D.K.: Measurement in Physical Education, 4. Baskı, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973, p. 99.
15. DAL MONTE A.: Sporda Yetenek Belirleme, Çeviren: Özer K., Spor Bilim Dergisi, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, 1989, Sayı 1, p. 79.
16. SEVİM, Y., SEVİM, M.: Okullarda Basketbol, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1986, p. 163-188.
17. MURATLI, S., SEVİM, Y.: Antrenman Bilgisi ve Testler, Bilim Matbaası, Ankara, 1977, p. 16-60.
18. BLALOCK, M.H.: Social Statistics, McCraw-Hill, London, 1972, p. 235.
19. JONATH, U.: Circuittraining, Köln, August. 1984, p. 41-42.
20. ODABAŞ, İ. ve Ark.: Kuvvet Antrenmanının Vücut Kompozisyonuna Etkisinin Radyolojik Yöntemle İncelenmesi, Spor Hekimliği Dergisi, Turkish Journal of Sports Medicine, Cilt 23, Sayı 1, Mart 1988, p. 17-26.
21. SEVASTIK, J.: Kompendium i Funktionell Anatomi, Medicinska Föreningen Umea, 1971, p. 7-149.