

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

FARKLILIKLARLA ÖĞRENMENİN DÖVÜŞ SPORCULARINDA ÇEVİKLİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Atakan ÇAĞLAYAN*, İbrahim ERDEMİR**, Yunus Emre ÜSTGÖRÜL***, Muhsin DURAN****

*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
**Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
***Muğla Sıtkı Koçman Spor Bilimleri Fakültesi
****Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Bu çalışma, farklılıklarla öğrenmenin dövüş sporcularında çevikliğe etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=10) ve kontrol grubu (KG; n=10) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan dövüş sporcularından oluşturulmuştur. Çalışmada ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 8 hafta süresince haftada 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde farklılıklarla öğrenmenin iyileştirmeye yönelik çeviklik egzersizleri kolaydan zora modeli ile olacak şekilde uygulanırken KG sporcularına geleneksel antrenman programlarını uygulamaya devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler aynı kişiler tarafından aynı yerde yapılmıştır. Çeviklik ölçümleri için T-testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde sporcuların ön ve son testleri arasında çeviklik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), iki grup karşılaştırıldığında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak farklılıklarla öğrenme ile antrenman yapan dövüş sporcularının çeviklik özelliklerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Farklılıklarla öğrenme yönteminin antrenman programlarının bir parçası olması gerektiği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Farklılıkla Öğrenme, Dövüş Sporcuları, Antrenman

EFFECTS ON DIFFERENT CYCLE CHARACTERISTICS ON LEARNING MARTIAL ARTS ATHLETES

ABSTRACT

This study was aimed to determine the effect of differential training on agility in martial art athletes. In the study, the study group (SG; n=10) and the control group (CG, n=10) were formed from martial art athletes who were randomly selected and have licence at least 3 years. In the study, SG athletes were applied differential training drills after warming for 8 weeks, 3 days a week for about 30 minutes with agility exercises to be applied as easy to complex. T-test was used for agility measurements and all the athletes participating in the pre-determined program were tested before starting the training program and after the 8-week training program. Preliminary and final tests were carried out by the same people in the same place. There was a statistically significant difference in the agility characteristics between the pre and post tests of the SG athletes in the analysis of the obtained data ($p<0,05$), but no significant difference was found between the two groups ($p>0,05$). As a result, it has been found that the agility of martial art athletes who had differential trainings improve positively. It can be considered that differential trainings should be the part of the training programs.

Key Words: Agility, Differential Learning, Martial Arts, Training

GİRİŞ

Farklılıklarla öğrenmenin temelinde beyin ve öğrenme vardır. Basit hareketlerden zor hareketlere doğru ilerleyen eğitim sürecinde Beyinin Bellek Dikkat Algı gibi fonksiyonlarının hızlı çalışmasını ve yapılan hareketlere katkı yapması hedeflenir. Erdil'e göre farklılıkla öğrenme, yapılan durumun dalgalanmalarından da görüldüğü gibi özörgütlü davranış ile bütünsapmalar ve aksaklıkları başlatılarak, kişinin kendine en doğru sonucu bulabilmektir (Erdil, 2016).

Çeviklik, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak kabul edilir. Bu tip hareketler bir çok spor branşında sıklıkla gözlenir. Bunun ışığında çeviklik, yaygın olarak, ya dikey ya da yatay yöndeki motor kontrolü korurken, aniden durma, yön değiştirme ve hızlanmanın etkili bir şekilde birleştirilmesi olarak tanımlanır. İyi bir çeviklik gösteren sporcu, çoğunlukla dinamik denge, uzaysal farkındalık ve ritmin yanında görsel işleme gibi diğer niteliklere de sahip olabilir (Okudur ve Sanioglu 2012).

Beceriye etkisi bakımında ilk sıralarda yer alan çeviklik, temel olarak sporcuyla ilgili şu üç nedenle spor performansında önemli bir özelliktir. Birincisi; çeviklik özelliğinin geliştirilmesi, sinir-kas sistemi ve motor becerilerin kontrolü için güçlü bir temel sağlayacaktır. İkincisi; yön değişimleri, sakatlanmanın yaygın bir nedenidir, böylece uygun bireysel hareket mekaniğini geliştirmek suretiyle sakatlanma riskini

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

azaltır. Üçüncü olarak; hızlı yön değiştirme yeteneğinin artırılması, hem hücumda, hem de savunmada genel performansı artıracaktır (Little ve Williams 2005).

Dövüşçülerin ani dönüşlerde ve hareketleri hızlı bir şekilde yapmalarında çevikliği ne kadar çabuk ve süratli olursa rakibinden daha çabuk sıyrılabilir ve hareketleri rahat bir şekilde yapma durumu oluşur. Bu sebeple dövüşçülerde geliştirilmesi gereken önemli bir özelliktir. Çalışmanın amacı ise farklılıkla öğrenmenin dövüş sporcularında çeviklik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=10) ve kontrol grubu (KG; n=10) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan dövüş sporcularından oluşturulmuştur. Çalışmada ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 8 hafta süresince haftada 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde farklılıklarla öğrenmenin iyileştirmeye yönelik çeviklik egzersizleri kolaydan zora modeli ile olacak şekilde uygulanırken KG sporcularına geleneksel antrenman programlarına devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Çeviklik ölçümleri için T-testi kullanılmıştır.

T testi: 3 huni aralarında 4.57 metre mesafe olacak şekilde aynı hizaya yerleştirilmiştir. Hunilerin ortasından başlangıç noktası alınarak (T harfi şeklinde) 9,14 metrelik bir ileriye hızlı koşuyu, sola 4,57 metre yan adımı, sağa 9,14 metre yan adımı, sola 4,57 metre yan adımı, 9,14 metre geriye aşamalarını kapsamıştır. Sporcu başlangıç noktasında (0 metre) dizinin biri önde diğeri arkada doğrusal olarak statik ayakta bekleyecek şekilde duruş pozisyonu almıştır. Başlangıç noktasında koşuya başlamadan önce sporculara en az 3 saniyelik bir öne doğru eğilme duruşu almaları söylenmiş ve hiçbir şekilde sallanmaya ve mutabık olacak hareketlere izin verilmemiştir. Sporcu bu pozisyonda en az 3 saniye bekledikten sonra maksimum hızda koşmaya başlamış ve her bir sporcu için 3 tane koşu hakkı verilmiştir. Her bir koşu arasında sporculara 3 dakika dinlenme sağlanmış olup 3 deneme sonucunda en ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedilmiştir (Pauole 2000).

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SPSS v25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma ve Kontrol Grubu Betimleyici İstatistiği

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Boy (cm)	10	Çalışma	167.00	180.00	1.74	0.04570	1.000
	10	Kontrol	163.00	192.00	1.75	0.10016	
Vücut Ağırlığı (kg)	10	Çalışma	54.00	81.00	63.80	8.27043	1.000
	10	Kontrol	54.00	93.00	71.10	12.53839	
Yaş	10	Çalışma	18.00	22.00	19.10	1.44914	1.000
	10	Kontrol	18.00	22.00	19.70	1.63639	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu arasındaki betimleyici istatistikinde anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Tablo 2. Çalışma Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Ön	12.20	14.06	13.355	.64189	0,035*
		Son	10.34	13.08	12.266	.82809	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık * $p<0,05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma grubunun ön ve son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda çalışma grubunda yer alan sporcularda istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 3.Kontrol Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Ön	12.70	14.50	13.577	.63241	1.000
		Son	12.39	14.38	13.546	.53408	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Kontrol grubunun ön ve son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Test	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Çalışma	13.3550	.64189	1.000
		Kontrol	13.5460	.63241	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun ön test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5.Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Test	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Çalışma	12.2660	.82809	1.000
		Kontrol	13.5770	.53408	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6.Çalışma ve Kontrol Grubu Fark Analizi

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi fark	10	Çalışma	10.34	14.06	12.26	4.62	1.000
		Kontrol	12.9	14.50	13.54	3.36	

Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun fark analizi yapıldığında, çalışma grubunda yer alan sporcuların kontrol grubunda yer alan sporculara göre gelişimi istatistiksel olarak anlamlı görülmemiştir ($p > 0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çeviklik dengeyi kaybetmeden güç, kuvvet ve neromusküler koordinasyon işbirliği ile hızlı yön değiştirme yeteneği olarak tanımlanabilir (Turner 2011). Çeviklik deyimi ile bütün motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesi anlatılır ve tüm performansın en belirgin işareti olabilir (Muratlı 2003).Dövüş sporcularına uygulanan 8 haftalık farklılıkla öğrenme programı sonucunda çalışma grubunda yer alan sporcuların çeviklik performansında istatistiksel olarak anlamlı artış görülürken ($p = 0,035$), gruplar arasında farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Çeviklik aynı zamanda fiziksel, teknik, algısal ve karar verme becerilerini içeren, spora özgü uyarılara karşı cevap yeteneği olarak tanımlanır (Turner 2011). Feltes, 11-12 yaş grubundaki çocuklara vücut

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

koordinasyon testi ve Hom'un eğitimde ve okulda sınav sistemi testlerinde Farklılıkla Öğrenme antrenmanlarının bu çocuklarda motor öğrenme ve bilişsel becerilerini ölçmüştür Çocukların uyum, denge, ritim, tepki ve yer değiştirme ve koordinatif alandaki becerilerinin yanı sıra; mekânsal kısa çizgi görme, hesaplama, matematik, düşünme, mantıksal düşünme, akıcı konuşma, ifade edebilme özelliği ve doğru anlama gibi bilişsel alandaki yeteneklerini ve özelliğini ölçmüş ve istatistiksel olarak anlamlı gelişme görülmüştür (Feltes 2011).

29 futbolcu üzerinde yaptığı farklılıkla öğrenme antrenmanları sonucunda spor teknolojisinin performansa ve futboldaki görsel algıya etkisini incelemiş ve çalışma grubunda % 32.15 oranında bir artış yaşandığını göstermiştir (Maurer 2014).

Verilerden çıkarılabilecek sonuçlar ile Farklılıklarla Öğrenme çalışmalarının fiziksel ve zihinsel performansları olumlu yönde etkilediğini anlatabiliriz. Sonuç olarak farklılıklarla öğrenme ile antrenman yapan dövüş sporcularının çeviklik özelliklerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Farklılıklarla öğrenme yönteminin antrenman programlarının bir parçası olması gerektiği düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. Turner A., 'Defining, Developing and Measuring Agility', UK Strength and Conditioning Association, Issue 22, (2011).
2. Muratlı S., 'ÇocukveSpor – Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla', Nobel Basımevi, 1. Baskı, 201-219, Ankara, Temmuz, (2003).
3. Okudur A., Sanioglu A., '12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkinin İncelenmesi', Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (2), 165-170, (2012).
4. Pauole K., Madole K., Garhammer J., Lacourse M. And Rozenek R. (2000) Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, legpower, and leg speed in college-aged men andwomen. J of Strength and Conditioning Research, 14 (4): 443-450,
5. Little T., Williams A.G., 'Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players', National Strength & Conditioning Association, 19(1), 76-78, (2005).
6. Erdil NG. Farklılıkla öğrenme motor becerilerin öğrenemine farklı bir bakış. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2016;1(1). s:39-50.
7. Maurer C. (2014).Verbesserung der Ausführung der sportlichen Technikundvisuellen Wahrnehmungdurchein, Life Kinetik“-Training im Fußball, FachhochschuleWiener Neustadt, Masterstudiengang Training und Sport (unveröffentlicht)
8. Feltes, F. (2011) Entwicklung und Durchführung Eines Konzepteszur Verbesserung der motorischen und kognitiven Fahigkeitendurch Bewegungspausen-Integration von Life Kinetik-Übungen in den Unterrichteiner 6. Klasse. (Examensarbeitzurweiten Staatsprüfungfür das Lehramt an Schulen) ZfsLVettweiB (unveröffentlicht)