

TENİS OYNAYAN ÇOCUKLARIN KABA MOTOR BECERİLERİNİN İNCELENMESİ  
INVESTIGATION GROSS MOTOR SKILLS OF CHILDREN ENGAGED WITH TENNIS

Tülin ATAN

Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0001-5660-8910, takman@omu.edu.tr

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı aynı yaşta olan, tenis sporu ile uğraşan ve tenis oynama süresi farklı olan iki grubun kaba motor becerilerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya bir tenis kulübünde tenis antrenmanı yapan 7-8 yaşlarındaki 30 erkek çocuk gönüllü olarak katıldı. Bu iki gruptan birinin tenisle uğraşma süresi 12-24 ay ( $20.40 \pm 5.79$  ay) (lisanslı) arasında iken diğer grup sporcuları ise tenise henüz yeni ( $2.10 \pm 0.73$  ay) (yeni) başlamışlardır. Deneklerin sıçrama, çabukluk ve denge düzeyleri incelendi. Deneklerin sıçrama becerilerini ölçmek için uzun atlama ve tek ayak üzerinde sıçrama testleri uygulandı. Uzun atlama, atlanılan metre cinsinden mesafe olarak kaydedilirken, tek ayak üzerinde sıçrama testi ise sıçrama adedi olarak kaydedildi. Deneklerin çabukluk becerileri tenise özgü bir test ile değerlendirildi ve testi bitirme süreleri kaydedildi. Tek ayak üzerinde durma testi ile deneklerin denge düzeyleri ölçüldü. Verilerin analizi SPSS 21 programı kullanılarak yapıldı. Veriler normal dağılım göstermediğinden iki grup arasındaki karşılaştırma Mann Whitney-U testi ile yapıldı.

Lisanslı olarak tenis sporu ile uğraşanlar ile tenise yeni başlayan çocukların durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde durma ve tek ayak üzerinde sıçrama değerlerinin istatistiksel olarak farklı olmadığı tespit edildi ( $p > 0.05$ ). Çabukluk süreleri karşılaştırıldığında ise, lisanslı tenisçilerin parkuru istatistiksel olarak daha kısa sürede bitirdikleri tespit edildi ( $p < 0.01$ ). Sonuç olarak erken yaşlarda tenis sporuna başlamak motorik özelliklerin en önemlilerinden biri olan sürati ve dolayısıyla çabukluğu arttırmak adına çok önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, çabukluk, sıçrama, denge.

**ABSTRACT**

The aim of this study is to compare the gross motor skills of two groups of the same age, who are engaged in tennis sports and have different playing time. 30 boys aged 7-8 years old who volunteered for tennis at a tennis club participated in the study voluntarily. While the duration of playing tennis in one of these two groups is between 12-24 months ( $20.40 \pm 5.79$  months) (licensed), the other group athletes have just started tennis ( $2.10 \pm 0.73$  months) (new). Jumping quickness and balance levels of the subjects were examined. Long jump and one foot jump tests were used to measure the jumping skills of the subjects. While the long jump was recorded as the distance in meters skipped, the jump test on one leg was recorded as the number of jumps. Quickness skills of the subjects were evaluated with a tennis-specific test and the time to complete the test was recorded. The balance levels of the subjects were measured with the one-leg standing test. Data analysis was done using SPSS 21 program. Since the data did not show a normal distribution, the comparison between the two groups was made with the Mann Whitney-U test.

It was determined that the values of long jump, standing on one leg and jumping on one leg were not statistically different between licensed and new tennis players ( $p > 0.05$ ). When the quickness times were compared, it was found that licensed tennis players completed the test in a shorter time ( $p < 0.01$ ). As a result, starting tennis sports at an early age is very important in order to increase the speed and hence the quickness, which is one of the most important motoric skills.

**Key Words:** Tennis, quickness, jumping, balance.

**1.GİRİŞ**

Spor günlük yaşamımızda sıkça duyduğumuz bir kelimedir. Canlılığın temel belirtisi bilindiği gibi hareket olmuştur. İnsan vücudunun eğitiminin önemli bir parçası hareketle sağlanmaktadır (Alpman, 1972). Motor gelişimi özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemden başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir (Özer, 2009). Ancak bu aynı yaştaki

çocukların gelişim hızları birbirinden oldukça farklıdır (İşler, 2012). Çocukların bu farklı gelişimini ince ve kaba motor becerilerine bağlı olarak spor yaşı ve spor dalı etkileyebilmektedir.

Hareket hassaslığının temelinde motor becerileri sınıflama iki kategoride yapılır; Kaba motor beceriler ve ince motor beceriler. Kaba motor beceriler büyük kasları içermesiyle kategorize edilir ve amaç ince motor becerilerde olduğu gibi hassas bir şekilde bir işi yapmak veya hareket etmek değildir. Yürümek, atlamak, fırlatmak, sıçramak gibi temel motor beceriler bu grupta yer alır (Magill, 1993; akt. Güler ve ark., 1997). Yaşa ve cinsiyete bağlı olarak nöromusküler sistemin de olgunlaşmasıyla beraber temel motor beceriler kazanılır (Özer, 2005). Motor gelişimcilerin çoğu, bir deneğin büyük kas becerilerinin yaşamının ilk sekiz yıllık bölümünde önemli bir derecede geliştiği konusunda hem fikirdirler (Clark, 1994).

Temel spor eğitiminde çocukların gelişmesi için çok önemli bir yere sahip olan tenis eğitimi, çocukların motor becerilerinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Demir, 2002). Teniste anaerobik kapasite ön planda olup, koordinasyon, çeviklik, denge, hız, sıçrama ve güç en önemli bileşenlerdir. Kaba motor ölçüm testleriyle motor beceriler gözlemlenebilir (Crespo ve Miley, 1998). Bu çalışmada en az bir yıldır tenis oynayan çocuklar ile tenis sporuna yeni başlayan çocukların kaba motor becerilerini incelemek amaçlandı.

## 2. YÖNTEM

Çalışmaya bir tenis kulübünde tenis antrenmanı yapan, 7-8 yaşlarında olan 30 erkek çocuk denek olarak katıldı. Denekler lisanslı sporcu (yaş;  $7,30 \pm 0,46$  yıl) ve tenise yeni başlayan sporcu (yaş;  $7,70 \pm 0,48$  yıl) olarak iki gruba ayrıldı. Lisanslı olan 16 adet denek 12 - 24 aydır ( $20,40 \pm 5,79$  ay) tenis oynuyor iken, yeni başlayan 14 denek 1-3 aydır ( $2,10 \pm 0,73$  ay) tenis oynamaktadır. Deneklerin tümü haftada 3 gün tenis antrenmanı yapmaktadır.

Deneklerin kaba motor becerilerini ölçmek için şu testler kullanıldı:

**Durarak Uzun Atlama:** Deneğin iki ayağını kaldırıp, bedenini ileriye doğru hareket ettirerek, ne kadar uzağa atlayabildiği ölçüldü. Yere sınır çizgisinin belirlenmesi için renkli bant yapıştırıldı. Deneğe bacaklarını omuz hizasında açması ve 2 ayağının ucu bantı geçmeyecek şekilde durum alması için yardım edildi. Dizlerini bükmesi, atlarken kollarını arkaya doğru sallaması için yönlendirildi. “Atla” direktifiyle, mümkün olduğu kadar uzağa atlaması ve atladığı yerde hareketsiz kalması istenildi. Deneğe bir kez deneme fırsatı verildikten sonra test yaptırıldı. Atladığı mesafe metre cinsinden ölçüldü.

**Tek Ayak Üzerinde Sıçrama:** Denekten tek ayak üzerinde kontrollü bir şekilde sıçramasını isteyerek sıçrama becerileri ölçüldü. Deneğe sağ ve sol ayak sırasıyla destek ayak olacak şekilde nasıl sıçraması gerektiği gösterildi. Denek tercih ettiği ayaklarından birini destek ayak olarak belirledikten sonra ‘ayak kaldır’ direktifi ile sıçramaya başladı, kaç kere sıçrama gerçekleştirdiği tespit edildi.

**Çabukluk:** Deneğin çabukluğunu kullanarak en kısa süre içinde tenis toplarını biraraya toplamayı tespit etmek amacıyla yapıldı. Tenis kortunda servis çizgisi çıkış çizgisi olarak belirlendi. Tenis kortunun yarı sahasına, birer metre aralık ile üçgen şeklinde 5 hedef (2 sağda, 2 solda 1 önde olmak üzere) yerleştirdi. Hedeflerin üzerlerine tenis topu konuldu. Deneklerden en kısa zamanda sırayla hedeflerin üzerlerindeki topları alıp çıkış çizgisine getirilmesi istenildi. Deneklerin tüm topları çıkış çizgisine getirdiği süre kronometre ile kaydedildi.

**Denge:** Deneğin tercih ettiği ayağın üzerinde durma süresini tutularak denge becerisi ölçüldü. 30cm çapında bir daire çizildi ve deneklerden bir ayağını yukarı kaldırması istendi. Deneklerin daireden çıkmadan tek ayak üzerinde durabildiği süre sn cinsinden kaydedildi.

**İstatistik:** Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro Wilk testi ile incelendi. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden iki grup arasındaki fark Mann Whitney\_U testi ile analiz edildi. Tablolarda verilerin ortalama, standart sapma, medyan, min ve max değerleri verildi.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1: Deneklerin Fiziksel Özellikleri**

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	Median	Min	Max	P
Spor yaşı (ay)	Lisanslı	16	20,40	5,79	24	12	24	0,000**
	Yeni Başlayan	14	2,10	0,73	2	1	3	
Yaş (yıl)	Lisanslı	16	7,30	0,46	8	7	8	0,143
	Yeni Başlayan	14	7,70	0,48	7	7	8	
Boy (cm)	Lisanslı	16	128,80	7,64	128	115	140	0,971
	Yeni Başlayan	14	128,60	9,78	127	112	145	
VA (kg)	Lisanslı	16	27,30	3,62	27	22	32	1,000
	Yeni Başlayan	14	27,90	5,74	25,5	22	40	

\*\*p<0.01

Tablo 1’de deneklerin fiziksel özellikleri verildi. Lisanslı tenisçilerin spor yaşı ile tenise yeni başlayanların spor yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken (p<0.01), diğer fiziksel özelliklerin farklılaşmadığı görüldü (p>0.05).

**Tablo 2: Deneklerin Kaba Motor Becerilerinin Karşılaştırılması**

Kaba Motor Beceriler	Grup	N	Ortalama	Std. Sapma	Median	Min	Max	P
Durarak Uzun Atlama (cm)	Lisanslı	16	113,90	15,86	115	91	142	0.853
	Yeni Başlayan	14	114,90	12,81	114	97	138	
Tek Ayak Üzerinde Sıçrama Sayısı (adet)	Lisanslı	16	44,60	18,07	40	25	79	0.353
	Yeni Başlayan	14	36,60	17,16	31.5	14	60	
Çabukluk (sn)	Lisanslı	16	12,70	1,41	13	11	15	0.004**
	Yeni Başlayan	14	18,10	9,62	15	12	45	
Denge, Tek Ayak Üzerinde Durma Süresi (sn)	Lisanslı	16	45,40	29,38	40	25	125	0.393
	Yeni Başlayan	14	48,10	30,15	41.5	25	130	

\*\*p<0,01

Lisanslı olarak tenis sporu ile uğraşanlar ile tenise yeni başlayan deneklerin durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde sıçrama ve tek ayak üzerinde durma değerlerinin istatistiksel olarak farklı olmadığı tespit edildi (p>0.05). Çabukluk süreleri karşılaştırıldığında ise, lisanslı tenisçilerin parkuru istatistiksel olarak daha kısa sürede bitirdikleri tespit edildi (p<0.01).

### 4. TARTIŞMA

Çalışmamızda tenise yeni başlayan çocuklarla en az bir yıldır tenis oynayan çocukların bazı kaba motor becerileri karşılaştırıldı. Lisanslı olarak tenis sporu ile uğraşanlar ile tenise yeni başlayan çocukların durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde sıçrama ve tek ayak üzerinde durma değerlerinin farklı olmadığı tespit edildi.

Çabukluk süreleri karşılaştırıldığında ise lisanslı tenisçilerin yeni başlayanlardan çok daha kısa sürede parkuru bitirdikleri görüldü. Küçük yaşta yapılan branşa yönelik antrenmanların çabukluğu arttırdığı görülmektedir. Bu nedenle erken yaşlarda spora başlamak motorik özelliklerin en önemlilerinden biri olan sürati ve dolayısıyla çabukluğu arttırmak adına çok önemlidir.

Bilindiği gibi teniste anaerobik kapasite ön planda olup koordinasyon, çabukluk, hız ve güç en önemli vücut birleşenleridir (Crespo ve Miley, 1998). Yapılan bir çalışmada kuvvet antrenmanının 12-14 yaş erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisini incelenmiş ve çalışmanın sonuçları, 8 haftalık 6 tekrar maksimal kuvvet antrenmanlarının 12-14 yaş erkek tenisçilerin dayanıklılık, kuvvet ve sürat motorik özelliklerini geliştirdiğini göstermiştir (Aktaş ve ark, 2011). Küçük yaşta elit ve elit altı tenisçilerde 5m sprint performansı üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda elit tenisçilerin alt gövde patlayıcı kuvvet ile sprint performansı arasında ilişki bulunmuştur (Kramer ve ark, 2016). Motor gelişimiyle ilgili aktivitelerin çocukların kaba motor becerilerini artırdığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Boz, 2011).

Bir araştırmada Oyun Temelli Eğitim Programı'nın beş yaş grubundaki çocukların denge, çabukluk, koşu ve yakalama becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Ulutaş ve ark, 2017). Bizim

çalışmamızda spor eğitimi programı ile aynı olmasa da sürat, çabukluk becerileriyle aynı benzerlik görülmektedir. Karagöz (2009) uyguladığı program neticesinde deney ve kontrol grubunun koşu, durarak uzun atlama, atlama, sekme, yakalama testlerinde deney grubu lehine anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Bu veriler bizim çalışmamız ile aynı doğrultuda olup spora erken başlayanların çabukluk becerilerinin daha fazla geliştiği ortaya çıkmıştır.

Okul öncesi çocuklarda yapılan bir çalışmada; koşu, durarak uzun atlama, sıçrama, dengede durma testlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur (Kerkez, 2006). Bu sonuç da bizim yapmış olduğumuz çalışma ile benzer olup, tenis geçmişi olan çocukların bazı motorik özelliklerin neden daha iyi geliştiğini doğrular niteliktedir.

Sonuç olarak, lisanslı olarak tenis sporu ile uğraşanlar ile tenise yeni başlayan çocukların durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde durma ve tek ayak üzerinde sıçrama değerleri farklılık göstermemektedir. En az 12 aydır tenis oynayan sporcuların ise çabukluk değerleri tenise yeni başlayanlara göre çok daha iyidir. Tenis küçük yaşlarda çabukluğu arttırmaktadır.

## 5.KAYNAKÇA

- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. İstanbul: AUSBF Yayınları, 2.Baskı.
- Aktaş, F., Akkuş, H., Harbili, E., & Harbili, S. (2011). "Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin bazı motorik özelliklerine etkisi." Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1): 7-12.
- Boz, M. (2011). 5-6 yaş grubu çocuklarda uygulanan temel hareket programının hareket becerileri gelişimine etkisi. Yayımlanmış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Clark, J. E. (1994). Motor development. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior (3rd ed. pp. 245-255). New York: Academic Press.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). International Tennis Federation Advanced Coaches Manual. London: International Tennis Federation.
- Demir, A., Coşan, F. (2002). Olimpiyatlar için spor kaynağı projesi. İstanbul: Eğitim Yayınları, 1. Baskı.
- Güler, M., Bayazıt, B., Yılmaz, O., Ongül, E. (1997). "Eğlenceli atletizm çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi". Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1): 1-8.
- İşler, H. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Rehber Kitabı (111). İstanbul: Bedray Yayıncılık.
- Karagöz, H.(2009). Sporun ilköğretimde okuyan sekiz yaş grubu çocuklarının temel motor özellikleri üzerine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kerkez, F. (2006). Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kramer, T., Valente-Dos-Santos, J., Coelho-E-Silva, M. J., Malina, R. M., Huijgen, B. C., Smith, J., ...Visscher, C. (2016). "Modeling longitudinal changes in 5 m sprinting performance among young male tennis players". Perceptual and motor skills, 122(1): 299-318.
- Magill, A.R. (1993). Motor learning concept and Applications. USA: Wm C. Brown Communications.
- Özer, D.S. (2009). Çocuklarda motor gelişimi. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Özer K. (2005). Motor gelişimi. İstanbul: Nobel Yayınları, 5. Basım.
- Ulutaş, A., Demir, E., Yayan, E. H. (2017). "Motor gelişim eğitim programının 5-6 yaş çocukların kaba ve ince motor becerilerine etkisinin incelenmesi". Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(3): 1523-1538.