

**AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİMDALI**

**Trambolin Jimnastiği Eğitiminin 18-31 Yaş Genç Yetişkinlerde,
Trambolin Jimnastiği Becerileri Üzerine Etkisi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Oğuzhan YOLCU

**AMASYA
MAYIS, 2016**

**AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİMDALI**

**Trambolin Jimnastiği Eğitiminin 18-31 Yaş Genç Yetişkinlerde,
Trambolin Jimnastiği Becerileri Üzerine Etkisi**

Oğuzhan YOLCU

**Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce Yüksek Lisans İçin Kabul
Edilen Tezdir.**

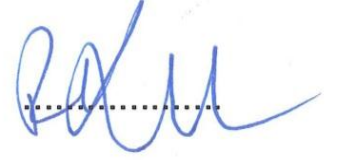
**Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Recep KÜRKCÜ**

**AMASYA
MAYIS, 2016**

Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 12/05/2016

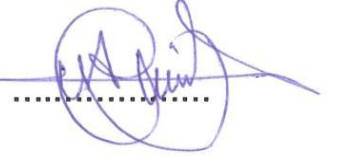
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Recep KÜRKCÜ



Üye : Yrd. Doç. Dr. Şule KIRBAŞ



Üye : Yrd. Doç. Dr. Hasan EKER



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Recep ÇAKIR
Enstitü Müdürü



BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Oğuzhan YOLCU

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimi hazırlarken tecrübelerini ve desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Recep KÜRKCÜ' ye teşekkür ederim.

Verilerin istatistiksel analizi hususunda bilgi ve deneyimlerini paylaşarak araştırmaya katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Ümit ÇELEN' e, tez sürecinde vermiş olduğu destek için Yrd. Doç. Hale YETİM' e, teşekkür ederim.

Tez dönemindeki yardımlarından dolayı Arş. Gör. Ömer ŞAHİN ve Reyhan ÇINKIRDAKLI' ya teşekkür ederim.

Akademik ve sosyal konularda yapmış olduğu her türlü katkı ve yardımından dolayı Danimarka Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Uluslararası Koordinatörü Cristiane FUGLSANG' a teşekkür ederim.

Ollerup Beden Eğitimi Akademisi'nde çalışmamı yapma fırsatı verdiği için Uluslararası Koordinatör Bo Busk MADSEN'e teşekkür ederim.

Beceri ölçeğinin hazırlanması ve anketlerin uygulanmasında çalışmama yaptıkları katkılarından dolayı Niels Henrik NIELSEN ve Helge FISKER' e, başta Soren Hangaard PEDERSEN, Patrik VESTH ve Jonathan LİNDE olmak üzere bütün Ollerup Beden Eğitimi Akademisi öğretmenlerine ve 2014 – 2015 eğitim öğretim yılında benimle beraber orada olan arkadaşlarıma kısaca Ollerup ailesine teşekkür ederim.

Hayatımın en zor ve kritik zamanlarında destek ve yardımlarıyla sürekli yanımda olan, hayatım boyunca desteklerini ve fedakarlıklarını esirgemeyen canım annem, babam ve kardeşime sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Oğuzhan YOLCU

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	v
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
TERİMLER LİSTESİ.....	xiv
GİRİŞ.....	15

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....	16
1.1 Araştırmanın Amacı.....	16
1.2 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	16
1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi	17
1.3.1 Alt Problemler	18
1.4 Araştırmanın Varsayımları	18
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	18

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR.....	19
2.1 Jimnastik	19
2.1.1 Trambolin Jimnastiği.....	19
2.1.2 Takım Jimnastiği.....	20
2.1.3 Güç Trambolin Jimnastiği	23
2.1.4 Gösteri Trambolin Jimnastiği	25
2.2 Temel Hareket Becerileri	25
2.2.1 Motor Beceri	27
2.2.2 Genç Yetişkinlerde Motor Beceri Gelişimi	27
2.3 İlgili Çalışmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	33
3.1 Araştırma Modeli	33
3.2 Araştırma Grubu (Evren ve Örneklem)	33
3.3 Örneklem Grubuna Uygulanan Eğitim Programı	34
3.4 Örneklem Grubuna Uygulanan Öğretim Yöntemleri.....	35

3.5 Örneklem Grubuna Uygulanan Geri Dönüt Çeşitleri	36
3.5.1 İçsel Dönüt.....	36
3.5.2 Dışsal Dönüt	36
3.6 Örneklem Grubuna Uygulanan Vücut Bölgelerine Göre Antrenman Programları	37
3.7 Veri Toplama Aracı	43
3.7.1 Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği.....	43
3.7.2 TJBÖ'nin Değerlendirmesi.....	43
3.7.3 Katılımcı Gözlem	43
3.8 Verilerin Analizi.....	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	45
------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA	73
-------------------	----

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
6.1 Sonuçlar	77
6.2 Araştırmacılar için Öneriler	78
6.3 Antrenörlere Öneriler	79

YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKÇA.....	80
------------------	----

SEKİZİNCİ BÖLÜM

8. EKLER, ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	83
8.1 Ekler.....	83
8.1.1 Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği.....	83
8.2 Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri	85

ÖZET

Çalışmada, daha önce hiç jimnastik eğitimi almamış genç yetişkinlere (18-31 Yaş), Danimarka Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda uygulanan trambolin jimnastiği eğitiminin, trambolin jimnastiği becerileri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın çalışma grubu Danimarka Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda 2014 – 2015 eğitim öğretim döneminde eğitim görmekte olan 6'sı kız, 17'si erkek olmak üzere toplam 23 jimnastik eğitimi alan bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların hiçbiri Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulundan önce herhangi bir jimnastik eğitimi almamıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 31 arasında değişmektedir.

Araştırmanın sonucunda; Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu öğrencilerine 2014 - 2015 eğitim öğretim yılı başlangıcı ve bitişinde uygulanan Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği'nde (TJBÖ) yer alan 23 trambolin jimnastiği becerisinin, ön test ve son test arasındaki gelişim farkı incelendiğinde 19 (Amut, öne überşlak, öne salto, öne pike salto, öne düz salto, öne überşlak+salto, öne ikili salto, öne ikili pike salto, çember, kartvil, flik flak, geriye salto, geriye pike salto, geriye düz salto, kartvil+flik flak, kartvil+geriye salto, öne salto+yarım burgu, öne salto+bir buçuk burgu, öne ikili salto+yarım burgu) beceride istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, 4 beceride ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı bulgularda görülmüştür. Çalışmada gelişimi izlenen bu 23 becerinin, ön test ve son test sonuçları betimsel ortalamaları açısından incelendiğinde, 23 becerinin tamamının son test lehine pozitif gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.

ABSTRACT

In the study, it is aimed to investigate the effect of trampoline training performed in Academy of Physical Education in Ollerup, Denmark for young adult who have never done gymnastics on *Trampoline skills*.

The study group of this study consists of a total of 23 individuals including 6 girl and 17 male taking the gymnastics training in Ollerup Academy of Physical Education, during 2014 - 2015 academic year. None of the participant have taken any gymnastics training before Ollerup Academy of Physical Education. The participants range in age from 18 to 31 years

In the result of the study, when the development difference between pre-test and pro-test of trampoline Gymnastic Skills Improvement Scale performed for the students of Ollerup Academy of Physical Education at the beginning and the end of 2014 - 2015 academic year was examined, it was seen in the findings that there is statistically significant difference 19 skills (handstand, front handspring, tuck somersault, pike somersault, straight somersault, front handspring with somersault, double front somersault, double front pike somersault, cartwheel, round off, back handspring, back tuck somersault, back pike somersault, back straight somersault, round off with back handspring, round off with back tuck somersault, front somersault with half twist, front somersault with one and half twist, double front somersault with half twist) but there is no statistically significant difference in 4 skills (round off with back hand spring with back somersault, round off with back hand spring with back somersault with full twist, front somersault with double twist, front somersault with double and half twist). When the results of the pre-test and post-test of 23 skills monitored the progress in the study were analyzed in terms of descriptive average, it was found that all 23 skills made positive progress in favor of post-test.

TABLolar LİSTESİ

TABLO 1. GELİŞİM DÖNEMLERİ.....	28
TABLO 2. ÖRNEKLEM GRUBUNA UYGULANAN EĞİTİM PROGRAMI.....	34
TABLO 3. ÖĞRETİM STİLLERİ	35
TABLO 4. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN YAŞ, BOY VE KİLO DEĞERLERİNİN ORTALAMALARI.....	45
TABLO 5. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN AMUT BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	45
TABLO 6. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN AMUT BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	46
TABLO 7. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE ÜBERŞLAK BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	47
TABLO 8. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE ÜBERŞLAK BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	47
TABLO 9. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	48
TABLO 10. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	48
TABLO 11. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	49
TABLO 12. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	49
TABLO 13. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE DÜZ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	50
TABLO 14. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE DÜZ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	50
TABLO 15. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE ÜBERŞLAK+SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	51
TABLO 16. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE ÜBERŞLAK+SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	51
TABLO 17. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	52
TABLO 18. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	52
TABLO 19. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	53

TABLO 20. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ..	53
TABLO 21. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÇEMBER BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	54
TABLO 22. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÇEMBER BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	54
TABLO 23. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	55
TABLO 24. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	55
TABLO 25. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN FLİK FLAK BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	56
TABLO 26. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN FLİK FLAK BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	56
TABLO 27. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	57
TABLO 28. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	57
TABLO 29. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	58
TABLO 30. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE PİKE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ..	58
TABLO 31. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE DÜZ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	59
TABLO 32. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GERİYE DÜZ SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ..	59
TABLO 33. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+FLİK FLAK BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	60
TABLO 34. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÇEMBER BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	60
TABLO 35. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	61
TABLO 36. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	61
TABLO 37. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+FLİK FLAK+GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	62
TABLO 38. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+FLİK FLAK+GERİYE SALTO BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	62

TABLO 39. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+FLİK FLAK+ GERİYE SALTO+TAM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI.....	63
TABLO 40. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARTVİL+FLİK FLAK+ GERİYE SALTO+TAM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ	63
TABLO 41. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+YARIM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	64
TABLO 42. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+YARIM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	64
TABLO 43. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+BİR BUÇUK BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	65
TABLO 44. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+BİR BUÇUK BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	66
TABLO 45. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+İKİLİ BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	67
TABLO 46. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+İKİLİ BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	67
TABLO 47. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+İKİ BUÇUK BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	68
TABLO 48. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE SALTO+İKİ BUÇUK BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	68
TABLO 49. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ SALTO+YARIM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST BETİMSSEL İSTATİSTİKLER	69
TABLO 50. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖNE İKİLİ SALTO+YARIM BURGU BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ.....	70
TABLO 51. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN TRAMBOLİN JİMNASTİĞİ BECERİLERİNİN ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARI	71
TABLO 52. UYGULAMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN TRAMBOLİN JİMNASTİĞİ BECERİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE ÖN TEST VE SON TEST ORTALAMALARININ BECERİ GELİŞİMİ FARKI	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 1. TUMBLİNG ZEMİNİ (YOLU)	21
ŞEKİL 2. MİNİ TRAMBOLİN	21
ŞEKİL 3. YER JİMNASTİĞİ	22
ŞEKİL.4 ÇUBUK YOL	24
ŞEKİL.5 İKİLİ MİNİ TRAMBOLİN	24
ŞEKİL 6. GENEL EGZERSİZ PROGRAMI.....	38
ŞEKİL 7. ÖN KOL EGZERSİZ PROGRAMI	39
ŞEKİL 8. BACAĞ BÖLGESİ EGZERSİZ PROGRAMI	40
ŞEKİL 9. KARIN VE SIRT BÖLGESİ EGZERSİZ PROGRAMI.....	41
ŞEKİL 10. OMUZ BÖLGESİ EGZERSİZ PROGRAMI.....	42



TERİMLER LİSTESİ

Öneri Terimler

Güç Trambolin Jimnastiği (Power Tumbling, Tumbling): Artistik jimnastikten alınan bazı beceriler ile bazı trambolin becerilerinin kombinasyonundan oluşan akrobatik bir spor disiplini (URL- 3, 2015).

Çubuk Yol (Rod Floor) : İnce sünger dolgu malzemesi ile kaplı ve dolgu malzemesinin üzerini çevreleyen zemin örtüsünün bulunduğu fiberglas çubuklardan oluşan yol (URL-3, 2015).

Takım Jimnastiği (Team Gym) : Güç trambolini, mini trambolin ve yer jimnastiğini içeren takım halinde icra edilen jimnastik branşı (Harringe, Renström, Werner, 2007).

İkili Mini Trambolin (Double Mini Trampoline) :Eğimli yatak ve düz yatak olmak üzere iki birleşik parçadan oluşan trambolin çeşitidir.

Gösteri Trambolin Jimnastiği (Performans Tumbling) : Trambolin jimnastiği öğelerinin kullanıldığı bir gösteri şeklidir.

Hava Basıncılı Yol (Air Track) : İçi basınçlı hava dolu kısa, orta ve uzun ebadı bulunan ve sıçrama oranının basınçlı hava ile ayarlanabildiği bir ekipmandır.

GİRİŞ

Avrupa Birliği Komisyonu'nun 2013 yılında Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor üzerine yaptığı araştırmada, ilköğretim ve ortaöğretim de ulusal stratejilere bakıldığında Avrupa ülkelerinin büyük bir çoğunluğunun ulusal stratejisi veya girişiminin bulunduğu, Türkiye ve birkaç Avrupa ülkesinin beden eğitimi ve spor alanında bir stratejisi veya girişimi bulunmadığı görölmektedir. Orta öğretimde beden eğitimine ayrılan süreler bakıldığında Fransa ve Avusturya 'da bu süre yıllık 102-108 saat iken İspanya, Malta ve Türkiye'de bu sürenin 24-35 saat arasında değiştiği görünmektedir. Raporda jimnastik öğretiminin eğitim programlarındaki yerine bakıldığında, çoğu Avrupa ülkesinde jimnastiğin zorunlu etkinlik olarak yer aldığı, bazı Avrupa ülkelerinde de zorunlu etkinliğe ilaveten seçmeli etkinlik olarak eğitim programlarında bulunduğu, buna rağmen Türkiye'nin eğitim programında zorunlu veya seçmeli olarak bulunmadığı belirtilmiştir (European Commission Eurydice, 2013).

Trambolin jimnastiği, jimnastikçilerin bir trambolin üzerinde sıçrarken yaptıkları akrobasi hareketlerinden oluşan rekabetçi bir Olimpik spordur. Trampelen atlama ve jimnastik sporcusu Amerikalı George Nissen, İowa daki evinin garajında ilk katlanabilir trambolini geliştirmiş ve bu günümüz trambolin jimnastiğinin başlangıç noktasını oluşturmuştur.(URL-1, 2014).

Trambolin jimnastiği, daha önce jimnastik yapmamış bireylerde bile belirli bir süreçten geçtikten sonra beceri kazanımlarının; artistik ve yer jimnastiğine nazaran daha kolay gerçekteşebildiği, ayrıca herkes için spor ve sağlık için spor başlıkları düşünöldüğünde, her yaştan bireyin eğlenerek vücut kontrolüne ve çoğu kas grubunun gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu sebepler Kuzey Avrupa'da (özellikle Danimarka ve çevresi) trambolin jimnastiğinin geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Eichberg ve Loland 2010).

Yapmış olduğumuz çalışmada, daha önce hiç jimnastik yapmamış genç yetişkinlere (18-31 yaş), uygulanan trambolin jimnastiği eğitiminin, trambolin jimnastiği becerileri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

1.1 Araştırmanın Amacı

Spor becerilerinin sadece çocuklukta veya ergenlik döneminde gerçekleşebildiği gibi yaygın bir algı söz konusudur. Konu jimnastik gibi bireysel ve çok yönlü antrenman gerektiren spor dallarına geldiğinde bu algının daha da yer edindiği görülmektedir. Bilimsel olarak beceri öğreniminin yaşam boyu olduğu pek çok çalışmada vurgulansa da, spor becerilerinin öğreniminin yaşa bağlı olduğu düşüncesi genel bir kanıdır.

Bir beceriyi yaşamın erken dönemlerinde öğrenmenin en hızlı ve doğru yol olduğu söylenebilir. Motor beceri üzerine yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yaşamın ilk yılları üzerine odaklanması sebebiyle, motor beceri de sadece çocukların ve ergenlerin gelişim gösterdiğine dair bir varsayım olduğu söylenebilir (Haywood, 1993). Bazı araştırmalarda motor beceri için ideal yaşın 6 ve civarı olduğu belirtilmiştir (Bompa, 1999). Ancak hareket beceri öğrenimi yaşa bağlı değil, yaş ile ilgilidir (Department of education WA 2013). Yani bir spor becerisi fiziksel ve motorsal açıdan rahatsızlığı bulunmayan herhangi bir yaş aralığındaki bireye; doğru öğretim yöntemi, doğru ekipman ve doğru bir programla öğretilir.

Bu çalışmada, daha önce hiç jimnastik yapmamış genç yetişkinlere (18-30 yaş), Danimarka Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda uygulanan trambolin jimnastiği eğitiminin, trambolin jimnastiği becerileri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.2 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Avrupa Birliği Komisyonu'nun 2013 yılında Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor üzerine yaptığı araştırmada, ilköğretim ve ortaöğretimde ulusal stratejilere bakıldığında Avrupa ülkelerinin büyük bir çoğunluğunun ulusal stratejisi veya girişiminin bulunduğu, Türkiye ve birkaç Avrupa ülkesinin beden eğitimi ve spor alanında bir stratejisi veya girişimi bulunmadığı görülmektedir. Ortaöğretimde beden eğitimine ayrılan süreler bakıldığında Fransa ve Avusturya 'da bu süre yıllık 102-108 saat iken İspanya, Malta ve Türkiye'de bu sürenin 24-35 saat arasında değiştiği görünmektedir. Raporda jimnastik öğretiminin eğitim

programlarındaki yerine bakıldığında, çoğu Avrupa ülkesinde jimnastiğin zorunlu etkinlik olarak yer aldığı, bazı Avrupa ülkelerinde de zorunlu etkinliğe ilaveten seçmeli etkinlik olarak eğitim programlarında bulunduğu, buna rağmen Türkiye'nin eğitim programında zorunlu veya seçmeli olarak bulunmadığı belirtilmiştir (European Commission Eurydice, 2013).

Jimnastik bebeklikten gençliğe ve hatta yaşlılık döneminde insan vücudunun etkili kullanımını sağlayan başlıca branşlardan biridir. Türkiye'nin jimnastik açısından karnesine baktığımızda, hem formal ve informal eğitimde hem de uluslararası arenada pek de iç açıcı durumda olmadığı açıkça anlaşılmaktadır. Günümüzde Avrupa, Dünya şampiyonaları ve Olimpiyatlarda jimnastik branşını domine eden ülkelerin sporcu, antrenör, tesis, ekipman, anlayış ve uygulamada ülkemize nazaran daha etkili oldukları söylenebilir.

Trambolin jimnastiği, daha önce jimnastik yapmamış bireylerde bile belirli bir süreçten geçtikten sonra beceri kazanımlarının; artistik ve yer jimnastiğine nazaran daha kolay gerçekleşebildiği, ayrıca herkes için spor ve sağlık için spor başlıkları düşünüldüğünde, her yaştan bireyin eğlenerek vücut kontrolüne ve çoğu kas grubunun gelişimine katkı sağlayacağı düşünülen bir spor dalıdır. Bu sebepler Kuzey Avrupa'da (özellikle Danimarka ve çevresi) trambolin jimnastiğinin geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Eichberg ve Loland 2010).

Türkiye'deki literatüre baktığımızda bir spor branşı olarak jimnastik üzerine yapılan çalışmaların azlığı ve yetersizliğinin yanı sıra, trambolin jimnastiği çalışmalarının eksikliği bariz bir şekilde ortadadır. Bu çalışma trambolin jimnastiği üzerine yapılacak çalışmaların öncüsü olacak niteliktedir.

1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi

Daha önce hiç jimnastik yapmamış genç yetişkinlere (18-31 yaş), Danimarka Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda uygulanan trambolin jimnastiği eğitiminin, trambolin jimnastiği becerileri öğrenimi üzerine etkisi var mıdır?

1.3.1 Alt Problemler

1. Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu daha önce hiç jimnastik yapmamış 18 – 31 yaş arası genç yetişkinlere bazı trampolin jimnastiği becerilerinin öğretimi ve geliştirilmesinde etkili midir ?
2. 18 - 31 yaş arası genç yetişkinlerin tambolin jimnastiği becerilerini öğrenme ve geliştirmelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. 18 - 31 yaş arası genç yetişkinlerin, tambolin jimnastiği becerilerini öğrenme ve geliştirmede video modeli ile dönüt stiline etkisi var mıdır?
4. 18 - 31 yaş arası genç yetişkinlerin, tambolin jimnastiği becerilerini öğrenme ve geliştirmede, görevle öğretim, eşli çalışma, katılım, kendini değerlendirme, yönlendirilmiş buluş, tümevarım ve bireysel program stillerinin etkisi var mıdır?

1.4 Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların kontrol dışı olan tüm dış faktörlerden eşit düzeyde etkilendikleri varsayılmıştır.
2. Veri Toplama aracının katılımcıların görüşlerini ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma 2014-2015 yılı içerisinde yer alan eğitim-öğretim dönemleri ile sınırlıdır.
2. Çalışma Danimarka Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma sonuçları veri toplama aracındaki becerilerle sınırlıdır.
4. Bu araştırma anketi yanıtlayan Danimarka Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu öğrencilerinin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

2.1 Jimnastik

İnsanoğlunun fiziksel yapısı ve hareket biçimi jimnastiğin temel öğelerini, bu sporla ilgilenen de ilgilenen de yaşamı boyunca kullanmasına sebep olur. Jimnastik bir spor dalından daha öte bir olgudur. Günlük hayatımızda, bebekliğimizden yaşlılığa kadar uzanan dönemde farkında olarak ya da olmayarak jimnastik becerilerini kullanırız. Bu becerilerin belirli bir şekilde, bazı kurallar doğrultusunda, çeşitli aletler kullanarak geliştirilmesi jimnastik sporunu ve jimnastik dallarını oluşturmuştur. Jimnastik, spor içerisinde ve günlük hayatta, insanların vücutlarını nasıl etkin ve güvenli şekilde kullanacağını öğrenmesine yardımcı olan bir role sahiptir (Werner, 1994).

Jimnastik, doğası gereği birçok farklı motor beceriyi içerisinde barındıran bir spordur ve çoklu motor beceri gelişimi gerektirmektedir. Bütün bunları bir kenara bırakıp ansiklopedik bir tanım vermek gerekirse, jimnastik; dayanıklılık, güç, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve beden kontrolünü geliştirmek için tasarlanmış bir fiziksel etkinliktir (Werner, 1994).

2.1.1 Trambolin Jimnastiği

Trampelen atlama ve jimnastik sporcusu Amerikalı George Nissen, İowa'daki evinin garajında ilk katlanabilir trambolini geliştirmiştir (URL-1, 2014). Sirkelerde trapez gösterisi yapan sanatçıların, serilerinin bitiminde aşağıda gerili olan ağa atlayıp sıçradıktan sonra burğu ve saltolar atması Nissen'in trambolini geliştirmesindeki ilham kaynaklarından biridir (Valerie, 2010). Diğer sebebi ise trampelen ve kule atlamada kurulanmanın, merdivene çıkarken geçen zamanın ve bunları yaparken harcanan enerjinin boşa sarf edildiğini düşünmesidir. Garajında yapmış olduğu prototipini geliştirip daha iyi hale getirmesi fazla zaman almamıştır. Yapmış olduğu trambolin kısa sürede ilgi görmüş, taleplerin artması üzerine Nissen Trampoline Company doğmuştur (URL-1 2014).

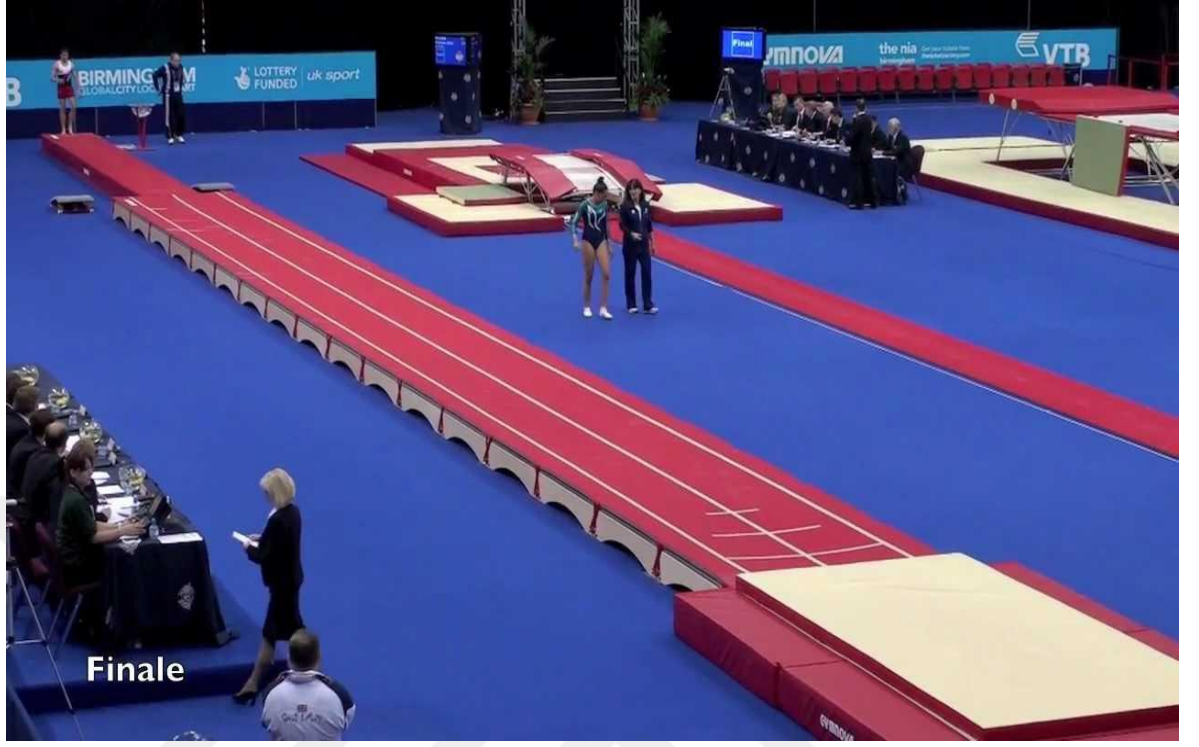
Nissen'in liseler ve üniversitelerde olan müşterileri aracılığı ile trambolin üniversiteler ve liseler arası jimnastik yarışmalarının bir parçası haline gelmiştir. Çok geçmeden bir Amerika Şampiyonası başlamıştır. Bu yarışmalar sonucu birçok yetenekli sporcu keşfedilmiş ve Nissen bu yıldızları, trambolini dünyaya tanıtırken yaptığı turlara şirketinin temsilcileri olarak yerleştirmiştir (URL-1 2014).

İlk Amerikan Trambolin Şampiyonası 1948 yılında yapılmıştır. Çok geçmeden 1955'te trambolin Pan- Amerika oyunlarında kendini göstermiştir. Bunu takiben trambolin Avrupa'da yayılmıştır. 22 Mart 1964' te Uluslararası Trambolin Federasyonu (FIT) Londra Birleşik Krallık 'ta kurulmuştur. 21 Mart 1964' te Londra ilk Dünya Şampiyonasına ev sahipliği yapmıştır. Trambolin jimnastiği gerçek anlamda bir patlama yaşamış, 1985'te Londra'da yapılan Dünya Oyunları programında kendine yer bulmuştur. 1988 de FIT, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınmıştır. Trambolinin olimpik bir oyun olup olmaması konusu değerlendirmeye alınmış ve böylece köklü değişiklikler yapılmıştır. 1 Ocak 1999' da FIT kendisini feshetmiş ve trambolin Uluslararası Jimnastik Federasyonu'nun (FIG) bir disiplini haline gelmiştir. 2000 yılında trambolin olimpik bir oyun olarak tanınmıştır (URL-1, 2014).

2.1.2 Takım Jimnastiği

Trambolin jimnastiği ve takım jimnastiği İskandinav ülkelerinde oldukça popüler ve geniş kitlelerce bilinen spor dallarıdır. Özellikle takım jimnastiği İskandinavya kaynaklı oldukça yeni ve popüler bir formdur. Takım jimnastiğindeki bölümler; güç trambolin jimnastiği, mini trambolin, yer jimnastiğini içerir ve artistik jimnastikte bazı bölümler erkekler ve bayanlar için farklılık gösterirken takım jimnastiğinde bölümler erkek ve bayanlar için aynıdır (Harringe ve diğerleri 2007). Takım jimnastiği kadınlar, erkekler ve karışık olmak üzere üç farklı grupta yapılır. İlk Avrupa şampiyonası 1996 da Finlandiya'da yapılmıştır.

Şekil 1. Çubuk Yol



Şekil 2. Mini Trambolin



Şekil 3. Yer Jimnastiği



2.1.3 Güç Trambolin Jimnastiği

Güç trambolin jimnastiği ve artistik jimnastikten alınan bazı beceriler ile bazı trambolin becerilerinin kombinasyonundan oluşan bir akrobatik spor disiplindir. Güç trambolin jimnastiğinde erkekler ve bayanlar 25 metre uzunluğundaki çubuk yolda, büyük trambolinde ve ikili mini trambolinde bireysel olarak performans sergilerler (URL-3, 2015).

Güç trambolin jimnastiğinde kullanılan trambolin yolu aynı zamanda “Çubuk yol” olarakta bilinir. Çünkü bu yol sıralı fiberglas çubuklardan oluşur. Bu fiberglas çubuklar esnek ve diğer zeminlerin yapamadığı fazladan sıçrama özelliğini sağlamaktadır. Fiberglas çubukların üstü ince sünger dolgu malzemesi ile kaplıdır ve dolgu malzemesinin üzerinde yolu çevreleyen zemin malzemesi bulunmaktadır (URL-3, 2015).

Güç trambolin jimnastiğinde kullanılan ikili mini trambolin eğimli yatak ve düz yatak olmak üzere iki parçanın birleşiminden oluşur. Sporcu koşarak geldiği ikili mini trambolinde önce eğimli yatağa sonra düz yatağa sıçrar ve beceriyi iniş süngerinde bitirir. Beceriler bu iki sıçrayış arasında sergilenir.

Güç trambolin jimnastiği yarışmaları Uluslararası Jimnastik Federasyonu'nun (FIG) kurallarına tabidir. Güç trambolin jimnastiği jimnastik disiplinlerinden biridir (URL-3 2015). Güç trambolin jimnastiği 1932 yaz olimpiyatlarında olmak üzere sadece bir kere olimpik oyunlarda yer almıştır. Güç trambolin jimnastiği Dünya Oyunları içerisinde yer alır. Aynı zamanda trambolin dünya şampiyonasıyla beraber her yıl düzenlenen bir dünya şampiyonasında da bulunmaktadır (URL-3, 2015).

Şekil.4 Çubuk Yol



Şekil.5 İkili Mini Trambolin



2.1.4 Gösteri Trambolin Jimnastiği

Güç trambolin jimnastiği ve takım jimnastiği gibi yarışma odaklı sporların yanı sıra gösteri trambolin jimnastiği, trambolin jimnastiği öğelerinin kullanıldığı bir gösteri şeklidir. Gösteri trambolin jimnastiği, mini trambolin, büyük trambolin, hava basınçlı yol gibi takım ve güç trambolin jimnastiği araçlarının yanı sıra yapılacak gösterinin temasına göre ek araçlar kullanarak hazırlanır. Gösteri trambolin jimnastiğinde yapılacak performans, her beceri seviyesine göre düzenlenebilme özelliğine sahiptir. Bu yüzden gösteri trambolin jimnastiği yapmak için üst düzey trambolin jimnastiği becerilerinin mutlak suretle bilinmesi gerekmemektedir. Gösteriyi yapacak olan grubun beceri ortalamasına göre bir konsept oluşturulabilir.

Gösteri trambolin jimnastiği bir anlamda daha önce trambolin jimnastiği veya diğer jimnastik türlerini yapmamış bireylerin de trambolin jimnastiğini öğrenebileceğini gösteren bir örnektir. Aynı zamanda kurallara bağlı kalınacak bir yarışma süreci olmadığı için gösteri trambolin jimnastiğinde, beceri düzeyine göre hem sporcular hem de çalıştırıcılar yaratıcılık ve konsept geliştirmede daha özgür olabilirler.

2.2 Temel Hareket Becerileri

Temel hareket becerileri; ayaklar, kollar, gövde, baş gibi değişik vücut bölgelerini kapsayan ve koşmak, sıçramak, atmak, yakalamak, vurmak, denge gibi becerileri içeren hareket formlarıdır (Department of education WA 2013). Temel hareket becerileri oyunlar, spor, dans, jimnastik, açık hava aktiviteleri gibi daha özelleşmiş, karmaşık becerilerin çekirdeğini oluşturur.

Batı Avustralya eğitim departmanının yapmış olduğu araştırmada temel motor becerileri; vücut yönetimi, lokomotor ve obje kontrolü olarak üçe ayrılmıştır (Department of education WA 2013).

1. **Vücut yönetimi becerileri;** hareketli ve hareketsiz dengeden oluşur. Örneğin; statik ve dinamik denge, yuvarlanma, durma, inme, eğilme, esneme, burgu, dönme, sallanma ve tırmanma.
2. **Lokomotor beceriler;** bedeni herhangi bir doğrultuda bir yerden bir yere taşımayı içerir. Örneğin; emeklemek, yürümek, koşmak, atlamak, sıçramak, kaçmak ve yüzmek.

3. Obje kontrolü becerileri; objeleri eller veya ayakları kullanarak kontrol etmeyi içerir. Örneğin; atmak, tutmak, vurmak, sektirmek, top sürmek (Department of Education WA, 2013).

Temel hareket becerileri, alana özel spor becerilerinin altyapısını oluşturur. Özel spor becerileri temel hareket becerilerinin, yapılacak spora odaklı performans, görsellik, estetik, güç, hız, kuvvet gibi ögeler üzerine geliştirmeler yapılmasıyla meydana gelir.

Temel hareket becerileri, yaşamın ileriki evrelerinde de geliştirilebilir. Yine de erken çocukluk dönemi, birkaç nedenden dolayı temel hareket becerilerinin gelişiminde ideal zaman aralığıdır.

- Bir şeyi ilk olarak doğru öğrenmek, yanlış öğrenilmiş bir alışkanlığı değiştirmekten daha kolaydır.
- Bireysel farkındalık ve utanma duygusu geç yaşlarda öğrenmeye engel olabilir.
- Sakatlanma korkusu ya da alay konusu olma düşüncesi yaşça daha büyük bireyleri temel hareket becerisi öğreniminden uzaklaştırabilir (Department of Education WA, 2013).

Hareket becerilerinin gelişimi yaş ile ilgili fakat yaşa bağlı değildir. Hareket becerileri önceden belirlenmiş evrensel kurullarla gelişmez (Department of education WA, 2013).

2.2.1 Motor Beceri

Bebeklikten beri bizler, bedenimizin hareket olanaklarının ustası olmak için istekliyiz. Hareket repertuvarımızı genişletmek, nasıl gezineceğimizi, dengede kalabilmeyi ve dönebilmeyi geliştirebileceğimiz yollar aradık (Werner, 1994).

Repertuvarımızı genişletmeye çalışırken izlediğimiz yollarda, beceri gelişiminin, nasıl, ne zaman, ne şekilde, hangi dönemde gibi sorularının yanıtlarını bulmaya çalıştık. Bu sorulara şimdiye kadar bulunan yanıtlar becerinin çeşitlerini, beceri öğrenimi için ideal yaş aralıklarını, becerinin gelişim evrelerini, formal ve informal eğitimde beceri gelişiminin önemini, spor becerilerinin öğretim şekillerini, spesifik becerilerin gelişimi, öğretimi vb. konuların içeriğini oluşturdu.

Hareket becerilerinin doğru kavranması, sporda etkili bir motor öğrenmenin özüdür (Coh, Javanovic-Golubovic, Bratic, 2004). Temel hareket becerileri; popüler spor türleri ve oyunları için ön koşul ya da “yapı taşı” olarak kabul görmüştür (Payne ve Isaacs, 1995; Okley, Booth ve Patterson, 2001).

Buna dayanarak, genç bir sporcu, spora özgü antrenmana katılmadan önce temel motor becerileri geliştirmekte başarısız olmuşsa, başarılı bir spora özgü beceri öğrenimi gerçekleştirebilmesi için normalden çok daha uzun bir yol katetmesi gerekebileceği söylenebilir.

2.2.2 Genç Yetişkinlerde Motor Beceri Gelişimi

Motor beceri üzerine çalışan bir araştırmacı, farklı yaşlardaki çocukların test edilmesi ve süreç sonucundaki kazanımları üzerine motor beceri çalışmalarını yapma tutumundadır (Haywood,1993).

Motor beceri üzerine yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun insan yaşamının ilk yılları üzerine odaklanması sebebiyle, motor beceride sadece çocukların ve ergenlerin gelişim gösterdiğine dair bir varsayım vardır (Haywood.1993). Nitekim Bompa (1999) motor beceri için ideal yaşın 6 ve civarı olduğunu belirtmiştir. Ancak 1990'dan günümüze dünya genelinde araştırmacılar, genel ve motor gelişimin yaşam boyu olması gerektiğinin farkına varmışlardır.

Gelişim dönemleri araştırmacıların çalışmış olduğu konuya göre değişiklik gösterebilir. Ancak yaşam boyu gelişim açısından bakıldığında gelişim dönemleri çoğunlukla ortak bir tablo ile açıklanır (Haywood,1993).

Tablo 1. Gelişim Dönemleri

GELİŞİM DÖNEMLERİ	
Dönem	Zaman aralığı
Doğum öncesi	
Embriyo	2-8 hafta
Fetüs	8 hafta- doğum
Yeni doğan	Doğum- 4hafta
Bebeklik	Doğum – 1yaş
	Çocukluk
Erken çocukluk	1-6 yaş
Geç çocukluk	6-10 yaş
	Ergenlik
Kızlar	8 yada 10 yaş – 18 yaş
Erkekler	10 yada 12 yaş – 20 yaş
	Yetişkinlik
Genç yetişkinlik	18 – 40 yaş
Orta yaşlılık	40 – 60 yaş
Yaşlılık	60 yaş ve üstü

2.3 İlgili Çalışmalar

Leveresen, Haga, ve Sigmundsson 2012'de yayınlanan çalışmalarında, çocukluktan yetişkinliğe; yaşam boyu motor performansı incelenmiştir. Çalışmada ayrıca, motor görevlerin yaşlanma ile artışı arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Çocukluktan, genç yetişkinlik ve yaşlılığa kadar olan yaş gruplarını temsil eden bireylerin üzerinde, yaşın motor performans üzerindeki etkisini açıklamak için kesitsel bir tasarım kullanılmıştır. Beş değişik motor görev, 338 (7-79 yaş) katılımcının motor performans değişikliklerini incelemek için kullanılmıştır. Sonuçlar motor performansın çocukluktan (7-9), genç yetişkinlik dönemine (19-25) kadar arttığını ve genç yetişkinlikten (19-25) yaşlılığa (66-80) doğru düştüğünü göstermektedir. Bu sonuçlar bilişsel araştırmanın sonuçlarını yansıtmaktadır. Yükselen yaşla, iki ince motor ve iki kaba motor görev arasındaki ilişki artmıştır.

Janacsek, Fiser ve Nemeth 2012'de yayınlanan çalışmalarında, yeni bir beceri kazanmak için en iyi zaman: yaşam boyu dolaylı sıralı öğrenmede yaşa bağlı değişiklikleri konu almışlardır. 4 ve 85 yaş arası dolaylı olasılıklı öğrenme görevi üzerine yaptıkları çalışmada, yüksek ve düşük olasılıklı dolaylı öğrenme arasındaki farkın, 12 yaş civarında hızlı bir azalış gösterdiğini bulmuşlardır. Tutarlılık ve z-dönüştürülmüş veri kısmen farklı gelişim eğrileri göstermiş ve gelişimsel araştırma da analiz yöntemlerini yeniden değerlendirmesi tavsiyesi verilmiştir. Ham reaksiyon zamanındaki azalma, geleneksel iki aşamalı yaşam boyu beceri kazanım modelini desteklemiştir; ayrıca daha önceki çalışmalarda ortaya konan 60 yaş üzeri azalmaya ek olarak, ham olasılıkların hassasiyeti ve dolayısıyla, yeni beceri edinimi ergenliğe kadar olan dönemde, hayatın sonraki evrelerinden önemli derecede daha etkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, ergenlik döneminin ilk yıllarındaki gelişimsel değişikliklerden dolayı, dolaylı becerileri öğrenme süreçleri uygun zamanlamayla beraber beşeri becerileri öğrenmede uygun bir strateji olduğunu kanıtlayan olayların daha karmaşık yorumlamalarına karşı ham olasılıkların daha ağır bastığı yönünde bir değişim geçirmiştir.

Bock ve Scheider 2002'de yayınlanan çalışmalarında, genç ve yaşlılarda sensomotor adaptasyon üzerine yapılan çalışmaları incelemişlerdir. İncelemelerinde konuyla ilgili daha önceki çalışmaların sonuçlarına göre iki olası açıklama üzerine tartışmışlardır. Bunlar; 'yaşlı yetişkinlerde uzun dönem motor hafızada yeni edinilen bilgileri pekiştirmek daha uzun zaman alabilir, ya da yaşlı yetişkinler bilişsel stratejileri kullanmakta problem yaşayabilir.'dir. Bock ve Scheider "eğer bu açıklamalar artan bilişsel yük ile ilgili ise, bunu uyum etkinlikleri

üzerine kapsamlı alıştırmalarla azaltmak mümkün olmalıdır.” sonucuna varmışlardır.

Roig, Ritterband-Rosenbaum, Lundbye-Jensen, Nielsen 2014’te yayınlanan çalışmalarında çocuklarda, gençlerde ve yaşlı yetişkinlerdeki uygulama sonrası motor becerileri öğrenmedeki belleğın karışma hassasiyeti ve uygulama dışı kazanımları değerlendirerek, yaşlanmanın motor belleğın pekiştirilmesini bozup bozmadığını araştırmışlardır. Deneklere atış görevini takiben (A), atış görevinin pekiştirmesini engellemek için tasarlanmış izleme doğruluğu (B) görevleri uygulanmıştır. A’nın akılda kalma testleri hemen, ikincisi ise B testinden 24 saat sonra yapılmıştır. Yaşlı yetişkinlerde büyük oranda bellek karıştırma hassasiyeti ve uygulama dışı motor beceri öğreniminde hiçbir gelişme olmadığı ortaya çıkmıştır. B görevinin uygulanması bellek karışıklığı oluşturmuş ve sadece yaşlılarda uygulama dışı kazanımları düşürmüştür. Ancak yaşlı yetişkinlerde B’nin karıştırıcı etkileri hafızanın pekiştirme bağımsızlığına engel olmuştur. Çalışmada sonuç olarak; motor öğrenmede yaşa bağlı azalmanın, yalnızca alıştırma esnasındaki senso-motor kodlama eksikliklerinden oluşmadığı, yaşlanmanın ayrıca bellek karışmasındaki hassasiyeti çoğalttığı ve uygulama dışı motor beceri öğrenim kazançlarını düşürdüğü vurgulanmıştır.

İlle ve Cadopi 2010’da yayınlanan çalışmalarında, jimnastikte beceri dizileri hafızasına, yaşın ve sporcunun beceri seviyesinin etki edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırmacılar 8-13 yaş arası (n=30) teknik bilgisi iyi olan ve aynı yaş aralığında teknik bilgisi az olan (n=30) jimnastikçilerin, ezberleme stratejileri ve betimleme yeteneğini inceleyen bir jimnastik dizisi hatırlama görevi uygulamışlardır. Çalışmada denekler videoda izledikleri 3 hareket dizisini yeniden yapmak zorundadır. Denemelerde hareket dizilerini doğru şekilde hatırlanmalı, stratejiler tam çalışmalıdır. Deneklerin betimleme yeteneği bu şekilde analiz edilmiştir. Hatırlama performansı yaş ve teknik bilgi seviyesi ile artmıştır. Hareket etiketleme en çok kullanılan stratejilerden biri olmuş; hatırlama performansına etki etmese de frekansı yaşla beraber artmıştır. Performans sadece betimleme becerisi olan katılımcılar arasında yüksektir. Bellek performansının yaşa bağlı gelişmesindeki strateji geliştirmenin rolü tam anlamıyla kanıtlanamamıştır. Teknik bilgi seviyesinin etkisi bilgi tabanlarına ve devinimsel hareket kodlamalarına göre yorumlanmıştır.

Boyer, Miltenberger, Batsche ve Fogel 2009’da yayınlanan çalışmalarında 7-10 yaş arası 4 jimnastik sporcusunun belirlenmiş 3 jimnastik becerisini gerçekleştirdikten sonra, uzman jimnastikçilerin bu 3 jimnastik becerisini yaptıkları

videolar ile sporcunun beceriyi yaparken kaydedilen görüntüsünün yine sporcunun kendisi tarafından karşılaştırılmasının, sporcu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada, sporcu beceriyi tamamladıktan sonra, aynı becerinin bir uzman tarafından yapılmasının videosu gösterilmiş, ardından sporcunun beceriyi kendisi yaparken kaydedilen video izletilmiştir. Sonuçlar bütün sporcuların yapılan müdahaleye maruz kaldıktan sonra üç jimnastik becerisinin genelinde performans gelişimi olduğunu kanıtlamıştır.

Battaglia ve diğerlerinin 2014'te yayınlanan çalışmalarında, zihinsel antrenman ve video izlemenin jimnastikteki sıçrama performansını geliştirip geliştirmediğini araştırmışlardır. 72 ritmik jimnastikçi kontrol ve deney olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmıştır. Başlangıçta, deney grubu jimnastikte hareket canlandırma becerisi gerçekleştirme kabiliyetini değerlendirmek için, hareket canlandırması anketini (MIQ-R) tamamlamıştır. Tekrar eden ölçüm modeli ile deney ve kontrol grubuna, jimnastikte sıçrama becerisini geliştirmek için 2 değişik antrenman türü kullanılmıştır. Deneysel grup için fiziksel uygulamanın yanı sıra pet-lab zihinsel eğitimi ve video gözlemi (A), kontrol grubu için sadece fiziksel uygulama yapılmıştır (B). 6 hafta önce ve sonra sporcuların sıçrama gelişimi, sıçrama testi, drop jump ve sayılı hareketli sıçrama testleri ile ölçülmüştür. Deney grubunda zihinde canlandırma ve alıştırmaya sonrası uçuş süresi arasında anlamlı bağlantılar görülmüştür.

Sanchez, Byra ve Wallhead 2012'de yayınlanan çalışmalarında, komut, alıştırmaya ve katılım yoluyla öğretim stillerinde öğrencilerin deneyimlerinin incelendiği, 4 farklı beden eğitimi sınıfından toplam 77 öğrenci, 50 dakikadan oluşan 3 ayrı derse katılmıştır. Her dersten sonra öğrenciler fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal katılım, stiller tercihi ve algılanan zorlanma öğelerini içeren anketleri doldürmüşlerdir. Buna ek olarak, derslerin bitiminde her sınıftan 4'er öğrenci ile birebir mülakat yapılmıştır (48 mülakat). Öğrenciler katılım stilinde, komut ve alıştırmaya stillerine nazaran fiziksel ve bilişsel olarak daha ilgili hissettiklerini bildirmiştir. Stil tercihi açısından bakıldığında, katılım ve komut stili daha sıklıkla seçilmiştir.

Patinanoglou, Mantis, Digelidis, Tsigilis ve Papapetrou 2008'de yayınlanan çalışmalarında, ilköğretim öğrencilerinin tenis becerileri öğreniminde iki özel öğretim yönteminden hangisinin daha etkili olduğunu araştırmışlardır. Çalışmada beşinci ve altıncı sınıf seviyesi 307 (160 erkek, 147 kız) öğrenci kullanılmıştır. Öğrenciler; a) komutla öğretim, b) kendini değerlendirme ve kontrol grubu olarak üçe ayrılmış ve bu yöntemler 10 tenis dersi boyunca uygulanmıştır. Motor

testlerde, kendini değerlendirme grubundaki öğrenciler daha iyi performans sergilemiş ve komutla öğretim uygulanan gruba nazaran tenise karşı daha olumlu bir tutum sergilemiştir. Sonuç olarak kendini değerlendirme metodunun tenis öğretilimi için daha iyi ve daha uygun bir öğretim metodu olabileceğini göstermiş ve bu metodun uygulanmasının ilkokul beden eğitimi ve spor derslerine pozitif bir katkı sağlayabileceğini düşünölmektedir.

Johnson 1982’de yayınlanan çalışmasında, trampolin jimnastiği becerilerini kazanmada iki öğretim yönteminin etkileri üzerine yapmış olduğu doktora tezine Virginia Üniversitesi’nden 51 öğrenci katılmıştır. Deneklere 12 trampolin jimnastiği becerisi üzerinden ön test yapılmıştır. 2 değerlendirici gözetmen videoya kaydedilmiş denekleri, her beceri için özel kriterleri kullanarak değerlendirmiştir. Araştırmada : (1) hem komut hem de katılım stili trampolin jimnastiği öğreniminin başlangıcında lisans öğrencilerinin beceri kazanımlarını desteklemektedir, (2) çalışmada kullanılan öğretim stillerinin birbirinden daha üstün olmadığı sonuçlarına varılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada yarı deneysel araştırma modellerinden, tek grup ön test ve son test modeli uygulanmıştır (Campbell ve Stanley, 1963).

3.2 Araştırma Grubu (Evren ve Örneklem)

Bu araştırmanın çalışma grubu Danimarka Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda 2014 – 2015 eğitim öğretim döneminde eğitim görmekte olan 6'sı kız, 17'si erkek olmak üzere toplam 23 jimnastik eğitimi alan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların hiçbiri Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulundan önce herhangi bir jimnastik eğitimi almamıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 31 arasında değişmektedir.

Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Danimarka'nın en eski spor okulu ve dünyanın ilk beden eğitimi ve spor lisesidir. Yatılı bir okul olan Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu 1920'de Danimarkalı eğitmen Niels Bukh tarafından kurulmuştur. Niels Bukh'un kurmuş olduğu bu derece kapsamlı tesisin büyük şehirlerden uzak bir kırsal kesimde olması onun ideolojisinin en önemli göstergesidir. Niels Bukh'un bu okulu kırsal alanda kurma sebebi, toplumda var olan köylü, işçi ve üst kademe ayrımcılığından rahatsız olup, kırsal kesimde yaşayan, sosyal veya spor aktivitesi pek de bulunmayan statü olarak düşük görülen, köylü kesimin imkan verildiğinde neler başarabileceğini göstermektir. Niels Bukh, kurmuş olduğu okuldaki taşralı öğrencileri ile Danimarka'nın jimnastik anlayışını bir dünya turu yaparak tanıtmıştır. Ollerup Beden Eğitimi Akademisinin kuruluşundan bu yana Ollerup ile aynı ideolojiye sahip pek çok spor akademisi ortaya çıkmıştır ve son zamanlarda kurulan yeni spor okullarının çoğunun Ollerup ile güçlü bağları bulunmaktadır. Kuruluşundan bugüne Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu bünyesinde, uluslararası öğrencilerin bulunması okulun başlıca özelliklerindedir. Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu, geleneksel Danimarka Halk Lisesi anlayışı üzerine kuruludur. Geleneksel Danimarka Halk Liseleri kırsalda yaşayan genç bireyleri eğitmek için tasarlanmış, amacı herhangi bir derecelendirme veya sınav olmayan fakat bir toplum ruhuna sahip genç bireyler yetiştirmektir (Bonde, 2006).

3.3 Örneklem Grubuna Uygulanan Eğitim Programı

Uygulamaya katılan öğrencilerin Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu 2014 - 2015 eğitim öğretim yılı içerisinde işledikleri haftalık ders planı ve içerikleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 2. Örneklem Grubuna Uygulanan Eğitim Programı

Haftalık Ders Planı					
Tid/Dag	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
07.10-07.30	Kahvaltı				
07.30-07.50	Sabah Temizliği				
08.00-08.20	Sabah Toplantısı		Kültürlerarası Çalışmalar		
08.30-09.45	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Spor Branşları Yüzme/Doğa Sporları/toplu oyunlar/voleybol	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Spor Branşları Yüzme/Doğa Sporları/ toplu oyunlar / voleybol	
09.45-10.15	Ara Öğün				
10.15-11.30	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Sivil Toplum Örgütleri	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Spor Branşları Yüzme/Doğa Sporları/ toplu oyunlar / voleybol	
12.00-13.00	Öğle Yemeği(12.00-12.30)				
13.00-14.15	Sivil Toplum Örgütleri	Dance	Ortak Konsej	Ortak Toplantı	
14.15-14.30	Ara				
14.30-15.45	Kültürlerarası Çalışmalar	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Vağfag/FIL Danish (per.1) (14.30-16.00) Militærspinning/seilstudie Hubsterflag	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	12:45-14:15 EliteLab
15.45-16.00	Ara Öğün				
16.00-17.15	Kültürlerarası Çalışmalar	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	Vağfag/FIL Kropbasis Hubsterflag	Gymnastik, Dans, Parkour, LUP Gymnastics, Dance, Parkour Leadership	13:45-15:15 Cuma Şansı veya Fitness
17.55-18.05	Akşam Yemeği(18.00, 18.45)				

3.4 Örneklem Grubuna Uygulanan Öğretim Yöntemleri

Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda, trampolin jimnastiği becerileri öğretilirken; görevle öğretim, katılım, eşli çalışma, kendini değerlendirme, yönlendirilmiş buluş, tümevarım ve bireysel program yöntemlerinin etkinlikle kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Aşağıda bu öğretim metotlarının yer aldığı tablo, Musko Mosston' un öğretim stillerine dayanmaktadır (Mosston, 1986). Tabloda yer alan öğretim stilleri Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda öğrenim gören öğrencilere, trampolin jimnastiği becerilerinin öğretiminde uygulanan öğretim metotlarını tanımlamaktadır.

Tablo 3. Öğretim Stilleri

YÖNTEMLER	HEDEFLER
ALİŞTIRMA (GÖREVLE)	<ul style="list-style-type: none">• Öğrenci öğretmen tarafından kurallarla belirlenmiş görevleri uygular, fakat tempoyu, başlangıç ve bitiş, ritmi ve aralıkları öğrenci belirler.• Öğretmen bireysel dönütlerin devamlılığını sağlar.• Bireysel alıştırmaya için düzenlenmiştir.
EŞLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ	<ul style="list-style-type: none">• Öğrenciler ikili veya üçlü gruplar halindedir.• Gözlem yapan öğrenciler, beceriyi sergileyen öğrenciye dönüt ve düzeltmeler verir• Öğretmen sadece gözlemcilerle iletişime geçer
KENDİNİ DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none">• Öğrenciler, öğretmenin daha önceden belirlediği kriterlere göre kendilerini değerlendirirler.• Öğretici dönütleri ders sonunda verir
KATILIM	<ul style="list-style-type: none">• Aynı beceri üzerinde farklı beceri seviyelerinin başarı sağlayabilmesi amaçlanır• Bireysel beceri farklarının uyumunu sağlar• Öğrenci algılanan kabiliyete göre performansın seviyesini seçer
YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmen öğrencileri bir dizi problemi kendi karar ve çözümleri ile çözmeleri için yönlendirir.• Her adım bir sonraki adımın hazırlayıcısıdır.
TÜME VARIM YÖNTEMİ	<ul style="list-style-type: none">• Öğrenilmek istenilen becerinin küçük parçalar halinde bütüne ulaşımını amaçlar.
BİREYSEL PROGRAM	<ul style="list-style-type: none">• Program öğrencinin fiziksel ve algısal becerilerine göre hazırlanır.• Yüksek derecede bireyseldir, her öğrenciye aynı program uymaz.• Öğrenci soruları ve çözüm yollarını kendi tasarlar.• Öğretici gözlemler, yönlendirir ve bireysel olarak dönütte bulunur.

3.5 Örnekleme Grubuna Uygulanan Geri Dönüt Çeşitleri

Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda, trampolin jimnastiği becerileri öğretilirken; içsel ve dışsal dönütün, özellikle dışsal dönüt içerisinde yer alan video modeli ile dönüt çeşitinin etkin şekilde kullanıldığı gözlemlenmiştir.

3.5.1 İçsel Dönüt

Öğrencinin kendi vücut parametrelerini, uyguladığı beceriden sonra algılama şeklidir. İçsel dönüt kaslar, eklemler ve tendonlardan alınan verilerin duyular aracılığı ile öğrenene aktarılan bilgilerdir (Wuest ve Bucher, 2006).

İçsel dönüt biyo-dönüt olarak da adlandırılır. İçsel dönüt kalp atım sayısı, kaslarda oluşan laktik asit, kan basıncı, ağrılar, sakatlıklar vb. olarak çoğaltılabilir.

3.5.2 Dışsal Dönüt

Öğrencinin kendi içsel dönütünün yanı sıra, çevresinden, öğreticiden, takım arkadaşlarından, video veya dijital verilerden oluşan çeşitli kaynaklardan aldığı geri bildirim çeşididir. Dışsal dönüt becerinin gelişiminde büyük bir öneme sahiptir. Öğrenci yaptığı becerinin doğruluğu veya yanlışlığı ile ilgili içsel dönütten bir takım bilgiler alabilir ancak dışsal dönüt dışarıdan bir kaynağın beceriyle ilgili olumsuzlukları veya doğruları daha net şekilde analizi ve geri bildirimine olanak sağlar.

Dışsal dönütlerin beceri öğreniminde üç önemli rolü vardır. Birincisi; becerinin hedeflerine ulaşmak için hareketin başarılmasına olanak sağlamaktır. Çünkü dışsal dönüt, hareketin ilerlemesi veya henüz tamamlanması hakkında bilgi sağlar ve öğretici tarafından becerinin doğru şekilde uygulanıp uygulanmadığı yönünde tanımlama yapılabilir. İkincisi, öğrenenin doğru yaptığı becerilere pekiştirici sunarak güçlendirmesini sağlar. Sonuncu olarak ise dönüt sayesinde alınan bilgi öğrenenin ilerlemesi için motivasyon sağlar. Bu sayede öğrenen kendi performansı ile gerçek performans arasında bir karşılaştırma yaparak, hareketin devamına, harekete ulaşmak için hedeflerde değişiklik yapmaya veya hareket başarılı ise hareketi sonlandırmaya karar verebilir (Magill, 2004'den, s. 272; Wuest ve Bucher, 2006'den aktaran Kangalgil, Demirhan 2009).

3.6 Örneklem Grubuna Uygulanan Vücut Bölgelerine Göre Antrenman Programları

Ollerup Uluslararası Beden Eğitimi Akademisinde verilen jimnastik eğitimi sadece jimnastik antrenmanlarını içermemektedir. Jimnastiğin yanı sıra yüzme, doğa sporları, futbol, voleybol, basketbol, modern dans, kule atlama, dağ bisikleti gibi çeşitli spor dalları haftalık ders programı içerisinde bulunmaktadır.

Haftalık programda uygulanan dersler sırasında antrenörler ya da sporcunun kendisi beceriyi yapmasına etki eden herhangi bir vücut bölgesindeki kuvvet eksikliğini hissettiğinde kişiye ve güçlendirilecek bölgeye özel antrenman programı antrenörler tarafından öğrencilere uygulanır. Bu bölgeye ve kişiye özel antrenman programları aynı zamanda sakatlık geçirmiş sporcuların toparlanma evresini hızlandırmak amacı ile de kullanılmaktadır.

Aşağıda vücut bölgelerine göre uygulanan antrenman programlarından bazıları verilmiştir.

Şekil 6. Genel Egzersiz Programı

Odense Fysioterapi & Idrætsklinik

For: Andreas Byrhagen

Al: Odense Fysioterapi

Generell - Ollerup



	Illustration	Antrenman Bölgesi	Set x Tekrar
1-			3 set x 8 tekrar
2-			3 set x 8 tekrar
3-			3 set x 12 tekrar
4-			3 set x 12 tekrar
5-			3 set x 12 tekrar
6-			3 set x 12 tekrar

Şekil 7. Ön Kol Egzersiz Programı

Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Af: IdrætsFysioterapeut Andreas Byrhagen

Håndled



	Illustration	Bölge	Set x Tekrar
1.			3 set x 8 tekrrer
2.			3 set x 8 tekrrer
3.			3 set x 8 tekrrer


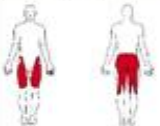



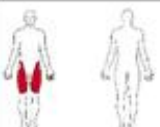

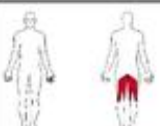

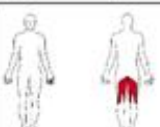
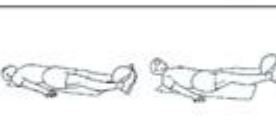
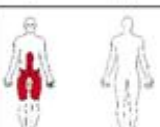
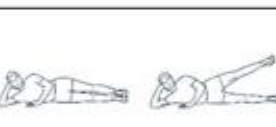
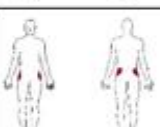
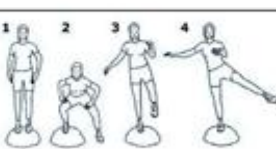
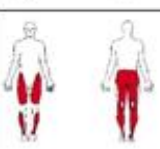
Şekil 8. Bacak Bölgesi Egzersiz Programı

Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Af: IdrætsFysioterapeut Andreas Byrhagen

Knætræning - generel



1	Illustration	Bölge	Set x Tekrar
1-			3 set x 12 tekrrar
2-			3 set x 12 tekrrar
3-			3 set x 12 tekrrar
4-			3 set x 12 tekrrar
5-			3 set x 8 tekrrar
6-			3 set x 20 tekrrar
7-			3 set x 15 tekrrar
8-			

Şekil 9. Karın ve Sırt Bölgesi Egzersiz Programı

Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Af: IdrætsFysioterapeut Andreas Byrhagen

Rygtræning - generel



	Illustration	Bölge	Set x Tekrar
1-			3 set x 1 dk
2-			3 set x 12 tekrar
3-			3 set x 20 tekrar
4-			3 set x 20 tekrar
5-			3 set x 20 tekrar
6-			3 set x 15 tekrar
7-			3 set x 15 tekrar
8-			3 set x 15 tekrar


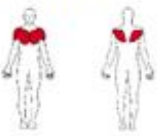

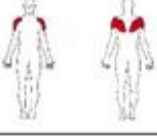

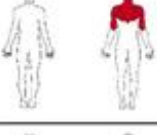

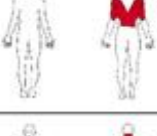

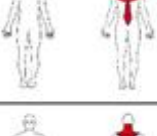

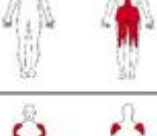

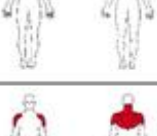

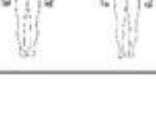
Şekil 10. Omuz Bölgesi Egzersiz Programı

Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Af: IdrætsFysioterapeut Andreas Byrhagen

Skulder generell træning



	Illustration	Bölge	Set x Tekrar
1-			3 set x 15 tekrar
2-			3 set x 15 tekrar
3-			3 set x 8 tekrar
4-			3 set x 8 tekrar
5-			3 set x 8 tekrar
6-			3 set x 8 tekrar
7-			3 set x 8 tekrar
8-			3 set x 8 tekrar

3.7 Veri Toplama Aracı

3.7.1 Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarından ilki olan Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği (TJBÖ) iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, boy vs.) belirlemek için düzenlenmiştir. İkinci kısımda bulunan ve trambolin becerilerinin düzeyini saptamak amacı ile düzenlenen veri toplama aracı ise, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde görevli bir doçent, bir yardımcı doçent, bir araştırma görevlisi ve iki Danimarka Trambolin Jimnastiği Milli Takımı antrenörünün bulunduğu grubun yapmış olduğu çalışma ile düzenlenmiştir. Anket ilk önce 10 kişiden oluşan küçük bir grupta denenmiş, anlamsız ve uygun olmayan beceriler değiştirilip aynı grupta tekrar denendikten sonra katılımcıların tamamına uygulanmıştır.

Ön test uygulamasında alınan puanların iç tutarlılık katsayısı olarak hesaplanan (cronbach alfa) değer 0.83 olarak bulunmuştur. Son test uygulamasında ise bu değer 0.88 olarak hesaplanmıştır.

Trambolin jimnastiği beceri düzeyi ölçeği; öne, geriye, geçiş ve burğu becerilerinin kendi içinde ayrıldığı 4 kategori ile katılımcıların belirli bir dönemdeki beceri gelişimlerini saptamayı amaçlamıştır. Ölçeğin bu kısmı 5'li Likert türünde 4 kategoride toplam 23 beceriden oluşur.

Ölçek dönem başında ve dönem bitiminde katılımcıların trambolin jimnastiği beceri düzeylerini belirlemek amacı ile iki kez uygulanmıştır.

3.7.2 TJBÖ'nin Değerlendirmesi

TJBÖ ölçeğinin ikinci bölümünde yer alan beceriler, 5'li likert türünde hazırlanmış olan maddelere verilen cevaplar için; 'hiç yapamıyorum' seçeneğinden 'mükemmel şekilde yapıyorum' seçeneğine doğru 5, 4, 3, 2, 1 puan verilmiştir.

3.7.3 Katılımcı Gözlem

Gözlem gerçek hayatın içinde, belirlenen durum içerisindeki bireylerin davranışlarını, durum süresince gerçekleşen olayları gözlemesi, izlemesi ve kaydetmesi işlemidir. Diğer tekniklerle karşılaştırıldığında en önemli farklılıklarından biri, bilgilerin başkalarının raporları ve benzeri ikincil kaynaklardan değil, doğrudan elde edilmesidir (Karasar,1999, aktaran Şen 2006).

Katılarak gözlemede araştırmacı; araştırılan olayın, objenin ve ya topluluğun günlük yaşamına katılarak araştırdığı grupla birlikte yaşaması gerekmektedir. Bu sayede araştırmacı, araştırılan grubun rollerini, tutumunu, birbiriyle olan ilişkilerini, duruma etki eden dış etkenleri, toplumsal, kültürel değer sistemini yakından gözleme olanağı bulur. Katılarak gözlem bazı çevrelerde, “nitel araştırma yöntemi” ya da “etnografik araştırma tekniği” olarak da adlandırılmaktadır(Wilson, 1982, aktaran Karasar, 2005).

Bu çalışmada katılımcı gözlem modeli, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda kullanılan öğretim yöntemlerinin, kullanılan dönüt modellerinin, katılımcılara uygulanan vücut bölgelerine göre antrenman programlarının incelenmesinde ve TJBÖ'nin katılımcılar tarafından samimiyetle doldurulmasının kontrolünün sağlanmasında kullanılmıştır. Aynı zamanda daha önce hiç trampolin jimnastiği eğitimi almamış olan çalışmanın araştırmacısı örneklem grubu ile beraber okulda geçirdiği dönem boyunca verilen eğitimin kendi trampolin becerileri üzerindeki etkisini bizzat tecrübe edebilmesi amaçlanmıştır.

3.8 Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizi için IBM SPSS Statistic 22 windows paket programı'nda bulunan betimsel istatistik ile Nonparametrik testlerden bağımlı ve bağımsız iki değişkenli testler (Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi) kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Tablo 4. Uygulamaya katılan öğrencilerin yaş, boy ve kilo değerlerinin ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş	23	22,2174	3,04447	18,00	31,00
Boy	23	173,3913	8,15609	163,00	188,00
Kilo	23	71,4783	12,02599	56,00	93,00

Tablo 5. Uygulamaya katılan öğrencilerin Amut becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Amut 1	23	2,4783	1,30974	1,00	5,00
Amut 2	23	3,7391	,81002	2,00	5,00

Tablo 5'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan amut becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Uygulamaya katılan öğrencilerin Amut becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

AmutSon test- ön anket	test- N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,926 ^b	,000
Pozitif Sıra	19 ^b	10,00	190,00		
Eşit(Ties)	4 ^c				

a. amut 2 < amut 1

b. amut 2 > amut 1

c. amut 2= amut 1

Tablo 6’da çalışmaya katılan öğrencilerin amut becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,926^b$; $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamı dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan amut becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 19 öğrencinin TJBÖ ön testteki amut becerisi puanından daha yüksek, 4 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trampolin jimnastiği eğitiminin 18-31 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 7. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne Überşlak becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne überşlak 1	23	1,5217	,79026	1,00	3,00
Öne überşlak 2	23	3,3913	,89133	2,00	5,00

Tablo 7’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan überşlak becerisinin ön test ve son test sonuçlarının ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan überşlak becerisinin maksimum likert değeri son testte 3’ten 5’e yükselmiştir.

Tablo 8. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne überşlak becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne Überşlak Son					
test - ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,964 ^b	,000
Pozitif Sıra	20 ^b	10,50	210,00		
Eşit(Ties)	3 ^c				

- a. öne überşlak 2 < öne überşlak 1
b. öne überşlak 2 > öne überşlak 1
c. öne überşlak 2 = öne überşlak 1

Tablo 8’de çalışmaya katılan öğrencilerin öne überşlak becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,964^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne überşlak becerisi değerlendirme puanı ön test ile kıyaslandığında, çalışmada yer alan 20 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne überşlak becerisi puanından daha yüksek, 3 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne Salto 1	23	2,0870	1,23998	1,00	5,00
Öne Salto 2	23	3,9130	,90015	1,00	5,00

Tablo 9'da çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi

Öne salto Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,874 ^b	,000
Pozitif Sıra	19 ^b	10,00	190,00		
Eşit(Ties)	4 ^c				

a. Öne salto 2 < Öne salto 1

b. Öne salto 2 > Öne salto 1

c. Öne salto 2 = Öne salto 1

Tablo 10'da çalışmaya katılan öğrencilerin öne salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,874^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 19 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne salto becerisi puanından daha yüksek, 4 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trampolin jimnastiği eğitiminin 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 11. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne pike salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne pike salto 1	23	1,4348	,99206	1,00	5,00
Öne pike salto 2	23	3,1739	1,30217	1,00	5,00

Tablo 11’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne pike salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne pike salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne pike salto						
Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p	
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,767 ^b	,000	
Pozitif Sıra	18 ^b	9,50	171,00			
Eşit(Ties)	5 ^c					

a. öne pike salto 2 < öne pike salto 1

b. öne pike salto 2 > öne pike salto 1

c. öne pike salto 2 = öne pike salto 1

Tablo 12’de çalışmaya katılan öğrencilerin öne pike salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,767^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne pike salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 18 öğrencinin TJBÖ ön test öne pike salto becerisi puanından daha yüksek, 5 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 13. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne düz salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
		Standart			
	N	Ortalama	Sapma	Minimum	Maksimum
Öne düz salto 1	23	1,3478	,93462	1,00	5,00
Öne düz salto 2	23	3,0870	1,12464	1,00	5,00

Tablo 13'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne düz salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne düz salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne düz salto					
Son test-ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1 ^a	2,50	2,50	-3,772 ^b	,000
Pozitif Sıra	18 ^b	10,42	187,50		
Eşit(Ties)	4 ^c				

a. öne düz salto 2 < öne düz salto 1

b. öne düz salto 2 > öne düz salto 1

c. öne düz salto 2 = öne düz salto 1

Tablo 14'de çalışmaya katılan öğrencilerin öne düz salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,772^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne düz salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 18 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne düz salto becerisi puanından daha yüksek, 4 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve 1 öğrenci ise daha düşük puan almıştır.

Tablo 15. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne überşlak+salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne überşlak +salto 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Öne überşlak +salto 2	23	1,5652	,66237	1,00	3,00

Tablo 15'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne überşlak+salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne überşlak+salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne überşlak+ salto	Sıra	Sıra			
Son test- ön test	N	Ortalamaları	Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-2,972 ^b	,003
Pozitif Sıra	10 ^b	5,50	55,00		
Eşit(Ties)	13 ^c				

a. öne überşlak + salto 2 < öne überşlak + salto 1

b. öne überşlak + salto 2 > öne überşlak + salto 1

c. öne überşlak + salto 2 = öne überşlak + salto 1

Tablo 16'da çalışmaya katılan öğrencilerin öne überşlak+salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-2,972^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamı dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne überşlak+salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 10 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne überşlak+salto becerisi puanından daha yüksek, 13 öğrenci ise ön test ile aynı puan almıştır.

Tablo 17. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
İkili salto 1	23	1,0870	,28810	1,00	2,00
İkili salto 2	23	2,4783	1,27456	1,00	5,00

Tablo 17’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ ölçeğinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2’den 5’e yükselmiştir.

Tablo 18. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

İkili salto Son test- ön test	N	Sıra ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,555 ^b	,000
Pozitif Sıra	16 ^b	8,50	136,00		
Eşit(Ties)	7 ^c				

a. İkili salto 2 < İkili salto 1

b. İkili salto 2 > İkili salto 1

c. İkili salto 2 = İkili salto 1

Tablo 18’de çalışmaya katılan öğrencilerin öne ikili salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,555^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne ikili salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 16 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne ikili salto becerisi puanından daha yüksek, 7 öğrenci ise ön testteki ile aynı puan almıştır.

Tablo 19. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili pike salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
İkili pike salto 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
İkili pike salto 2	23	1,6957	1,14554	1,00	5,00

Tablo 19'da çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne ikili pike salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili pike salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2'den 5'e yükselmiştir.

Tablo 20. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili pike salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

İkili pike salto	Sıra		Sıra		
Son test- Ön test	N	Ortalamaları	Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-2,555 ^b	,011
Pozitif Sıra	8 ^b	4,50	36,00		
Eşit(Ties)	15 ^c				

a. ikili pike salto2 < ikili pike salto 1

b. ikili pike salto2 > ikili pike salto 1

c. ikili pike salto2 = ikili pike salto 1

Tablo 20'de çalışmaya katılan öğrencilerin öne ikili pike salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-2,555^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamı dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne ikili pike salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 8 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne ikili pike salto becerisi puanından daha yüksek, 15 öğrenci ise ön test ile aynı puan almıştır.

Tablo 21. Uygulamaya katılan öğrencilerin çember becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Çember 1	23	2,9130	1,50493	1,00	5,00
Çember 2	23	4,0000	1,12815	1,00	5,00

Tablo 21’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan çember becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Uygulamaya katılan öğrencilerin çember becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi

Çember	Son test-	Sıra	Sıra		
Ön test	N	Ortalamaları	Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,236 ^b	,001
Pozitif Sıra	13 ^b	7,00	91,00		
Eşit(Ties)	10 ^c				

a. çember 2 < çember 1

b. çember 2 > çember 1

c. çember 2 = çember 1

Tablo 22’de çalışmaya katılan öğrencilerin çember becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,236^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne ikili pike salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 13 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne ikili pike salto becerisi puanından daha yüksek, 10 öğrenci ise ön test ile aynı puan almıştır. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trampolin jimnastiği eğitiminin 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 23. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kartvil 1	23	2,1739	1,15413	1,00	5,00
Kartvil 2	23	3,3913	1,03305	1,00	5,00

Tablo 23'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan kartvil becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 24. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi

Kartvil Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,573 ^b	,000
Pozitif Sıra	16 ^b	8,50	136,00		
Eşit(Ties)	7 ^c				

a. kartvil 2 < kartvil 2

b. kartvil 2 > kartvil 2

c. kartvil 2 = kartvil 2

Tablo 24'de çalışmaya katılan öğrencilerin kartvil becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,573^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan kartvil becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 16 öğrencinin TJBÖ ön testteki kartvil becerisi puanından daha yüksek olduğu, 7 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 25. Uygulamaya katılan öğrencilerin flik flak becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Flik Flak 1	23	1,3478	,88465	1,00	5,00
Flik Flak 2	23	3,0000	1,04447	1,00	5,00

Tablo 25'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan flik flak becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 26. Uygulamaya katılan öğrencilerin flik flak becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Flik Flak Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-4,080 ^b	,000
Pozitif Sıra	21 ^b	11,00	231,00		
Eşit(Ties)	2 ^c				

a. flik flak2 < flik flak1

b. flik flak2 > flik flak1

c. flik flak2 = flik flak1

Tablo 26'da çalışmaya katılan öğrencilerin flik flak becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-4,080^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan flik flak becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 21 öğrencinin TJBÖ ön testteki flik flak becerisi puanından daha yüksek olduğu, 2 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 27. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Geriye Salto 1	23	1,6957	1,18455	1,00	5,00
Geriye Salto 2	23	3,3478	1,30065	1,00	5,00

Tablo 27’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan geriye salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 28. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Geriye Salto Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	2 ^a	3,00	6,00	-3,623 ^b	,000
Pozitif Sıra	17 ^b	10,82	184,00		
Eşit(Ties)	4 ^c				

a. Geriye Salto 2 < Geriye Salto 1

b. Geriye Salto 2 > Geriye Salto 1

c. Geriye Salto 2 = Geriye Salto 1

Tablo 28’de çalışmaya katılan öğrencilerin geriye salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,623^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan geriye salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 17 öğrencinin TJBÖ ön testteki geriye salto becerisi puanından daha yüksek, 4 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve 2 öğrencinin daha düşük puan aldığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trampolin jimnastiği eğitiminin 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 29. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye pike salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Geriye pike Salto 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Geriye pike Salto 2	23	2,6087	1,37309	1,00	5,00

Tablo 29’da çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan geriye pike salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan geriye pike salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2’den 5’e yükselmiştir.

Tablo 30. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye pike salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Geriye Pike Salto Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,482 ^b	,000
Pozitif Sıra	15 ^b	8,00	120,00		
Eşit(Ties)	8 ^c				

- a. geriye pike salto 2 < geriye pike salto 1
- b. geriye pike salto 2 > geriye pike salto 1
- c. geriye pike salto 2 = geriye pike salto 1

Tablo 30’da çalışmaya katılan öğrencilerin geriye pike salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,482^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan geriye pike salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 15 öğrencinin TJBÖ ön testteki geriye pike salto becerisi puanından daha yüksek olduğu, 8 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 31. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye düz salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Geriye düz Salto 1	23	1,0870	,41703	1,00	3,00
Geriye düz Salto 2	23	2,1304	1,21746	1,00	5,00

Tablo 31’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan geriye düz salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 3’den 5’e yükselmiştir.

Tablo 32. Uygulamaya katılan öğrencilerin geriye düz salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi

Geriye düz Salto Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,097 ^b	,002
Pozitif Sıra	12 ^b	6,50	78,00		
Eşit(Ties)	11 ^c				

a. geriye düz salto 2 < geriye düz salto 1

b. geriye düz salto 2 > geriye düz salto 1

c. geriye düz salto 2 = geriye düz salto 1

Tablo 32’de çalışmaya katılan öğrencilerin geriye düz salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,097^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan geriye düz salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 12 öğrencinin TJBÖ ön testteki geriye düz salto becerisi puanından daha yüksek olduğu, 11 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 33. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kartvil + flik flak 1	23	1,1304	,45770	1,00	3,00
Kartvil + flik flak 2	23	2,4348	1,34252	1,00	5,00

Tablo 33'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan kartvil+flik flak becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 3'den 5'e yükselmiştir.

Tablo 34. Uygulamaya katılan öğrencilerin çember becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Kartvil + flik flak Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,213 ^b	,001
Pozitif Sıra	13 ^b	7,00	91,00		
Eşit(Ties)	10 ^c				

- a. kartvil+flikflak 2 < kartvil+flikflak 1
- b. kartvil+flikflak 2 > kartvil+flikflak 1
- c. kartvil+flikflak 2 = kartvil+flikflak 1

Tablo 34'te çalışmaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,213^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan kartvil+flik flak becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 13 öğrencinin TJBÖ ön testteki kartvil+flik flak becerisi puanından daha yüksek olduğu, 10 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 35. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+geriye salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart		
			Sapma	Minimum	Maksimum
Kartvil + geriye salto 1	23	1,1304	,45770	1,00	3,00
Kartvil + geriye salto 2	23	2,0000	1,20605	1,00	4,00

Tablo 35'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan kartvil+geriye salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan kartvil+geriye salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 3'den 4'e yükselmiştir.

Tablo 36. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+geriye salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Kartvil + geriye salto	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Son test- ön test					
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-2,836 ^b	,005
Pozitif Sıra	10 ^b	5,50	55,00		
Eşit(Ties)	13 ^c				

a. kartvil+flikflak 2 < kartvil+flikflak 1

b. kartvil+flikflak 2 > kartvil+flikflak 1

c. kartvil+flikflak 2 = kartvil+flikflak 1

Tablo 36'da çalışmaya katılan öğrencilerin kartvil+geriye salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-2,836^b$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan kartvil+geriye salto becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 10 öğrencinin TJBÖ ön testteki kartvil+geriye salto becerisi puanından daha yüksek olduğu, 13 öğrencinin puanın ön test ile aynı olduğu ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 37. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+geriye salto becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kartvil + flik flak+geriye salto 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Kartvil + flik flak+geriye salto 2	23	1,1739	,65033	1,00	4,00

Tablo 37’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan kartvil+flik flak+geriye salto becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2’den 4’e yükselmiştir.

Tablo 38. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+geriye salto becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Kartvil + flik flak+geriye salto Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-1,000 ^b	,317
Pozitif Sıra	1 ^b	1,00	1,00		
Eşit(Ties)	22 ^c				

a. kartvil+flikflak+geriye salto 2 < kartvil+flikflak+geriye salto 1

b. kartvil+flikflak+geriye salto 2 > kartvil+flikflak+geriye salto 1

c. kartvil+flikflak+geriye salto 2 = kartvil+flikflak+geriye salto 1

Tablo 38’de çalışmaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+geriye salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($z=-1,000^b$; $p>0.05$).

Tablo 39. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+ geriye salto+tam burgu becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kartvil + flik flak+ geriye salto+ tam burgu 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Kartvil + flik flak+ geriye salto+ tam burgu 2	23	1,0870	,28810	1,00	2,00

Tablo 39'da çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan kartvil+flik flak+geriye salto+tam burgu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir.

Tablo 40. Uygulamaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+ geriye salto+tam burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi

Kartvil + flik flak+ geriye salto+ tam burgu test-ön test	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p	
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-1,000 ^b	,317
Pozitif Sıra	1 ^b	1,00	1,00		
Eşit(Ties)	22 ^c				

a. Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 2 < Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 1

b. Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 2 > Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 1

c. Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 2 = Kartvil+flikflak+geriyesalto+tamburgu 1

Tablo 40'ta çalışmaya katılan öğrencilerin kartvil+flik flak+geriye salto+tam burgu becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (z=-1,000^b, p>0.05).

Tablo 41. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+yarım burgu becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne salto + yarım burgu 1	23	1,1739	,49103	1,00	3,00
Öne salto + yarım burgu 2	23	3,2609	1,21421	1,00	5,00

Tablo 41’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne salto+yarım burgu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 3’den 5’e yükselmiştir.

Tablo 42. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+yarım burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne salto + yarım burgu	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Son test- ön test					
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-4,054 ^b	,000
Pozitif Sıra	21 ^b	11,00	231,00		
Eşit(Ties)	2 ^c				

a. öne salto+ yarım burgu 2 < öne salto+ yarım burgu 1

b. öne salto+ yarım burgu 2 > öne salto+ yarım burgu 1

c. öne salto+ yarım burgu 2 = öne salto+ yarım burgu 1

Tablo 42’de çalışmaya katılan öğrencilerin öne salto+yarım burgu becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-4,054^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne salto+yarım burgu becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 21 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne salto+yarım burgu becerisi puanından daha

yüksek olduğu, 2 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trampolin jimnastiği eğitiminin 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 43. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+bir buçuk burğu becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne salto + bir uçuk burğu 1	23	1,0870	,41703	1,00	3,00
Öne salto + bir buçuk burğu 2	23	2,1739	1,43502	1,00	5,00

Tablo 43'te çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne salto+bir buçuk burğu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 3'den 5'e yükselmiştir.

Tablo 44. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+bir buçuk burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne salto + bir buçuk burgu Son test - ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-3,108 ^b	,002
Pozitif Sıra	12 ^b	6,50	78,00		
Eşit(Ties)	11 ^c				

a. öne salto+bir buçuk burgu 2 < öne salto+ bir buçuk burgu 1

b. öne salto+bir buçuk 2 > öne salto+ bir buçuk burgu 1

c. öne salto+bir buçuk 2 = öne salto+ bir buçuk burgu 1

Tablo 44'te çalışmaya katılan öğrencilerin öne salto+bir buçuk burgu becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-3,108^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinde olduğu görülmektedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne salto + bir buçuk burgu becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 12 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne salto+bir buçuk burgu becerisi puanından daha yüksek olduğu, 11 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda verilen trambolin jimnastiği eğitiminin 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerde kazanımlar sağladığı görülmüştür.

Tablo 45. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+ikili burgu becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne salto + ikili burgu 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Öne salto + ikili burgu 2	23	1,4348	,99206	1,00	4,00

Tablo 45’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne salto+ikili burgu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2’den 4’e yükselmiştir.

Tablo 46. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+ikili burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne salto + ikili burgu Son test – ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-1,841 ^b	,066
Pozitif Sıra	4 ^b	2,50	10,00		
Eşit(Ties)	19 ^c				

a. öne salto+ ikili burgu 2 < öne salto+ ikili burgu 1

b. öne salto+ ikili burgu 2 > öne salto+ ikili burgu 1

c. öne salto+ ikili burgu 2 = öne salto+ ikili burgu 1

Tablo 46’da çalışmaya katılan öğrencilerin öne salto becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (z=-1,841^b, p>0.05).

Tablo 47. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+iki buçuk burgu becerilerinin ön test ve son test ortalamaları

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne salto+iki buçuk burgu 1	23	1,0000	,00000	1,00	1,00
Öne salto+iki buçuk burgu 2	23	1,2609	,75181	1,00	4,00

Tablo 47’de çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne salto+iki buçuk burgu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 48. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne salto+iki buçuk burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne salto+iki buçuk burgu Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-1,604 ^b	,109
Pozitif Sıra	3 ^b	2,00	6,00		
Eşit(Ties)	20 ^c				

a. öne salto+iki buçuk burgu 2 < öne salto+iki buçuk burgu

b. öne salto+iki buçuk burgu 2 > öne salto+iki buçuk burgu

c. öne salto+iki buçuk burgu 2 = öne salto+iki buçuk burgu

Tablo 48’de çalışmaya katılan öğrencilerin öne salto+iki buçuk burgu becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($z=-1,000^b$, $p>0.05$).

Tablo 49. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili salto+yarım burgu becerilerinin ön test ve son test betimsel istatistikler

Betimsel İstatistikler					
	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öne ikili salto + yarım burgu 1	23	1,0435	,20851	1,00	2,00
Öne ikili salto + yarım burgu 2	23	1,7391	1,13688	1,00	4,00

Tablo 49'da çalışmaya katılan öğrencilerin beceri gelişim anketinde yer alan öne ikili salto+yarım burgu becerisinin ön test ve son test sonuçlarındaki ortalamaları verilmiştir. Tabloda yer alan sonuca göre yapılan son testte ortalamanın ön testten daha yüksek olduğu görünmektedir. Ayrıca, TJBÖ anketinde yer alan öne ikili salto becerisinin maksimum likert değeri son testte 2'den 4'e yükselmiştir.

Tablo 50. Uygulamaya katılan öğrencilerin öne ikili salto+yarım burgu becerilerinin ön test ve son test puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Öne ikili salto + yarım burgu Son test- ön test	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	,00	,00	-2,549 ^b	,011
Pozitif Sıra	8 ^b	4,50	36,00		
Eşit(Ties)	15 ^c				

a. ikili öne salto+ yarım burgu 2 < ikili öne salto+ yarım burgu 1

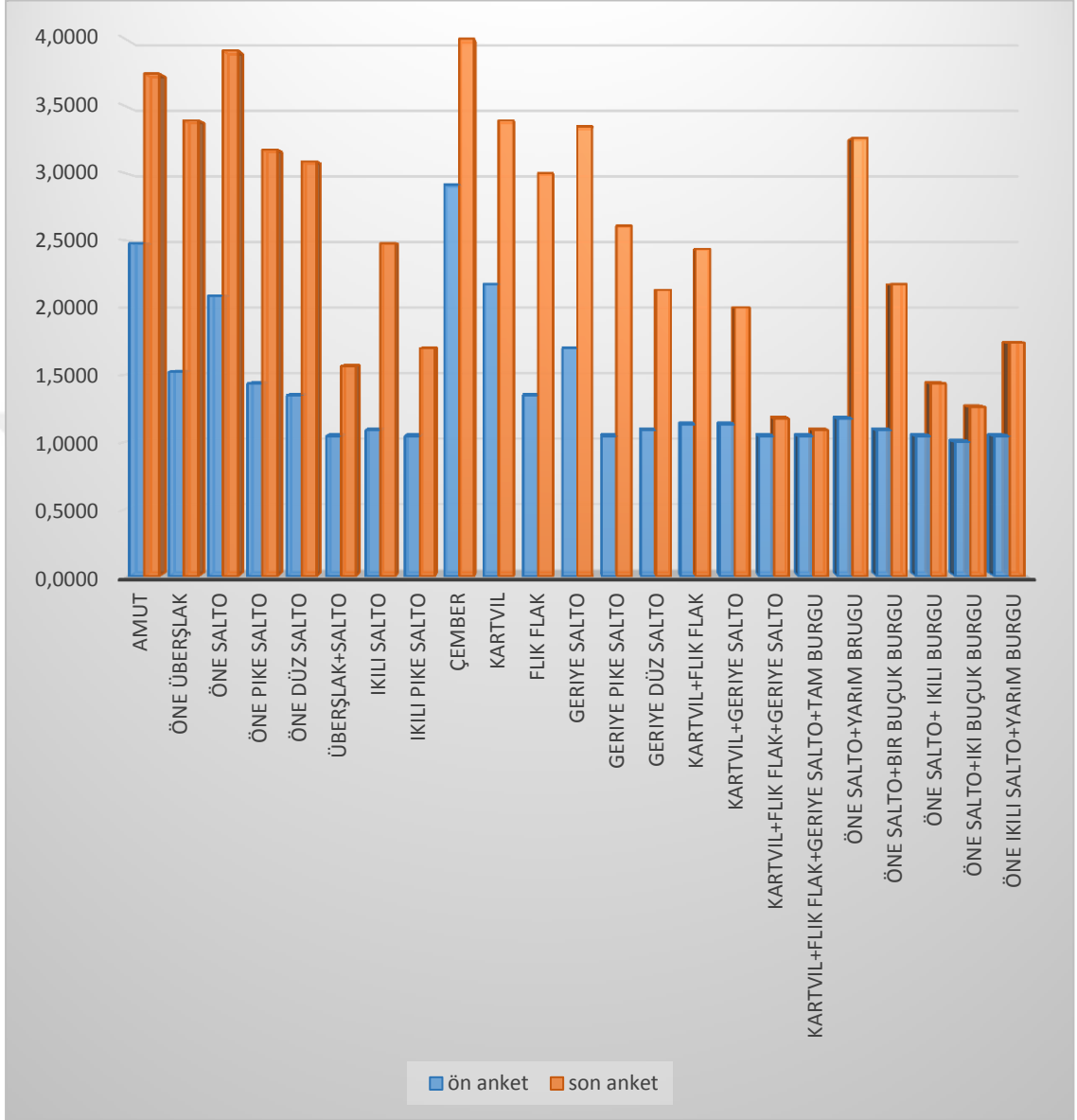
b. ikili öne salto+ yarım burgu 2 > ikili öne salto+ yarım burgu 1

c. ikili öne salto+ yarım burgu 2 = ikili öne salto+ yarım burgu 1

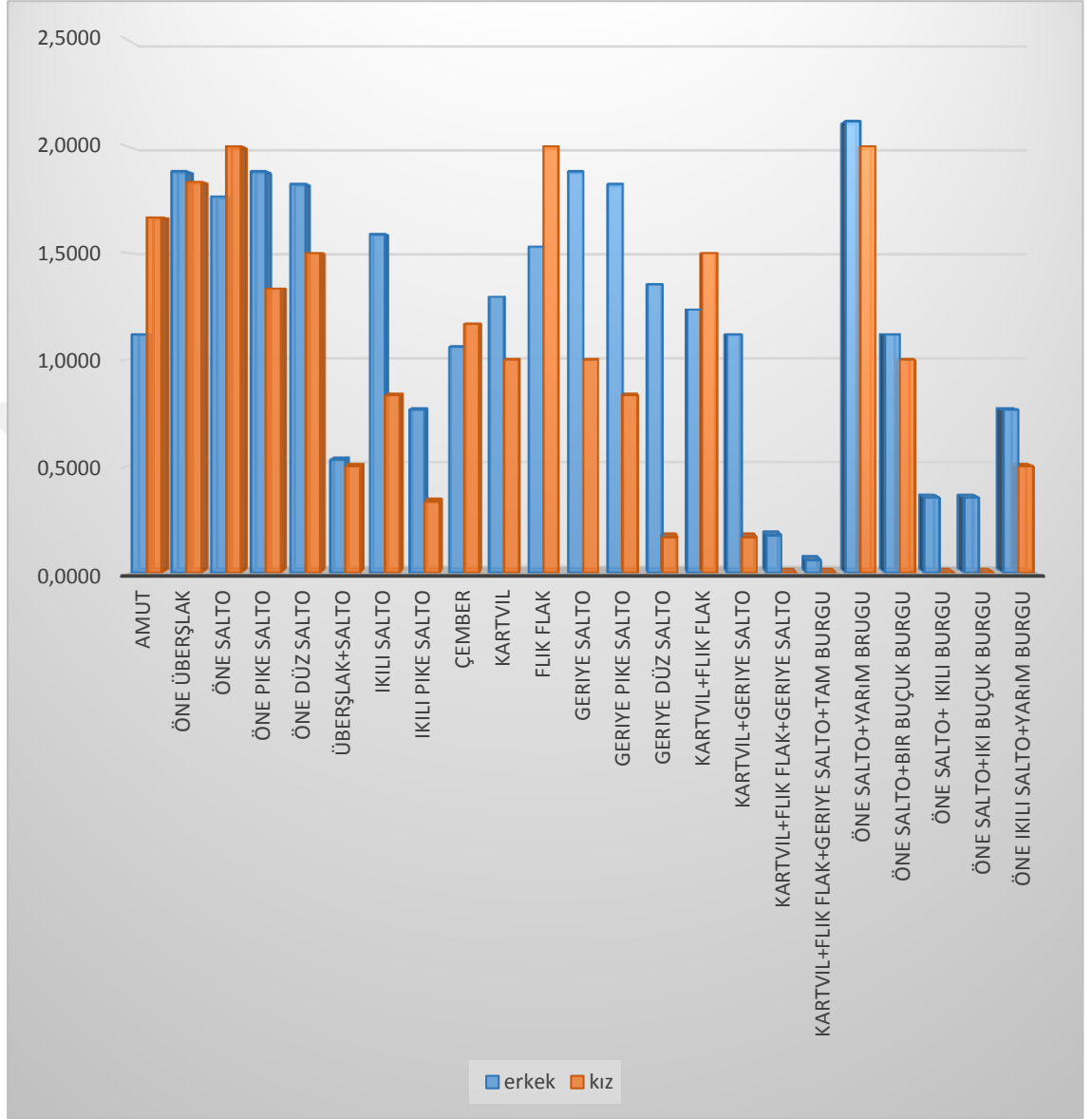
Tablo 50'de çalışmaya katılan öğrencilerin öne ikili salto+yarım burgu becerilerinde ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-2,549^b$, $p< 0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehinedir.

Ayrıca, son testteki TJBÖ ölçeğinde yer alan öne ikili salto+yarım burgu becerisi değerlendirme puanı ön teste göre kıyaslandığında, çalışmada yer alan 8 öğrencinin TJBÖ ön testteki öne ikili salto+yarım burgu becerisi puanından daha yüksek olduğu, 15 öğrencinin puanın ön test ile aynı ve daha düşük puan alan öğrencinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 51. Uygulamaya katılan öğrencilerin trampolin jimnastiği becerilerinin ön test ve son test ortalamaları



Tablo 52. Uygulamaya katılan öğrencilerin trampolin jimnastiği becerilerinin cinsiyete göre ön test ve son test ortalamalarının beceri gelişimi farkı



Uygulamaya katılan öğrencilerin trampolin jimnastiği becerilerinin cinsiyete göre ön test ve son test ortalamalarının beceri gelişimi farkı betimsel olarak incelendiğinde, kız öğrencilerin amut, öne salto, çember, flik flak ve kartvil + flik flak becerilerinde erkeklere göre daha fazla gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu çalışma daha önce hiç jimnastik yapmamış 18-31 yaş arası genç yetişkinlerin, trampolin jimnastiği için gerekli araç - gereçlerin ve güvenlik ekipmanlarının bulunduğu bir tesiste, trampolin jimnastiği eğitimi üzerine profesyonelleşmiş eğitimcilerle ve öğretim programı ile trampolin jimnastiği becerilerini öğrenip, öğrenemeyeceğini belirlemek üzere yapılmıştır.

Nitekim, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu öğrencilerine 2014-2015 eğitim öğretim yılı başlangıcı ve bitişinde uygulanan TJBÖ'nde yer alan 23 trampolin jimnastiği becerisinin, ön test ve son test arasındaki gelişim farkı incelendiğinde 19 beceride istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, 4 beceride ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı bulgulara görülmüştür. Çalışmada gelişimi izlenen bu 23 becerinin, ön test ve son test sonuçları betimsel ortalamaları açısından incelendiğinde, 23 becerinin tamamının son test lehine pozitif gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Leversen ve diğerlerinin (2012), 338 (7-79 yaş) kişinin katılımıyla yapmış oldukları çalışmada, 5 değişik motor görev katılımcıların motor performansını incelemek için kullanılmış ve motor performansın çocukluktan (7-9 yaş), genç yetişkinlik dönemine (19-25 yaş) kadar arttığını ve genç yetişkinlikten (19-25 yaş), yaşlılığa doğru düştüğü görülmüştür. Çalışmamızda ise 19-30 yaş arası daha önce hiç jimnastik yapmamış bireylerin Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunca uygulanan eğitim öğretim programı ile bazı trampolin jimnastiği becerilerini öğrenip geliştirebildikleri görülmüştür. Ayrıca Leversen ve diğerlerinin (2012) yapmış olduğu çalışmada genç yetişkinlik dönemi 19-25 yaş ile sınırlandırılrsa da, çalışmamızda yer alan katılımcıların 18-30 yaş aralığında oluşu, katılımcıların beceri öğrenimi ve gelişimi üzerine elde etmiş olduğumuz bulgulara dayanarak, Haywood (1993)' un yaşam boyu gelişim evrelerinde genç yetişkinliği 18-40 yaş arasında belirtişinin, yaşam boyu gelişim evrelerini sınırlama açısından daha makul olduğu düşünülmektedir.

Beceri öğrenimi ve gelişimi üzerine yapılan çalışmalarda, yeni bir motor beceri öğreniminde çocukluk ve ergenlik döneminin ideal yaş aralıkları olduğu kabul gören bir olgudur. Janacsek ve diğerlerinin 2012'deki çalışmalarında yer alan bulgulardan biride, ham reaksiyon zamanındaki azalma, geleneksel iki aşamalı yaşam boyu beceri kazanım modelini desteklemiştir. Ayrıca daha önceki çalışmalarda ortaya konan 60 yaş üzeri azalmaya ek olarak, ham olasılıkların

hassasiyeti, dolayısıyla yeni beceri ediniminin ergenliğe kadar olan dönemde, hayatın sonraki evrelerinden önemli derecede daha etkili olduğu belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra, yaşın beceri öğrenimi veya gelişimine olumsuz etkileri, yaş ve beceri öğrenimi üzerine yapılan çalışmalarda varılan ortak bulgulardan birisidir. Nitekim yakın dönemde Roig ve diğerleri (2014), yapmış oldukları çalışmada, motor öğrenmede yaşa bağlı azalmanın, yalnızca alıştırmaya esnasındaki sensomotor kodlama eksikliklerinden oluşmadığı, yaşlanmanın ayrıca bellek karışmasındaki hassaslığı çoğalttığı ve alıştırmaya sonrası motor beceri öğrenim kazançlarını düşürdüğü vurgulanmıştır.

Ancak Bock ve Sheider (2002) genç ve yaşlılarda sensomotor adaptasyon üzerine yapılan çalışmaları incelemiş ve daha önceden yapılmış olan çalışmaların sonuçlarına dayanarak iki olası açıklama üzerine tartışmışlardır. Bunlar; 'yaşlı yetişkinlerde uzun dönem motor hafızada yeni edinilen bilgileri pekiştirmek daha uzun zaman alabilir, ya da yaşlı yetişkinler tamamlayıcı stratejilerde (bilişsel) yarar sağlamakta problem yaşayabilir' dir. Bock ve Sheider *"eğer bu açıklamalar artan hesaplama yükü ile ilgili ise, bunu adaptasyon görevleri üzerinde genişletilmiş alıştırmalarla azaltmak mümkün olmalıdır"* sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızda 18-30 yaş arası daha önce jimnastik yapmamış bireylerin Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulun'da eğitim veren antrenörlerin bu yaş grubu üzerinde uzman, alanında yetkin oluşu ve okul müfredatının bu yaş grubu bireylere trampolin becerisini optimal düzeyde kazandırmaya yönelik adaptasyon görevleri üzerine genişletilmiş alıştırmaları içermesi, katılımcıların bazı trampolin jimnastiği becerilerini öğrenip geliştirmesini sağlamıştır. Bu durum Bock ve Sheider'in 2002'deki çalışmalarında vardıkları sonucu genç yetişkinler açısından destekler niteliktedir.

Boyer ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada 7-10 yaş arası 4 jimnastik sporcusunun belirlenmiş 3 jimnastik becerisini gerçekleştirdikten sonra, uzman jimnastikçilerin bu 3 jimnastik becerisini yaptıkları videolar ile sporcunun beceriyi yaparken kayıtlı edilen görüntüsünün yine sporcunun kendisi tarafından karşılaştırılmasının, sporcu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar bütün sporcuların yapılan müdahaleye maruz kaldıktan sonra üç jimnastik becerisinin genelinde performans gelişimi olduğunu kanıtlamıştır.

Battaglia ve diğerlerinin (2014) yapmış oldukları çalışmada, zihinsel antrenman ve video izlemenin jimnastikteki sıçrama performansını geliştirip geliştirmediğini araştırmışlardır. 72 ritmik jimnastikçi kontrol ve deney olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmıştır. Referans hattı, deney grubu jimnastikte hareket

canlandırma oluşumunu değerlendirmek için, hareket canlandırması anketini (MIQ-R) tamamlamıştır. Deney grubunda zihinde canlandırma ve alıştırma sonrası uçuş süresi arasında anlamlı bağlantılar görülmüştür.

Çalışmamızda Boyer ve diğerleri (2009) ve Battaglia ve diğerlerinin (2014) yapmış oldukları çalışmaları destekler nitelikte bulgular gözlemlenmiştir. Video ile geri dönüt modelinin Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda trampolin jimnastiği becerilerinin öğretiminde düzenli ve etkili olarak kullanılışı araştırmacı tarafından gözlemlenip, deneyimlenmiştir. Dönem içerisinde yeni becerilerin öğreniminde ya da öğrenilmiş bir becerinin mükemmelleştirilmesinde, katılımcıların trampolin jimnastiği salonunda yer alan farklı açılardaki kameraların sağladığı gecikmeli görüntü akışından etkili ve verimli şekilde faydalandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca antrenmanlar sırasında antrenörlerin salonda bulunan ekranlardan sporcuların beceriyi uygularken yapmış oldukları hataları anlık yavaş çekim görüntüleriyle dönüt olarak sunduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'ndaki 18-30 yaş arası bireylerin trampolin jimnastiği becerilerindeki gelişimlerinde bu dönüt modelinin etkisinin olduğu söylenebilir.

Johnson'ın (1982) trampolin jimnastiği becerilerini kazanmada iki öğretim yönteminin etkileri üzerine yapmış olduğu doktora tezi çalışmasında, 51 üniversite öğrencisinden oluşan deneklere 12 trampolin jimnastiği becerisi üzerinden ön test yapılmıştır. 2 değerlendirici gözetmen video'ya kaydedilmiş denekleri, her beceri için özel kriterleri kullanarak değerlendirmiştir. Araştırmada : (1) hem komut hem de katılım stili trampolin jimnastiği öğreniminin başlangıcında lisans öğrencilerinin beceri kazanımlarını desteklemektedir, (2) çalışmada kullanılan öğretim stillerinin birbirinden daha üstün olmadığı sonuçlarına varılmıştır.

Buna karşın, Patinanoglou ve diğerleri (2008), yaptıkları çalışmada, ilköğretim öğrencilerinin tenis becerileri öğreniminde iki özel öğretim yönteminden hangisinin daha etkili olduğunu araştırmışlardır. Çalışmada beşinci ve altıncı sınıf seviyesi 307 (160 erkek, 147 kız) öğrenci kullanılmıştır. Öğrenciler; a) komutla öğretim, b) kendini değerlendirme ve kontrol grubu olarak üçe ayrılmış ve bu yöntemler 10 tenis dersi boyunca uygulanmıştır. Sonuç olarak kendini değerlendirme metodu tenis öğretimi için daha iyi ve daha uygun bir öğretim metodu olabileceğini göstermiş ve bu metodun uygulanmasının ilköğretim beden eğitimi ve spor derslerine pozitif bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca Sanchez (2012), komut, alıştırma ve katılım yoluyla öğretim stillerinde öğrencilerin deneyimleri üzerine yapmış olduğu çalışmaya 4 farklı beden

eğitimi sınıfından toplam 75 öğrenci 50 dakikadan oluşan 3 ayrı derse katılmıştır. Her dersten sonra öğrenciler fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal katılım, still tercihi ve algılanan zorlanma öğelerini içeren anketleri doldurmuşlardır. Buna ek olarak, derslerin bitiminde her sınıftan 4'er öğrenci ile birebir mülakat yapılmıştır. Öğrenciler katılım stilinde, komut ve alıştırma stiline nazaran fiziksel olarak daha ilgili hissettiklerini bildirmiştir. Benzer şekilde, öğrenciler katılım stilinde, komut ve alıştırma stiline nazaran bilişsel olarak daha ilgili hissettiklerini bildirmişlerdir. Stil tercihi açısından bakıldığında, katılım ve komut stili daha sıklıkla seçilmiştir.

Çalışmamızda Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik okulunda; bireysel program, alıştırma (görevle), eşli çalışma yöntemi, kendini değerlendirme, katılım, yönlendirilmiş buluş, tümevarım yöntemlerinin etkin şekilde kullanıldığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların trampolin jimnastiği becerilerinin gelişimine bakıldığında, kullanılan öğrenci merkezli öğretim stillerinin daha önce hiç jimnastik yapmamış 18-31 yaş arası bireylerde trampolin jimnastiği becerilerinin öğrenimi ve gelişiminde etkili olduğu söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Trambolin jimnastiği becerilerinin genç yetişkinlik döneminde (18-30 Yaş), doğru bir programla, nitelikli eğitimcilerle, yeterli tesislerle ve doğru öğretim yöntemleri ile daha önce hiç jimnastik yapmamış sporculara kazandırılıp, kazandırılmayacağını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmamızda, Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda eğitim gören 18 – 31 yaş arası öğrencilerden elde edilen sonuçlar şunlardır;

- TJBÖ'de yer alan; amut, öne überşlak, öne salto, öne pike salto, öne düz salto, öne überşlak + öne salto, öne ikili salto, öne ikili pike salto, çember, kartvil, flik flak, geriye salto, geriye pike salto, geriye düz salto, kartvil + flik flak, kartvil + geriye salto, öne salto + yarım burgu, öne salto + bir buçuk burgu, ikili öne salto + yarım burgu becerilerinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı fark görülmüştür.
- TJBÖ'de yer alan; öne salto + ikili burgu, kartvil + flik flak + geriye salto, kartvil + flik flak + geriye salto + tam burgu becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.
- TJBÖ' de yer alan 23 becerinin, ön test ve son test sonuçları betimsel ortalamaları açısından incelendiğinde, 23 becerinin tamamının betimsel olarak gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.
- Uygulamaya katılan öğrencilerin trambolin jimnastiği becerilerinin cinsiyete göre ön test ve son test ortalamalarının beceri gelişimi farkı betimsel olarak incelendiğinde, kız öğrencilerin amut, öne salto, çember, flik flak ve kartvil + flik flak becerilerinde erkeklere göre daha fazla gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.
- Uygulamaya katılan öğrencilerin trambolin jimnastiği becerilerinin cinsiyete göre ön test ve son test ortalamalarının beceri gelişimi farkı betimsel olarak incelendiğinde, erkek öğrencilerin; öne überşlak, öne pike salto, öne düz salto, öne überşlak + öne salto, öne ikili salto, öne ikili pike salto, kartvil, geriye salto, geriye pike salto, geriye düz salto, kartvil + geriye salto, kartvil + flik flak +

geriye salto, kartvil + flik flak + geriye salto + tam burgu, öne salto + yarım burgu, öne salto + bir buçuk burgu, öne salto + ikili burgu, ikili öne salto + yarım burgu becerilerinde kız öğrencilere göre daha fazla gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.

- Belirtilen becerilerin öğrenimi ve gelişiminde Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda uygulanan video modeliyle dönüt yönteminin etkisi olduğu söylenebilir.
- Becerilerin öğrenimi ve gelişiminde Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda kullanılan bireysel program, alıştırma (görevle), eşli çalışma yöntemi, kendini değerlendirme, katılım, yönlendirilmiş buluş, tüme varım yöntemlerinin etkisi olduğu söylenebilir.

6.2 Araştırmacılar için Öneriler

- Çalışmamız esnasında katılımcıların bazı çabukluk, hız, kuvvet ve fiziksel parametrelerine ilişkin değerleri ilk test ve son test olarak alınmak istense de, son testin uygulandığı dönemde katılımcıların sakatlıkları sebebi ile son test yapılamamıştır. Gelecek araştırmalarda trampolin jimnastiği öğreniminin kişilerin çabukluk, hız, kuvvet ve fiziksel parametrelerine etkisi araştırılabilir.
- Bu çalışmada Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulu'nda etkin olarak kullanılan bireysel program, alıştırma (görevle), eşli çalışma, kendini değerlendirme, katılım, yönlendirilmiş buluş, tüme varım yöntemlerinin ve video yoluyla dönüt stiline etkinliği gözlemlere dayalı olarak belirtilmiştir. Çalışmada yer alan öğretim ve dönüt yöntemlerinin, trampolin jimnastiği becerilerinin öğretiminde diğer öğretim yöntemlerine kıyasla etkinliği veya eksikliği ileriki çalışmalarda spesifik olarak incelenebilir.

6.3 Antrenörlere Öneriler

- Çalışmaya katılan öğrencilere ön testin uygulandığı dönemde bazı çabukluk, hız, kuvvet ve fiziksel parametrelerinin bulunduğu bir ölçüm testi yapılmış ancak son testin uygulandığı dönem sonunda sporcuların çoğunun sakatlığının bulunması sebebiyle son ölçüm testi yapılamamıştır.
- Yolcu ve Kürkçü' nün (2015) yapmış oldukları çalışmada Uluslararası Ollerup Beden Eğitimi Akademisi Jimnastik Okulunda öğrenim gören öğrencilerde sakatlıkların %47,3 ayak ve ayak bileği bölgesinde bulunduğu tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz bu çalışmada da sakatlıkların son testin yapıldığı dönem sonuna denk geldiği görülmektedir. Uygulanan öğretim programında katılımcıların aşırı yüklenmeye maruz kaldığı, yeterli dinlenme ve iyileşme süresi kullanmadığı söylenebilir. Yeni yapılacak öğretim programlarında katılımcılara yapılacak yüklenmeler, dinlenme ve iyileşme sürelerinin hassas değerlendirilmesi sağlanabilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKÇA

- Akgül, O. (2005). Gözlem tekniği. *Seyahat ve Turizm Araştırmaları Dergisi*.
- Battaglia, C., D'Artibale, E., Fiorilli, G., Piazza, M., Tsopani, D., Giombini, A., ... & di Cagno, A. (2014). Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes. *Human movement science*, 38, 225-234.
- Bock, O., & Schneider, S. (2002). Sensorimotor adaptation in young and elderly humans. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(7), 761-767.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization training: theory and methodology-4th: theory and methodology-4th*. Human Kinetics Publishers.
- Bonde, H. (2006). *Gymnastics and politics: Niels Bukh and male aesthetics*. Museum Tusulanum Press University of Copenhagen.
- Boyer, E., Miltenberger, R. G., Batsche, C., Fogel, V., & LeBlanc, L. (2009). Video modeling by experts with video feedback to enhance gymnastics skills. *Journal of applied behavior analysis*, 42(4), 855-860.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching*. American Educational Research Association.
- Čoh, M., Jovanović-Golubović, D., & Bratić, M. (2004). *Motor learning in sport.Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 2(1), 45-59.
- Department of Education WA 2013 *Fundamental movement skills: Book 1 - Learning, teaching and assessment* © ISBN: 978-0-7307-4524-2
- Eichberg, H., & Loland, S. (2010). Nordic sports—from social movements via emotional to bodily movement—and back again?. *Sport in society*, 13(4), 676-690.
- European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. *Physical education and sport at school in europe*, eurydice report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-9201-407-0

- Harringe, M. L., Renström, P., & Werner, S. (2007). Injury incidence, mechanism and diagnosis in top-level teamgym: a prospective study conducted over one season. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 17(2), 115-119.
- Haywood, Kathleen. (1993) *Life span motor development* - 2nd ed.
- Ille A. & Cadopi M. (2010), *Memory for movement sequences in gymnastics: effects of age and skill level*, Faculty of Sport Sciences, University of Montpellier.
- Janacsek, K., Fiser, J., & Nemeth, D. (2012). The best time to acquire new skills: age-related differences in implicit sequence learning across the human lifespan. *Developmental science*, 15(4), 496-505.
- Johnson, P.W. (1982). *A comparison of the effects of two teaching styles on tumbling skill acquisition of college students*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kangalgil, M., & Demirhan, G. (2009). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde dönüt kullanımı*. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 20(1), 24-40.
- Leveresen, J. S., Haga, M., & Sigmundsson, H. (2012). From children to adults: motor performance across the life-span. *PloS one*, 7(6), e38830.
- Musko Mosston (1986), *Teaching physical education*, 3rd Edition, Merrill Publishing Company
- Okely, A. D., Booth, M. L., & Patterson, J. W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1899-1904.
- Patinanoglou, S., Digelidis, N., & Tsigilis, N. (2008). The Command and Self-Check Styles for more effective teaching of tennis at the elementary school. *International Journal of Physical Education*, 45(1), 26-32.
- Payne, V.G. and Isaacs, L.D. (1995). *Human motor development: a lifespan approach*. Mountain View, California.

- Roig, M., Ritterband-Rosenbaum, A., Lundbye-Jensen, J., & Nielsen, J. B. (2014). Aging increases the susceptibility to motor memory interference and reduces off-line gains in motor skill learning. *Neurobiology of aging*, 35(8), 1892-1900.
- Sanchez, B., Byra, M., & Wallhead, T. L. (2012). Students' perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(3), 317-330.
- Şen T. (2006) *Katılarak gözlem tekniği*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Ekonomisi Ve Planlaması Anabilim Dalı, Ankara
- Yolcu, O., & Kürkçü, R. (2015) The evaluation of the athlete's injury cases who make trampoline gymnastic at denmark ollerup gymnastic high school DOI: 10.18483/ijSci.783; Online ISSN: 2305-3925
- URL-1 (2014) , <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=434> 30 Haziran 2015 tarihinde edinilmiştir.
- URL-2 (2015), <https://en.wikipedia.org/wiki/Trampolining> 3 Temmuz 2015 tarihinde edinilmiştir.
- URL-3 (2015) https://en.wikipedia.org/wiki/Tumbling_%28gymnastics%29 30 Haziran 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Valerie J. Nelson (2010), *George Nissen dies at 96; inventor of the modern trampoline*, Los Angeles Times. 3 Temmuz 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Werner P. (1994) *Teaching children gymnastics: becoming a master teacher* Human Kinetics Publishers, ISBN: 0873224779
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2009). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. McGraw-Hill Higher Education.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

8. EKLER, ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

8.1 Ekler

8.1.1 Trambolin Jimnastiği Beceri Ölçeği



TRAMBOLİN JİMNASTİĞİ BECERİ ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet:

Boy (cm):

Kilo (kg):

Eğitim Düzeyi:

Ne kadar süredir jimnastik

yapıyorsun ?:

PUANLAMA SİSTEMİ:

1 (tamamen yetersiz) / 2 (yetersiz) / 3 (kısmen yeterli / kısmen yetersiz) / 4 (yeterli) / 5 (tamamen yeterli)

Lütfen aşağıda yer alan becerileri yapabilme düzeyinizle ilgili kendinizi değerlendiriniz.

	1	2	3	4	5
ÖNE BECERİLER					
Amut					
Öne überslak					
Öne salto					
Öne pike salto					
Öne düz salto					
Öne überslak + salto					
Öne ikili salto					
Öne ikili pike salto					
BAĞLANTI BECERİLERİ					
Çember					
Kartvil					
GERİYE BECERİLER					
Flik flak					
Geriye salto					
Geriye pike salto					
Geriye düz salto					
Kartvil + flik flak					
Kartvil + geriye salto					
Kartvil + flik flak + geriye salto					
Kartvil + flik flak + geriye salto + tam burgu					
BURGU BECERİLERİ					
Öne salto + yarım burgu					
Öne salto + bir buçuk burgu					
Öne salto + ikili burgu					
Öne salto + iki buçuk burgu					
Öne ikili salto + yarım burgu					

8.2 Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri

Araştırmacı 1990 yılında Amasya’ da dünyaya gelmiştir. Liseyi Amasya’ da Amasya YDA (Yabancı Dil Ağırlıklı) Lisesi’ nde okumuş, lisans eğitimini Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programında tamamlamıştır. Mevcut durumda Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’ nde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri

Mail: ogzhnylc@gmail.com

