Spor Hekimliği Dergisi
Cilt : 34, S. 49-56, 1999

# BİR YAZ SPOR OKULUNA KATILAN ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN EUROFİT TEST BATARYASI İLE İNCELENMESİ

G. Yalaz*, B.M.Kayatekin*, S. Gönenç*, O. Açıkgöz*, N. Uysal*, M. Akhisaroğlu*, A. Dayı*, N. Özbek**, A. Arslan*, S.Türkmen***

## ÖZET

Bu çalışma, bir yaz spor okulunda verilen sportif eğitimin, çocukların fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Ölçümler kursun başında ve sekiz haftalık spor eğitimi sonunda alınmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonları incelendiğinde; erkeklerde triseps, biseps ve baldır bölgelerinin deri kıvrımlarının azaldığı, kızlarda triseps, biseps, subskapular ve baldır bölgelerinin deri kıvrımlarının azaldığı, vücut ağırlığının ise arttığı belirlendi. Kız ve erkeklerde disklere dokunma süresi, 10x5 metre mekik koşusu süresinin kısaldığı; oturarak esneklik, 30 saniyedeki mekik hareketi tekrar sayısı ve sırt kuvveti değerlerinin arttığı, ayrıca kızlarda dominant el kavrama kuvvetinin ve durarak uzun atlama mesafesinin arttığı saptandı. Flamingo denge testinde ve fiziksel iş kapasitesi değerlerinde bir gelişme saptanmadı. Sonuç olarak, sekiz haftalık program sonrasında bölgesel yağ dokularında anlamlı azalma ve motorik özelliklerde gelişme olduğu saptanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Çocuk, Eurofit test bataryası, deri katlanmaları, motorik özellikler

---

* Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, İZMİR
** Dokuz Eylül Üniversitesi Ortak Zorunlu Dersler Anabilim Dalı, İZMİR
*** Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İZMİR

**SUMMARY**

*PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN WHO PARTICIPATED IN A SUMMER SPORT SCHOOL USING THE EUROFIT TEST BATTERY*

*This study was planned to determine the effect of a summer sport school education on children's physical and physiological fitness. Data were obtained before and after the course. In boys; triceps, biceps and calf skinfold thickneses decreased. In girls; triceps, biceps, subscapular and calf skinfolds decreased and body weight increased. In both sexes; plate tapping and 10x5 m shuttle running time decreased, sit flexibility, sit-ups frequency and back strength increased. In girls; dominant hand grip and standing broad jump length increased. Flamingo balance test and physical work capacity values did not change. In conclusion, after the eight-week programme, it was determined that regional skinfold thicknesses significantly decreased and motoric characteristics improved in children.*

***Key words:*** *Child, Eurofit test battery, skinfolds, motoric characteristics*

## GİRİŞ

Bilindiği gibi sporun çocuk gelişimi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri tıp bilimcilerinin ilgisini çekmektedir (3). Fiziksel aktivitenin; organizmanın normal fonksiyonlarının devamı ve sağlıklı gelişiminde çok önemli bir yeri vardır. Spor alışkanlığının temeli çocukluk çağında atılır. Gelişmekte olan çocuklarda spor, yalnız organik sağlık ve gelişme için değil, iyi bir kişilik gelişimi için de gereklidir (1).

Fiziksel egzersizin çocuklarda gelişime etkisi ile ilgili araştırmalar, düzenli fiziksel egzersizlerin çocuklarda ve adolesanlarda hem fiziksel hem de fonksiyonel kapasiteyi arttırdığını kanıtlar niteliktedir (5,6,7,10, 13). Araştırıcılar çocuklar için en uygun spor dalını, spor yaşını, antrenman süre ve şiddetini saptamaya çalışmaktadırlar. Elde edilen bulgular sonucunda, çocukların yeteneklerinin tespit edilmesi ve uygun spor dalına o spor disiplini için optimal olan yaşta katılmalarının sağlanması önerilmektedir (1).

Bu bulgular Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi üyelerinin dikkatini çekmiş ve Avrupa Konseyi Spor Gelişim Komitesi çocukların beden-