BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

www.heranbilgi.com

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SPOR

ÇOCUK VE GENÇLERDE SPOR

www.heranbilgi.com

ÇOCUK VE GENÇLERDE SPOR

www.heranbilgi.com

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.

Bir çok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşta sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Başta jimnastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir.

Özel Burç Çukurova İlköğretim Okulu öğrencileri, okullar arası jimnastik yarışmasında iki ödül birden aldı. öğrencilerinin 10–12 yaş arası (büyükler) kategorisinde Adana ikincisi, 7–9 yaş arası (küçükler) jimnastik yarışmalarında ise Adana üçüncüsü oldular.

Çocuk ve gençler açısından spor fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal açıdan da önemlidir. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artar, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır.

Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir.

Bazı Avrupa ülkelerinde, ilkokullardaki beden eğitimi dersi haftada 6 saati bulurken, ülkemizde bu süre 2 saattir.

Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüyebilmesi için spor yapması gereklidir!!!

Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişken bir yapıya sahip olduğundan, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede, spor önemli bir rol oynar.

Düzenli spor yapma alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır!!!

Yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırıldığı takdirde, bunun ileriki yıllarda da devam edebildiğini göstermiştir.

İleriki yaşlarda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmak zordur. Bu nedenle sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri, spora erken yaşlarda başlamaktır.

Aileler çocuğun hareketliliğini yaramazlık olarak değerlendirir!!!

Günümüzde pek çok aile çocuğun hareketliliğini yaramazlık saydığından engel olmaya çalışmaktadır. Boş arazilerin ve oyun alanlarının giderek azalmasıyla birlikte ailelerin bu tutumu çocukların TV başında geçirdikleri saatlerin artmasına neden olmaktadır.

Erken çocukluk döneminde spontan(sıradan) nitelikte olan hareketlilik okul çağında organize sporlar ve düzenli fiziksel aktiviteler şeklinde yapıldığı takdirde, çocuklar spor yapma alışkanlığı kazanabilirler.

Büyüme ve Gelişme

Çocukluk çağı döllenme anında başlar ve ergenliğin tamamlanmasına kadar devam eder. Bütün diğer canlılara kıyasla insanda çocukluk çağı çok daha uzundur. Çocuk organizmasını yetişkinden ayıran en önemli özellik, sürekli büyüme, gelişme ve değişme süreci içinde olmasıdır.

Çocuk ve Gençlerde Gelişim Basamakları Modeli (Grimm- Kırchmair)

Yaş	Gelişim Özellikleri
3-7- Yaş /Okul Öncesi	Bebeklikten küçük çocukluğa geçiş (şiş bir karın, vücudun diğer bölümlerine oranla büyük bir kafa, kısa kol ve bacaklar), okul çağının başlamasına yakın bölümlerde belirgin gövde, uzun kol ve bacaklar, küçük kafa
7-10 Yaş / 1-3 Sınıf Okul Dönemi	Bölümlerinin kesin belirginliği, yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
Geç Okul Dönemi (Ergenlik Öncesi Dönem) Kız- Erkek 10-11/11-12	Boyuna bölümlerin kesin belirginliği, yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
1. Ergenlik Dönemi Kız 11-12 /13-14 3., 6. Sınıf Erkek 12-13 /14-15 3., 7. Sınıf	Kız İlk menstruasyon (adet/regli) Erkek Testosteron hormonunun salgılanması Hızlı ve aşırı boy uzamasının başlaması, kolların ve bacakların uzaması
2. Ergenlik Dönemi Kız 13-14 /17-18 7., 11. Sınıf Erkek 14-15 /18-19 7., 11. Sınıf	Hormonsal değişimler tamamlanır.

Yaş dönemlerine göre çocuk ve gençlerin yapılarının İncelenmesi:

Boy:

Yaşamın ilk 2 yılında boy %50 oranında uzar. Daha sonra yavaş hızla artan boy uzaması, 1. Ergenlik döneminde tekrar hız kazanır.

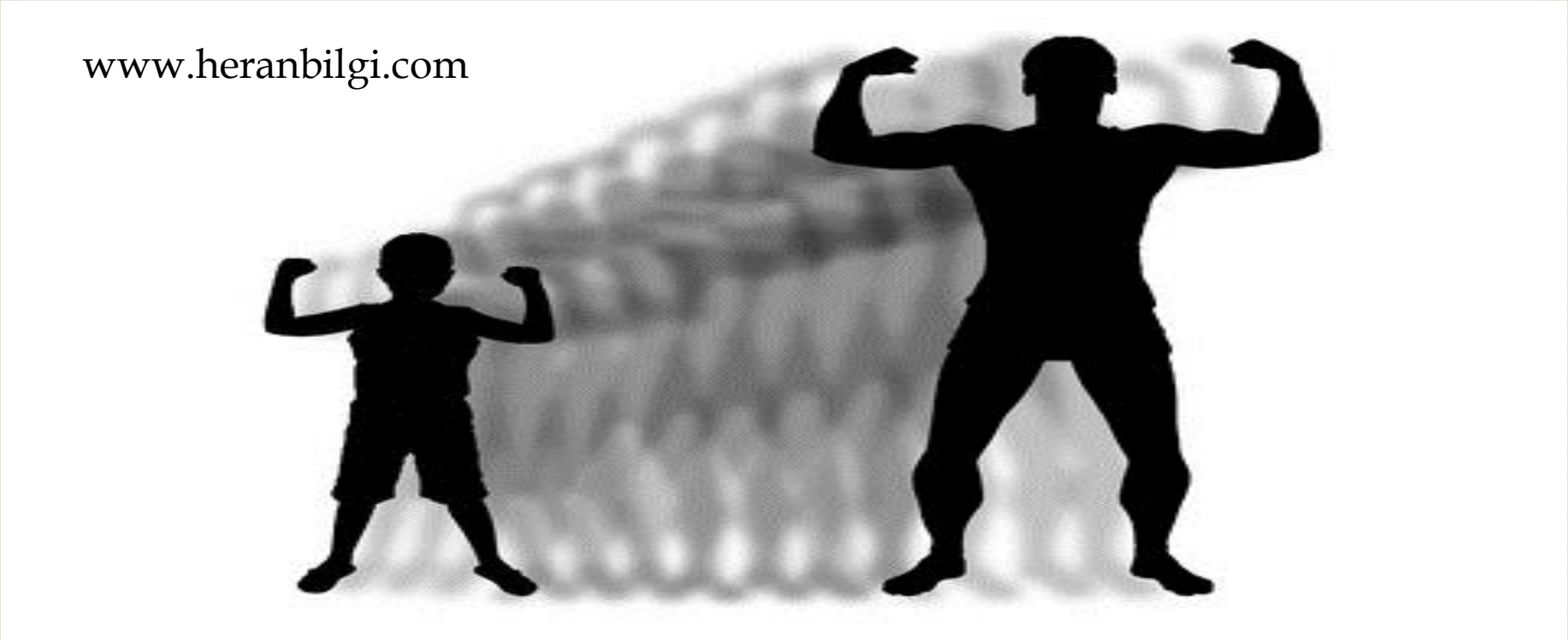
BOY (cm,mm)						
ERKEK				KIZ		
Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır	Yaş	Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
49,2	53,2	57,2	1 ay	48,5	52,5	55,5
52,2	57	61,8	2 ay	51,9	55,9	59,9
55	60	65	3 ay	54,5	58,3	62,1
57,5	62,3	67,1	4 ay	57	61	65
57,7	64,5	69,3	5 ay	58,9	63,1	67,3
61,8	66,4	71	6 ay	60,6	65	69,4
69,7	74,3	78,9	1 yaş	67,8	72,6	77,4
75,1	80,5	85,9	18 ay	73,2	79	84,8
79,9	85,7	91,5	2 yaş	78,1	84,3	90,5
84	90,4	96,8	2,5 yaş	82,7	88,9	91,9
87,3	94,3	101,3	3 yaş	86,4	92,8	99,2
90,6	98	105,4	3,5 yaş	89,4	96	102,6
93,4	101,2	109	4 yaş	92,6	99,8	107
96,3	104,5	112,7	4,5 yaş	95,4	103	110,6
99,1	107,5	115,9	5 yaş	98,5	106,5	114,5

AĞIRLIK (Kilo ve gram olarak)						
ERKEK				KIZ		
Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır	Yaş	Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
3	4	5	1 ay	2,85	3,75	4,65
3,75	4,85	5,95	2 ay	3,7	4,6	5,5
4,55	5,75	6,95	3 ay	4,35	5,35	6,35
5,15	6,45	7,75	4 ay	4,7	6	7,3
5,5	7	8,5	5 ay	5,15	6,6	8,05
6,05	7,6	9,15	6 ay	5,5	7,15	8,75
7,65	9,75	11,85	1 yaş	7,25	9,25	11,25
8,75	11,2	13,65	18 ay	8,4	10,55	12,7
9,8	12,2	14,6	2 yaş	9,4	11,6	13,8
10,65	13,25	15,85	2,5 yaş	10,05	12,65	15,25
11,4	14,15	16,9	3 yaş	10,8	13,6	16,4
12	15	18	3,5 yaş	11,5	14,5	17,5
12,6	16	19,4	4 yaş	12,1	15,3	18,65
13,5	16,9	20,3	4,5 yaş	12,8	16,3	19,8
14	17,8	21,6	5 yaş	13,5	17,3	21,1

6-16 Yaş Grubu Bireylerde BOY UZUNLUĞU Değerleri

YAŞ (Yıl)	Erkek (cm)		Kız (cm)	
	En az	En çok	En az	En çok
6	112.0	125.4	111.5	124.1
7	120.1	133.5	118.6	130.8
8	125.2	137.1	125.3	137.5
9	131.0	146.1	129.4	142.7
10	135.5	149.2	135.4	150.6
11	140.0	154.9	143.1	157.1
12	147.8	165.5	147.5	164.2
13	152.7	170.9	152.0	167.6
14	162.6	176.3	154.5	169.1
15	164.6	182.2	157.8	169.7
16	167.3	184.1	157.8	169.7

1-2 yaşlarında beden boyutlarındaki artış birbirine paralel değildir. Üst kolun uzamasını ön kol ve el takip eder.



Bebeklikten ergenliğe doğru üyelerin distal bölgelerinde en büyük büyüme gözlenir. Bebeklikten itibaren baş büyümesi yavaş, gövde büyümesi orta, üyelerin uzaması hızlı, el ve ayakların büyümesi ise en hızlıdır.

Vücut ağırlığı :

Çocuklarda doğumdan sonra ilk 6 aya kadar kilo almaya uygun yapılaşma hızla gelişir. Boya göre bu gelişim fazla bir değişim göstermeden 8 yaşına kadar sürer. 1.Ergenlik döneminden itibaren, ergenlik son bulana kadar aşırı uzama nedeniyle, genellikle boy kilo orantısının dengesi boyun uzaması lehine bozulur.

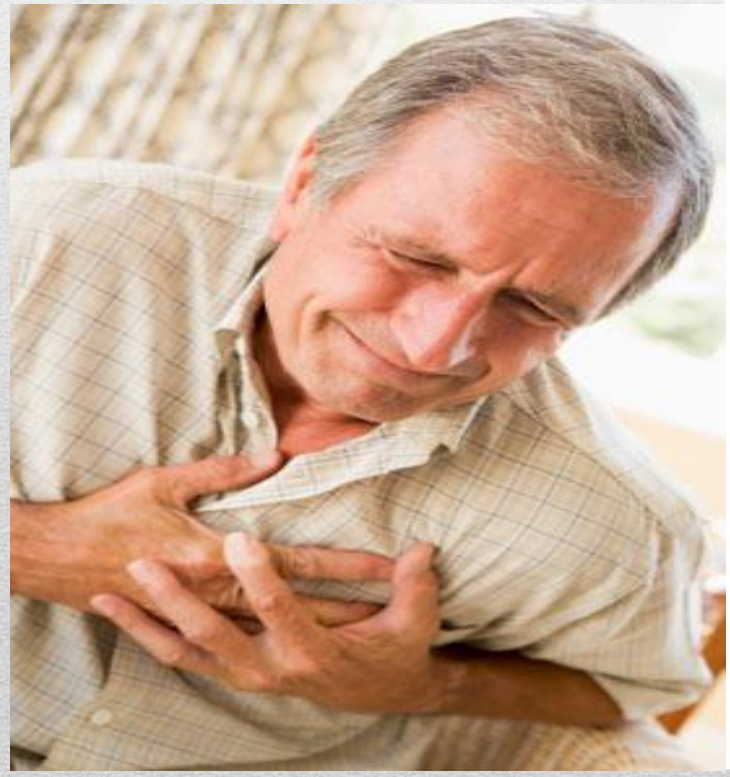
Kas gelişimi:

Kafatasının yüz kısmı hariç, kafa kemiği, köprücük kemiği, gövdenin bütün kemikleri, el ve ayak kemikleri ilk çocukluk döneminde kıkırdaktan oluşur. İskeletin kemikleşme süreci, bireyin büyümesinin sonunu belirten 22-28 yaşları arasında tamamlanır.

Dolaşım sistemi:

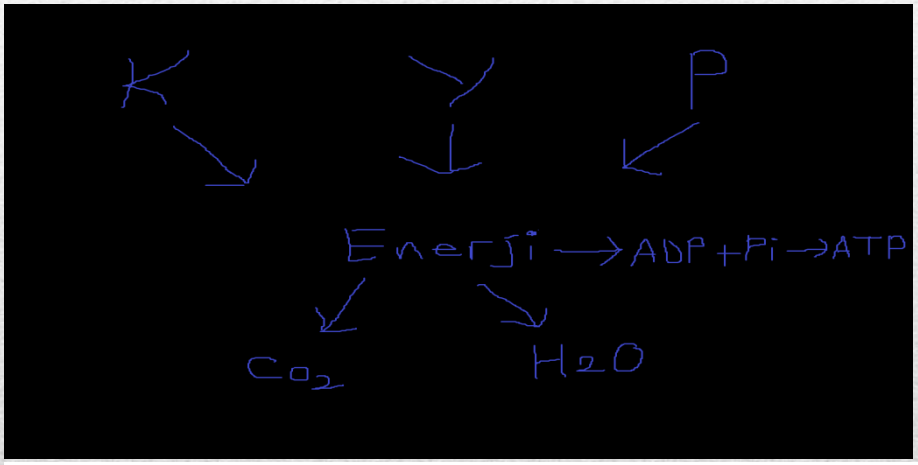
Çocuk ile erişkinlerin kalp hacimlerinin vücut ağırlığına oranı karşılaştırıldığında önemli bir fark olmadığı görülmektedir. Dinlenme halindeki kalp atım sayısı ise çocuklarda daha fazladır.

Çocuklarda 1 kasılmada pompaladığı kan miktarı ve bir dakikada pompalayabildiği kan miktarı yaşla ters orantılıdır. Bu nedenle, dinlenme halinde çocuklarda dolaşım sistemi, yetişkinlere oranla daha çok çalışarak, vücudun gereksinimlerini karşılamak zorundadır. Bir başka deyişle; yaş ilerledikçe, kalp daha kuvvetli bir kasa dönüşürken, aynı zamanda daha etkili bir organ olmaktadır.

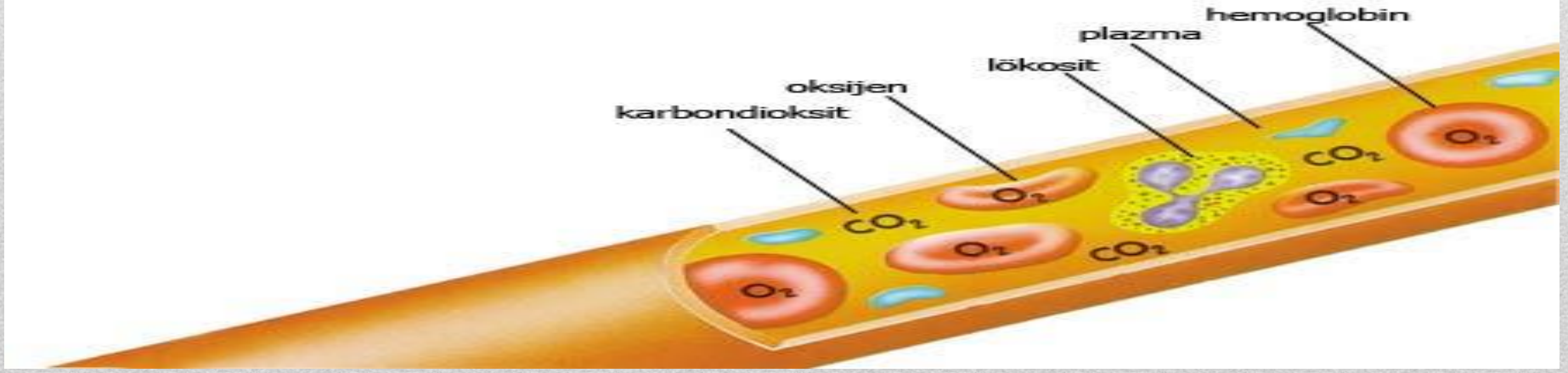


Enerji sistemleri :

Çocuk ve gençlerde, oksijen rezervlerinin yetişkinlere göre daha az olması nedeniyle maksimal oksijen ve karbonhidrat (glikoz) kullanımına dayalı çalışmalarda, yetişkinler düzeyinde performans gösteremezler.



Çocuklardaki hemoglobin, yetişkinlere oranla daha azdır ve bu nedenle oksijen, iyi ve yeterli bir şekilde taşınamaz.



Çocuklarda oksijen borcuna olan tolerans da yetişkinlere oranla daha azdır.

Çocuk ve genç sporcular, anaerobik (oksijensiz) çalışma sonucu organizmada oluşan laktik asit gibi yorgunluk yaratan artık maddelerle başa çıkmada yetişkin sporculara oranla daha zayıftırlar. Bu nedenle, solunum sıklığı yükseldikçe, daha çabuk yorulurlar.

Çocuk ve Gençlerde Motorik Özellikler

Kuvvet

Ergenlik çağında, kas gücünde belirgin bir artışlar olur.

Kas kuvveti ve hıza dayanan sporlarda gelişme yaş ilerledikçe yavaş yavaş ortaya çıkar. Bu nedenle çok erken yaşlarda çocukları gereğinden fazla zorlayarak erken başarı sağlama çabaları çocuğun bedensel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

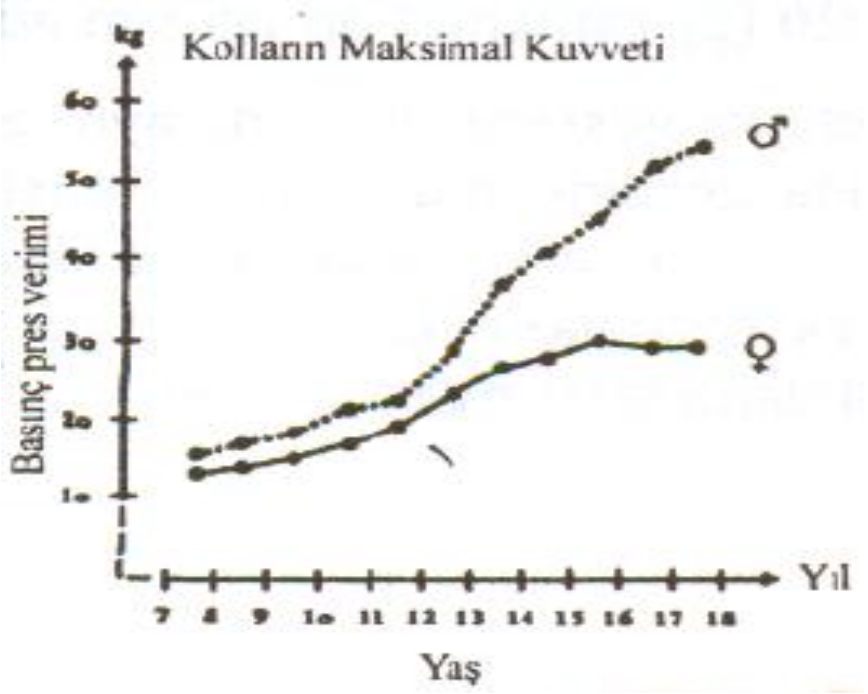
Kuvvet Çeşitlerinin Gelişimi

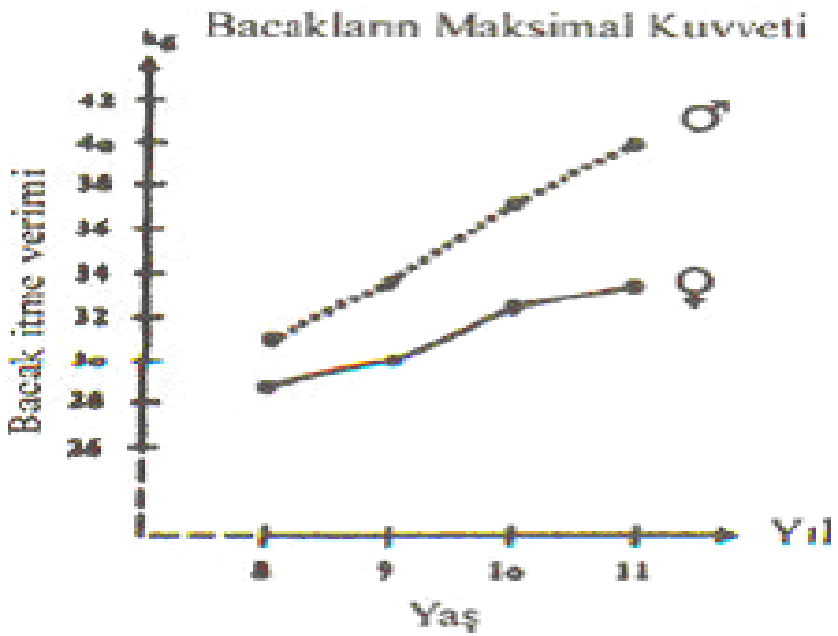
Kuvvet yaşla birlikte; boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütlesindeki artışına bağlı olarak artar.

Vücut yapısındaki değişimler genelde 6-11/12 yaşları arasında gerçekleşir. Bu değişimler kuvvet yeteneğinin artışına da olanak sağlar.

Bu sebeplerle maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıkta yaşa bağlı olarak farklı dönemlerde farklı gelişmeler görülür.

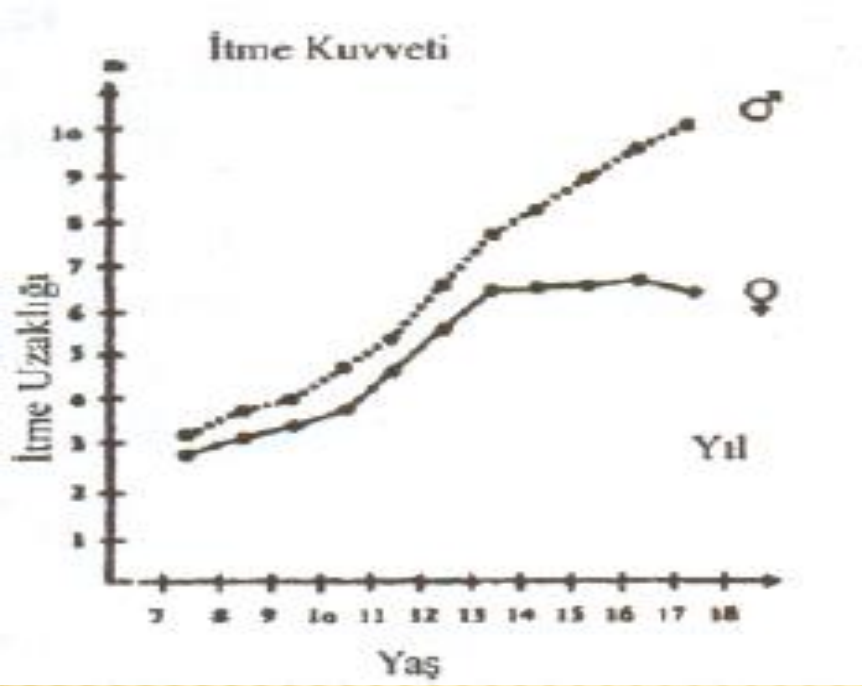
Maksimal Kuvvetin Gelişimi

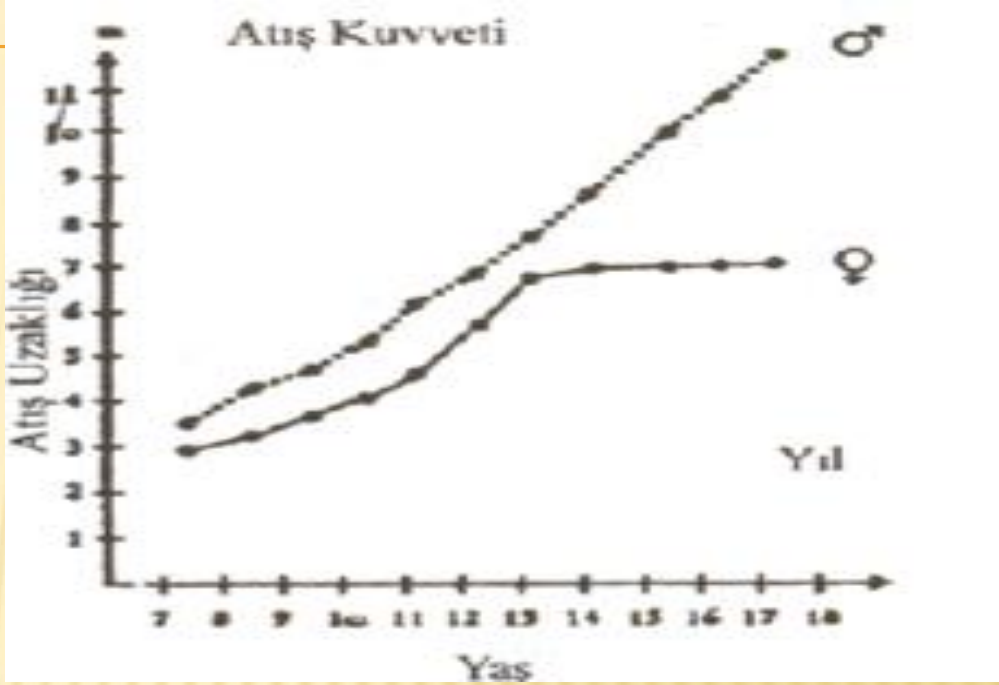




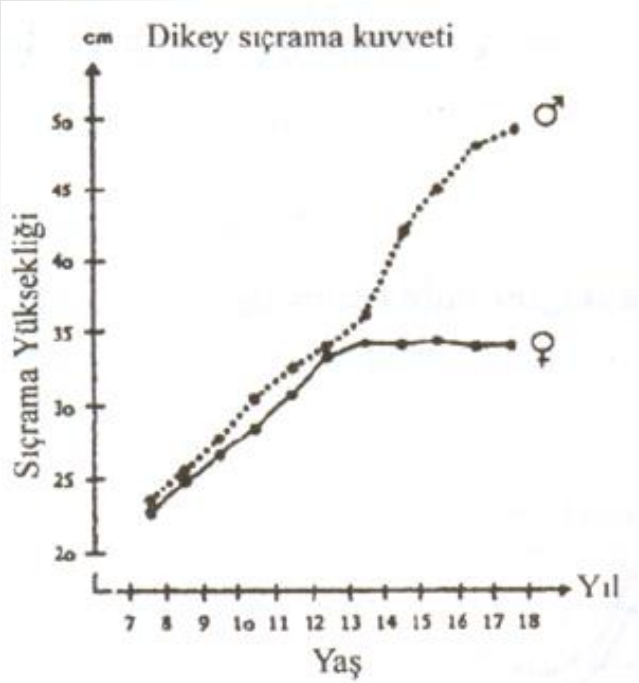
Okul çağındaki erkeklerde bu kuvvet türünde üç basamaklı bir gelişim söz konusudur. Önce dik olmayan bir artış (1. okul çağı), 2. Okul çocuğu çağının başında dik bir artış sonunda yeniden yatay bir eğri çizer. 18 yaşında çoğu kez genç erkekler kol ve bacaklarda maksimal kuvvet gelişiminde en büyük değerlere erişir.

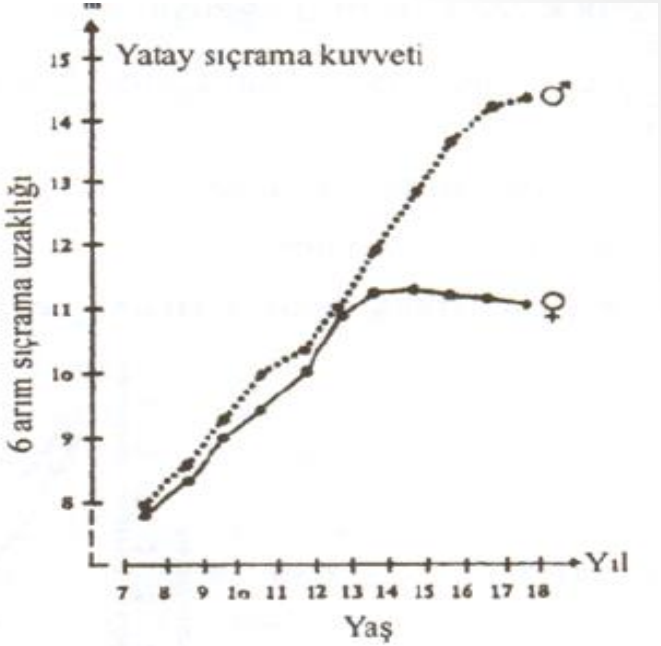
Çabuk Kuvvetin Gelişimi





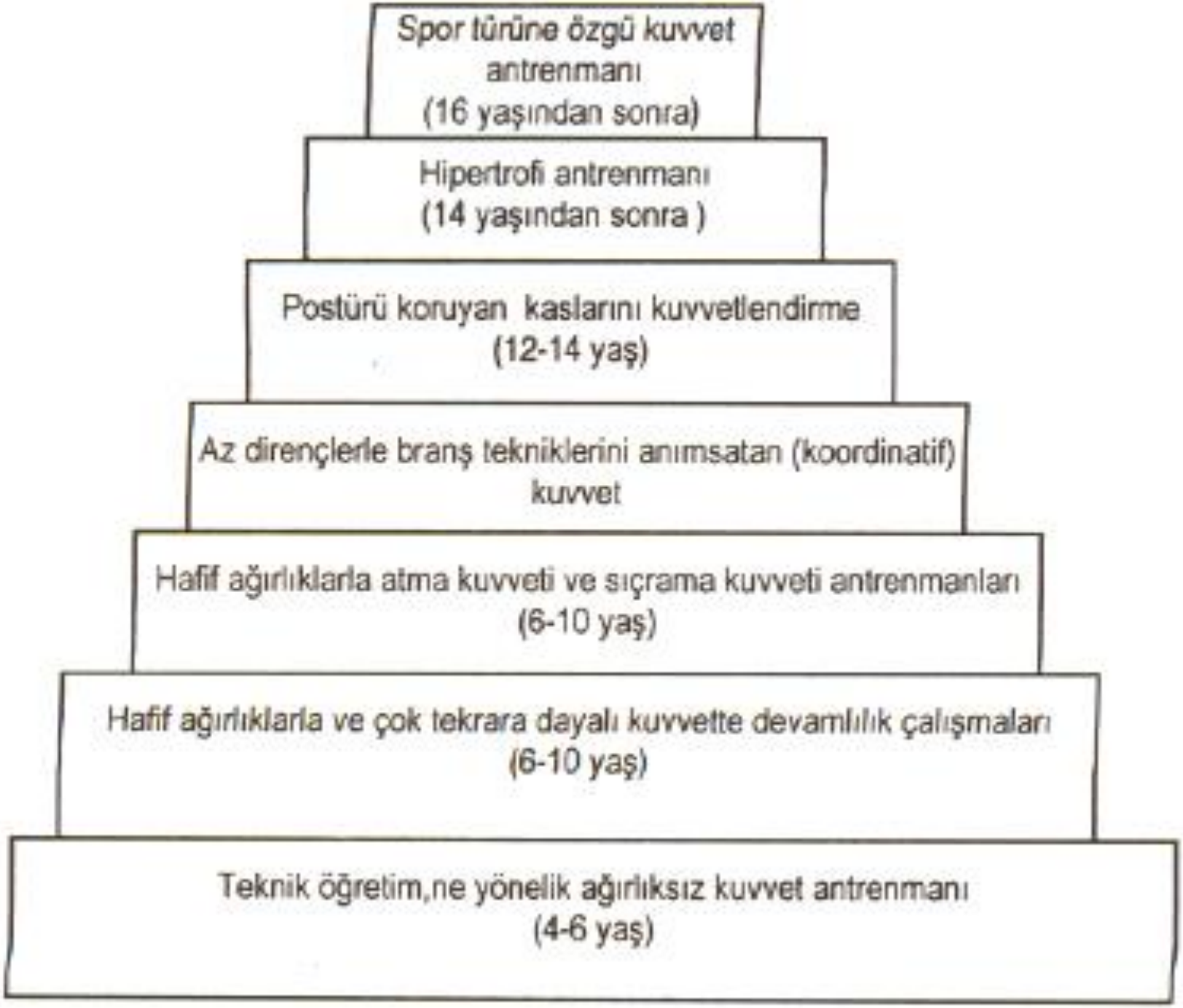
Çabuk kuvvet, maksimal kuvvet ile paralel gelişmez. Çabuk kuvvet kendi içerisinde bile türlerine göre farklı gelişim eğilimi gösterir. Örneğin; atma ve fırlatma kuvvetlerinin gelişim trendi eş zamanlı değildir. Buna karşılık maksimal kuvvetle, itme (ve gülle atma) kuvveti uyumlu (eş zamanla) bir gelişim gösterir.





Sıçrama kuvvetinde; sprint ve fırlatma kuvvetinin aksine, maksimal kuvvetle ve itme kuvvetiyle uyumlu bir gelişim görülür. Belki de boy artışındaki ilk sıçramalı artışa bağlı olarak, yatay sıçrama kuvvetindeki düzlük, dikey sıçramaya oranla daha belirgin haldedir. 12-13 yaşlarında kızlar, dikey ve uzun atlamada erkekler kadar başarılıdırlar. Daha sonra erkeklerin sıçrama kuvveti kızlara oranla daha fazla bir gelişme gösterir. Erkekler lehine asıl gelişim puberte (Ergenlik) döneminde görülür.

ÇOCUKLARDA KUVVET ANTRENMANI


Spor türüne özgü kuvvet antrenmanı (16 yaşından sonra)
Hipertrofi antrenmanı (14 yaşından sonra)
Postürü koruyan kaslarını kuvvetlendirme (12-14 yaş)
Az dirençlerle branş tekniklerini anımsatan (koordinatif) kuvvet
Hafif ağırlıklarla atma kuvveti ve sıçrama kuvveti antrenmanları (6-10 yaş)
Hafif ağırlıklarla ve çok tekrara dayalı kuvvette devamlılık çalışmaları (6-10 yaş)
Teknik öğretim,ne yönelik ağırlıksız kuvvet antrenmanı (4-6 yaş)

Ergenlik Öncesi **(Çocukluk Çağı)**

Okul öncesi dönemde kuvvet geliştirici bir antrenman söz konusu değildir. Çocuk normal hareket güdüsüyle pasif ve aktif hareket sistemlerini çalıştırır, bu da onun iskelet ve kas sisteminin gelişmesini sağlar.

Bu dönemde kuvvet geliştirmek için yararlanılan çekme ve itme yüklenmelerinden eşit oranda yararlanılmalıdır.

Yine bu dönemde alt ekstremitelerin kasları oldukça zayıftır.

Bu sebeple zayıf kas gruplarının kuvvetlendirilmesi ön plana çıkarılmalıdır.

Çocukluk çağında kuvvet yeteneğinin geliştirilmesi için aşağıdaki alıştırma sınıfları önerilebilir.

- Hafif dirençlerle (sağlık topu ile) yapılan alıştırmalar.

- Kendi vücut ağırlığı ile yapılan tırmanma, sıçrama, barfikste kendini çekme gibi alıştırmalar. Cimnastik karakterinde, aletler yerleştirilmiş parkurlarda, tırmanma (yüksek olmayan aletlere), çekme-itme alıştırmaları, koşu ve sıçrama alıştırmaları seçilir.

Ergenlik Çağı

Birinci ergenlik çağında ani boy artışının sonucu vücut bölümleri arasında kişiye göre değişen az yada çok uyumsuzluklar ortaya çıkar.

Bu da kas sisteminin iskelet sistemine erişememesi sonucu vücuttaki kaldıraçlarda uygun olmayan değişimler

Vücutta oluşan kaldıraç sistemlerindeki olumsuz yük-kuvvet oranı nedeniyle, kuvvet üretimi açısından çocuk en verimsiz dönemini yaşamaktadır.

Çocuğun gelişimi kemik yapısındaki büyümelerin ve seksüel hormonların etkisi altındadır. Bu durum vücutta morfolojik ve fonksiyonel değişiklere neden olur.

Bu durum vücutta morfolojik ve fonksiyonel değişiklere neden olur.

Mekanik yüklenebilirlik bir ölçüde kaybedilir.

Yanlış ve tek yönlü, devamlı yüklenme özellikle omurga üzerinde zararlı olabilir.

Buna karşılık ikinci ergenlik dönemi kuvvet gelişim oranlarının en yüksek değerlere eriştiği saptanmıştır.

Bu dönemde maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık çalışmaları yapılmaya devam edilir.

Yüklenmeler sistematik olarak arttırılır. Kuvvet antrenmanının tümü çocuğunun gelişim süreçlerini çok yönlü çalışmalar yapılmalıdır.

Ani boy artışı alıştırma seçiminde dikkatli olmayı gerektirir.

Fritz‘ e göre halter ile çalışmalara 14 yaşından itibaren başlanabilir.

Maksimal ağırlık çalışmaya ise 16 yaşından itibaren başlanması önerilir.

Gençlik Dönemi

Ergenlik döneminin sonuna doğru branşa özgü çalışmalar ve diğer kuvvet türlerinin hepsi circuit ve istasyon çalışmaları şeklinde, interval ve devamlı yüklenme yöntemiyle hatta tekrar yöntemiyle geliştirilebilir.

Maksimal kuvveti geliştirmek için kullanılabilecek yöntem büyük ağırlıklarla gerçekleştirilen tekrar yöntemidir. Çünkü, ergenlik döneminde maksimal ağırlıklarla yüklenme tehlikelidir.

ÇOCUK VE GENÇLERDE KUVVET ANTRENMANI İÇİN ÖNERİLER

Çocuklar için kuvvet çalışma programları, kemik sağlığı, genel esneklik ve motor becerilerin korunması ve geliştirilmesini de amaçlamalıdır.

Oyun karakterinde yapılmalıdır. Çocuklar için iyi hazırlanmış bir kuvvet çalışması 30-60 dakika arasında ve haftada 3 kez olmalıdır.

Çalışma öncesi iyi bir ısınma ve ön yüklenme yaptırılmalıdır.

Ergenlik dönemiyle birlikte Maksimal Kuvvet, Çabuk Kuvvet ve Kuvvette devamlılık eğitimine yönelik, birbirinden farklı antrenman biçimleri uygulanmaya devam edilmelidir.

İkinci ergenlik döneminde kuvvet antrenmanı, spor dalına özgü yöntemlere uygun olarak yapılmalıdır.

Halter çalışmalarına, kaldırma tekniklerini öğreterek başlanmalıdır.

SNATCH GRIP JUMP SHRUG
Aynı high pull egzersizindeki gibi halteri, tam dizlerinizin altında üstten tutuşla kavrayın; ancak elleriniz bu sefer omuz genişliğinden iki kat daha açık olsun [A]. Sırtınız düz ve kollarınız gerginken hızlıca doğrulun ve omuzlarınızı shrug hareketiyle yukarı kaldırırken aynı anda sıçrayın [B]. Yere indikten sonra egzersizi tekrarlayın. 3-5 tekrardan oluşan 3 set yapın. Setler arasında 90 saniye dinlenin.

PUSH PRESS
Ayaktayken bir halteri üstten tutuşla kavrayın ve halteri omuz hizasında tutun. Dizleriniz hafif kırık, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun [A]. Ayaklarınızı düz hale getirerek doğrulurken, aynı esnada halteri de başınızın üstüne doğru kollarınız gergin olana kadar kaldırın [B]. Daha sonra başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın. 8 tekrardan 3 set yapın. Set aralarında 90 saniye dinlenin.

Çocuk ve Gençlerde Motorik Özellikler

Sürat

Sürat özelliği, kişinin anaerobik kapasitesine, kas kuvvetine, reaksiyon zamanına ve koordinasyonuna bağlıdır. Bu nedenle, sayılan bu noktaların olgunlaşma ile doğrudan ilgileri olması, süratin de ilerleyen yaşla gelişmesine neden olmaktadır. En yüksek değerler, normal olarak 20-30 yaşları arasında elde edilmektedir.

Koşu hızı erkek çocuklarda 5 yaşından 17 yaşına kadar doğrusal olarak gelişir.

Kızların koşu hızı 11-12 yaşına kadar gelişir. Sonra 17 yaşına kadar hafifçe değişim gösterir.

Performans 5-8 yaşları arasında önemli derecede ilerler ve sonra daha az gelişmeye devam eder. Kızlarda 14 erkelerde 18 yaşa kadar sabittir.

Koşu hızında cinsiyet farklılığı 5-8 yaş arasında çok belirgin değildir.

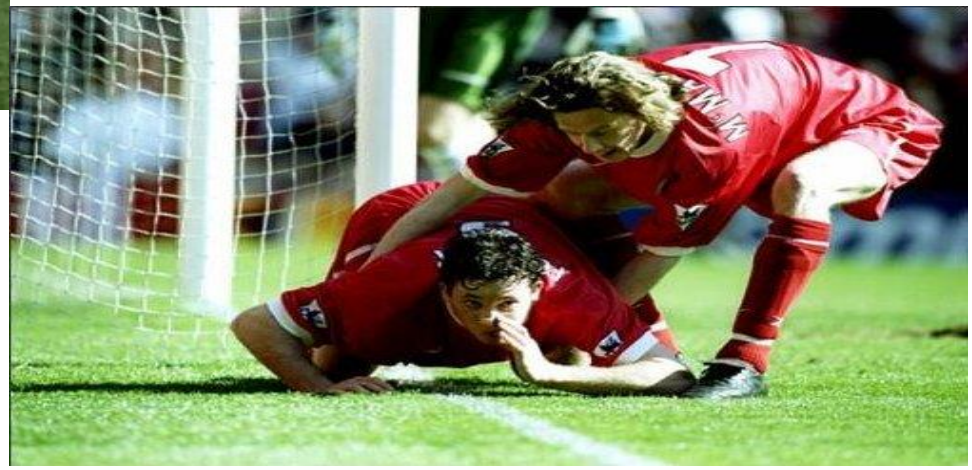
Çocuk ve Gençlerde Motorik Özellikler

Dayanıklılık

Dayanıklılık çocuklarda çok erken yaşlarda gözlenebilen bir özelliktir.

Özellikle, çalışmanın şiddetinde değişkenlik gösterdiği ve iyi motive oldukları koşma, sıçrama ve tırmanma gibi oyunlarda hemen hemen hiç ara vermeden çalışabildikleri gözlenmiştir.

Bu çalışma tempolarına yetişkin sporcuların bile dayanamadıkları yapılan gözlemlerden biridir.



ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMA YAŞI

Çocuğun spora ve düzenli fiziksel aktivitelere, özellikle cimnastik ve yüzme gibi sporlara en erken başlama yaşı 4 yaş civarıdır.

Abartılı öyküler anlatır, abartılı davranışlar dener, hareketlilik ileri derecededir.

Aşırı baskılı tutum istenmeyen davranışın sürmesine neden olur ve çok konuşur.

Kontrolünü kazanabilmesi ve coşkusunu yaşayabilmesi için büyük oyun alanlarına gereksinimi vardır.

ÇOCUK 5 YAŞINA GELDİĞİNDE

Yön kavramı gelişir, desteklenmelidir.

Bu dönemde çocuk çevresine uyum sağlamaya başlar.

Kendisini biraz daha tanımaya başlar, tutarlılık ve kararlılık kavramlarını anlayarak bunlara gereksinim duyar.

Evine, anne ve babasına bağlılığı ve bağımlılığı sürmektedir, buna karşılık çevresini de genişletmek ister.

ÇOCUK 5 YAŞINA GELDİĞİNDE

Spora başlamak için uygun dönemdir.

5 yaş, spora başlamak için oldukça uygun bir dönemdir.

Ancak bu dönemde çocuğun oyuna olan gereksinimi üst seviyelerde olduğu için oyun ağırlığı daha belirgin spor faaliyetleri seçilmelidir.

Yoğun yarışmalarsa çocuğun dengesini bozar, gelişimini aksatır.

OKUL ÖNCESİ

Sporun olumlu katkılarının en yoğun yaşandığı dönemdir.

Somut işlemler dönemi de başlar.

Çocuğun cinsel kimliği oluştuğu için kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla bir arada bulunur. Bedensel ve ruhsal olarak dengeli bir dönemdedir.

Sporun olumlu katkılarının en yoğun yaşandığı dönemdir.

Bu dönemde somut yargılama olmadığı için dövüş sporlarının felsefesini kavramakta zorluk çekerler.
Gruba ve arkadaşlara olan bağımlılık ağırlık kazanmaya başlar, farklı yeteneklerini sınama ve farklı uğraşlara kayma sık görülür. Bu bir tanıma sürecidir.
Kendi fikirlerini sınama ve paylaşma yolunda büyük istek duyar, merak ve macera dürtüsü gelişir.

Genç Sporcularda Yoğun Yüklenmeler

Erken yaşta elit spora yönlendirilen çocukların sayısı küçümsenemeyecek kadar fazladır. Bazı olimpik spor disiplininde yetenek seçimi çok erken yaşlara kadar inmektedir.

İlkokula henüz başlamış çocukları spora yönlendirerek, geleceğin şampiyonları yaratılmaya çalışılmaktadır.

Sporun doğası gereği, yaptırılan yüklenmelerle ve alınan başarılarla yetinilmediği için, çocuklara daha uzun antrenman yapmaları, daha şiddetli yüklenmeleri ve daha erken yaşlarda spora başlamaları beklenilmektedir.

Beslenme:

Spor yapan çocukların enerji gereksinimleri karşılanmalıdır.

Bazı spor türlerinde kilo kontrolü ve düşük beden ağırlığı önemli olmaktadır.

Büyüme çağında çocukların demire gereksinimleri fazladır. Sporcuların özellikle kırmız et ve demir içeren diğer gıdaları tüketmeleri önerilmelidir.

Kalsiyum içeren gıdalar sporcular tarafından az tüketilir. Sağlıklı kemik gelişimi için gerekli olması nedeniyle, günlük beslenmede yeterince kalsiyuma yer verilmelidir.

Cinsel gelişim:

Yüksek verim sporu ile uğraşan çocukların ilk adet görme yaşları, diğer yaşıtlarına göre daha geç olmaktadır(1-2 yıl). Bu da yüksek verim sporu yapan çocukların, daha geç olgunlaştıklarına ilişkin kaygılara neden olmaktadır.

Örneğin, bedenen daha erkeksi bir dış görünümü olan (geniş omuz, dar kalça, zayıf beden yapısı, uzun bacak) kız sporcular spora daha yatkındırlar ve bu çocuklarda cinsel olgunlaşma daha geç olmaktadır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

AİLELER İÇİN...

Aile bireyleri, çocukların katılımları açısından bir örnek oluşturacak şekilde spor yapmalı veya kendileri de fiziksel olarak etkinlikte bulunmalıdır.

Çocukların spora katılımları desteklenmeli, ödüllendirilmeli ve ilgi gösterilmelidir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

ANTRENÖRLER İÇİN...

Spora katılacak çocukların sadece kronolojik yaşı değil, olgunluk, vücut yapısı, yetenek ve cinsiyetleri göz önünde bulundurularak sınıflandırılmaları ve çalışma programlarının ona göre hazırlanması gerekir.

Antrenmanlar çocuğun yukarıda belirtilen özelliklerine göre planlanmalı, yeteneğini geliştirecek ancak yaralanmalara yol açmayacak yöntemlerle sürdürülmelidir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

OKUL YÖNETİCİLERİ İÇİN…

Spor teşkilatı ve kulüpler ile okul sporu sisteminin işbirliğine büyük ihtiyaç duyulmaktadır.

Çocukların oyun ve spor ihtiyaçlarını karşılayacak planlamalar yapılmalıdır.

Okul dışı etkinliklerin arttırılması sağlanmalıdır.

Çocuk ve gençlerin spor alanları ve salonlarına ulaşımları ve tesisleri kullanımları kolaylaştırılmalıdır.

Çocuk ve Gençlerde Spora Yönelik Öneriler

Çocuk ve gençlerde aerobik yüklenmeler, anaerobik yüklenmelerden önce olmalıdır.

Nefesin uzun süre tutulduğu sportif çalışmalarda uygulama ilkelerine çok dikkat edilmelidir.

İskelet sistemi tam olarak gelişmediği için, ek ağırlık kullanarak kuvvet çalışmalarında kendi vücut ağırlığından yararlanılmalıdır.

Gelişime bağlı olarak algılama ve hareket yapma sınırlılığı nedeniyle gelişim özelliğine uygun hareketlerin yaptırılması gerekir.

Sporsal verim elde etmek açısından, bireysel çalışmalardan önce grup çalışmaları tercih edilmelidir.

İlköğretim çağında önceden kazanılmış motorik özellikler temel alınarak Atletizm, Oyun, Cimnastik, Yüzme ve Kayma sporlarının temel hareket formları geliştirilmelidir.

Çocuk ve Gençlerde Sportif Yüklenmelerde Dikkat Edilmesi Gerekilenler:

Yüksek yüklenmeler; bütün çocuklar ve gençler tarafından aynı biçimde kaldırılamaz.

Antrenman sırasında takımın, grubun yapısal özelliği, antrenörün davranış biçimini yönlendirir.

Yüklenmelerde standartlaşma; hareketin öğrenilip çalışıldıktan ve yanlışlar düzeltildikten sonra olmalıdır.

Antrenmanlar ana bölüme bağlı bir ısınma ile başlamalıdır.

Antrenmanın düzenlenmesi; çocuk ve gençlerin eğitilebilirlik düzeyine, biyolojik yaşlarına uygun olmalıdır.

Çocuklarda antrenmanın etkisi kısa sürede kaybolabilir. Bu nedenle koordinasyon, dayanıklılık, sürat, kuvvet uzun süre planlanıp, bilinçli bir biçimde kademeli olarak uygulanmalıdır.

Yüklenmeler solunum ve dolaşım sistemleri dikkate alınarak yapılmalıdır.

Çocuk ve Gençlerde Teknik Eğitim

Antrenman yöntemleri açısından altyapı ve yüksek performansa yönelik teknik antrenmanlar arasında aşağıdaki noktalarda ayrıcalık vardır:

Hareketin algılanmasıyla ilgili olarak; çocuklar örnek hareketi görerek yaparlar, anlatılan bir hareketin yapımı zordur.

Çocuklarda görsel amaç yerine antrenörün uyarıları, dönütler kullanılabilir.

Hareket öğrenimi ve geliştirilmesinde antrenman araç ve gerecine ve antrenör yardımına ihtiyaç duyulur.

Teknik antrenman iyi bir ısınmadan sonra, vücut dinlenik iken yapılmalıdır.

Çocuk ve Gençlerde Taktik Eğitim

Taktik antrenman kolaydan zora ve basitten karmaşığa öğretim yöntemlerine göre yapılmalıdır.

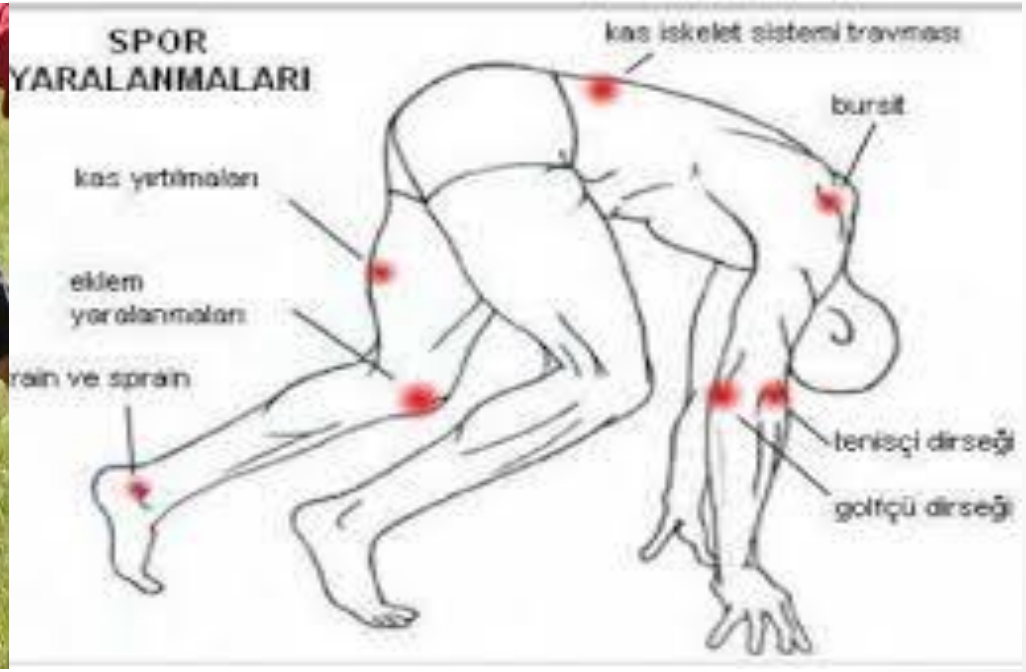
Oyun kurallarını öğrenme,
Temel taktik davranışlardan, müsabaka taktik davranışlarına geçiş,

Antrenmanda kullanılan taktik davranışların müsabakalarda uygulanması,

Müsabaka pozisyonlarının bilinci için analiz, gözlem ve değerlendirmenin geliştirilmesi gereklidir.

Çocuk ve Gençlerde Spor ve Sakatlıklar

İtalyan Ulusal Olimpiyat komitesine bağlı SPORTASS'ın istatistiklerine göre (1973-1982) sakatlıkların en sık görüldüğü yaşlar 15-24 arasıdır. 15-19 yaşta %31, 20-24 yaşta %28 iken 15 yaş altı ve 25-29 yaşta %15, 30 yaş üstünde %12'dir.



Aşırı yüklenmelere bağlı büyüme plaklarının etkilenmeleri, büyümeye olumsuzluğu nedeniyle, gelişme çağında olan sporcular için diğer bir kaygı nedenidir.

SPORLA İLGİLİ ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Yarışma sporlarına katılımla ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi amacıyla çocukların ayrıntılı bir kontrolden geçmeleri gerekmektedir.

Diyabet, astım gibi kronik sağlık problemi olan çocukların uygun yönlendirmeyle çeşitli spor etkinliklerine katılabilmeleri mümkündür.

Astım için gizli düşman ÇİKOLATA

➤ **ÇOCUK Sağlığı Hastalıkları ve Çocuk Alerjisi Uzmanı Prof. Dr. Yonca Nuhoğlu,** astım hastalığının ve tedavide kullanılan ilaçların mide başını tutan kaslarda gevşemeye neden olduğunu, bunun sonucu olarak astımın reflüye yol açtığını belirtti. **Prof. Dr. Nuhoğlu, bu konuda şunları söyledi:** "Astımın şiddeti arttıkça reflünün, reflünün şiddeti arttıkça astımın şiddeti artar. **Reflü beslenme şekliyle yakından ilgilidir.** Mide başını gevşeterek reflüyü tetikleyen gıdaların başında da çikolata ve kakaolu yiyecekler geliyor. **Astımlı çocuk hastalar** kafein içeriği çok olan; asitli içeceklerden de uzak tutulmalı. Ayrıca, domates, çiğ sarımsak, kızartma ve yağlı gıdalar da reflü şiddetini artırır."

Yarışmaya yönelik halter gibi ağırlık kaldırmayı içeren spor dalları ile başa alınacak darbelere açık spor dallarına katılım ergenlik dönemi sonuna kadar önerilmemektedir.

Uzun mesafe koşu yarışmaları ve antrenmanların ergenlik dönemi sonuna bırakılması önerilmektedir.

Aynı vücut bölgesine sık tekrarlayan yüklenmelerin yer aldığı spor dallarına katılım ve antrenman şekli özellikle kıkırdak zedelenmelerine yol açabileceğinden dikkat edilmeli ve gerekirse koruyucu malzemelerin kullanılması sağlanmalıdır.

Açık havada ve sıcak ortamda spora katılım, vücut alanları büyüklere oranla daha küçük olan çocuklarda, ısı birikimine bağlı sağlık sorunlarına yol açabileceğinden çalışmalar sırasında sık ve az miktarlarda su içme ve gölgede dinlenme molaları verilmelidir.

Çocuk ve Gençlerde Antrenman

Sportif etkinlikler çocuğun yada gencin okul ve mesleki yaşantısını olumsuz yönde etkilememeli, onun gelişim düzeyine uygun olmalıdır.

Antrenmanlarda yapılacak tüm çalışmaların yöntem, kapsam, şiddet vb. açılardan bu gelişim düzeyine göre yapılması zorunluluğu vardır.

Yaş ve gelişim düzeyine göre yapılacak antrenmanlara geçmeden önce, yapılan antrenmanların genel anlamda çeşitlerinin; “Alt Yapı Antrenmanları”, “Yüksek Performans Antrenmanları” diye ayrılmakta olduğunu görüyoruz (D. Martin).

D. Martin’e göre

Gerçek Performansa Ulaşabilmek

Çok Yönlü Temel Eğitimi	Spor Dalına Özgü Temel Eğitim	Kondisyonel Yeterlilik Kazanımı
1. EĞİTİM BASAMAĞI	2. EĞİTİM BASAMAĞI	3. EĞİTİM BASAMAĞI

Hiersemann'a Göre
Üst Düzeye Yönelik Antrenman Basamakları:

Genel Temel Eğitim Antrenmanı	
Gelişim Antrenmanı (Çocuk ve Gençler)	■Temel Antrenman ■Gelişim Antrenmanı ■Tamamlayıcı Antrenman
Üst Düzey Antrenmanı	

Temel Eğitim Antrenmanının İlkeleri

Seçilmiş olan spor dalının tanınarak, uygulamasının öğrenilmesi

Spor dalına özgü temel teknik hareketlerinin kazanılması

Sporsal performansın çok yönlü geliştirilmesi

Antrenman ve maçlarda performans motivasyonunun spor dalına özgü kazandırılmaya başlanması

Doğru tekniğe büyük önem verilmesi

Gelişim Antrenmanı İlkeleri

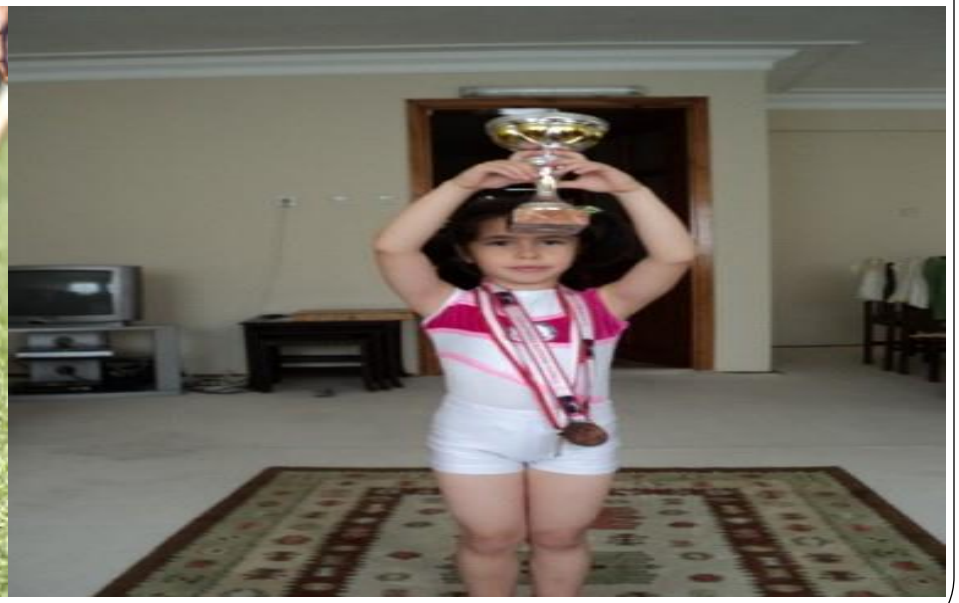
Spor dalına özgü genel verimlilik durumunun yükseltilmesi

Spor dalına özgü önemli teknik hareketlerin kombine biçimde uygulanması

Spor dalına özgü antrenman yöntemlerinin tanınması ve uygulanması

Spor dalına özgü performans motivasyonunun geliştirilmesi

Ülke içi spor müsabakalarına başarılı bir şekilde katılabilme



Tamamlayıcı Antrenman İlkeleri

Spor dalına özgü kondisyonel durumun arttırılması

Spor dalına özgü teknik hareket dağarcığının geliştirilerek, teknik olgunluğun oluşturulması

Değişik antrenman dönemlerinin gerektirdiği antrenman yüklenmelerinin karşılanabilmesi

Yaş düzeyine uygun olarak, lig ve uluslararası müsabakalara başarılı bir şekilde katılabilme

Yüksek performans antrenmanında, spor dalına özgü en yüksek performans düzeyine ulaşabilme

TEŞEKKÜRLER…

www.heranbilgi.com