

# ÇOCUK VE GENÇLERDE SPOR

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 cimnastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir.

- 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.

- Sporun bu önemli özellikleri göz önüne alınarak, bir çok ülke okullarında beden eğitimi ders saatine ve ders kapsamına gerekli önem gösterilmiş, eğitimin genel ve özel amaçlarının bir kısmı, beden eğitimi dersleriyle verilmeye çalışılmıştır.
- Bu doğrultuda, bazı Avrupa ülkelerinde, ilkokullardaki beden eğitimi dersi haftada 6 saati bulurken, ülkemizde bu süre 2 saattir.



- Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüebilmesi 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.**

Çocukluk çağındaki hareketlilik erişkin yaşlardaki yaşam tarzının belirlemesi yönünden önemlidir. Hareket alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır ve bir yaşam biçimi olarak yerleşik nitelik alır.



- **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.

Çocuğun doğasına aykırı olan bu durum fiziksel ve ruhsal gelişmeyi olumsuz yönde etkiler ve erişkin yaşlarda sedanter bir yaşam biçiminin seçilmesine neden olur.

- **Erken çocukluk döneminde spontan 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 yetiştikten ayıran en önemli özellik, sürekli büyüme, gelişme ve değişme süreci içinde olmasıdır.

Çocukta sağlık korunumunu bozan durumlar büyüme ve gelişme sürecini yavaşlatır, durdurur yada normalden saptırır.





# Çocuk ve Gençlerde Gelişim Basamakları Modeli (Grimm- Kirchmair)

Yaş	Gelişim Özellikleri
<b>3-7- Yaş /Okul Öncesi</b>	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
<b>7-10 Yaş / 1-3 Sınıf Okul Dönemi</b>	Bölümlerinin kesin belirginliği, yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
<b>Geç Okul Dönemi (Ergenlik Öncesi Dönem)</b> <b>Kız- Erkek 10-11/11-12</b>	Boyuna bölümlerin kesin belirginliği, yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
<b>1. Ergenlik Dönemi</b> <b>Kız 11-12 /13-14 3., 6. Sınıf</b> <b>Erkek 12-13 /14-15 3., 7. Sınıf</b>	<b>Kız</b> İlk menstruasyon <b>Erkek</b> Testosteron hormonunun salgılanması Hızlı ve aşırı boy uzamasının başlaması, kolların ve bacakların uzaması
<b>2. Ergenlik Dönemi</b> <b>Kız 13-14 /17-18 7., 11. Sınıf</b> <b>Erkek 14-15 /18-19 7., 11. Sınıf</b>	Hormonsal değişimler tamamlanır.

# Yaş dönemlerine göre çocuk ve gençlerin yapılarının incelenmesi

## ■ Boy:

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

Puberteden hemen önce önemli derecede boyda görülen artış erkeklerde ortalama 17 ve kızlarda 16.5 yaşına kadar sürer.

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



## ■ Boy:

Bununla beraber 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.

Çocuk 4 yaşında doğum boyunun 2 katına ulaşır. Yıllık boy uzunluğunun artışı ergenliğe kadar her yıl ortalama 5.08 cm kadardır.



## ■ Vücut ağırlığı :

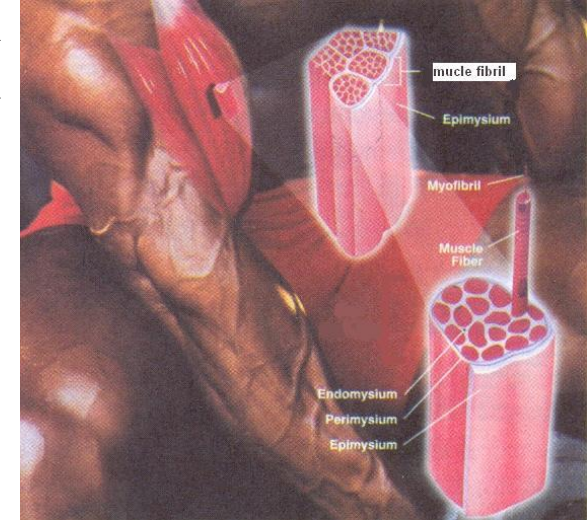
Çocuklarda doğumdan sonra ilk 6 aya kadar kilo almaya uygun yapılaşma hızla gelişir. Boya göre bu gelişim fazla bir değişim göstermeden 8 yaşına kadar sürer. 1.Ergenlik döneminden itibaren, ergenlik son bulana kadar aşırı uzama nedeniyle, genellikle boy kilo orantısının dengesi boyun uzaması lehine bozulur.

İki yaş çocuğunun boyu ortalama 85-86 cm, ağırlığı ise 12 kg kadardır. On iki ile yirmi dört ay arası sağlam çocuk, ortalama haftada 50 gr alır ve yirmi dördüncü ayda doğum ağırlığının 4 katına ulaşır. Bu dönemde boy ve ağırlık arasında %60 oranında ilişki görülmektedir.

2 yaşından sonra ergenliğe kadar ağırlık artışı her yıl ortalama 2,270 gr kadardır.

## 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.
- Doğumdan adolesan döneme kadar kilo ile birlikte kas kitlesinde de önemli bir artış gözlenir. Çocuk ve gençlerde kas kuvveti, yaşla birlikte belirgin şekilde artar. 8 yaşlarında kas vücut ağırlığının %27'sini oluştururken, kas kasılma kuvveti hala düşüktür. Bu konuda en hızlı gelişme 12 yaşlarında başlar ve 15 yaşında kas vücut ağırlığının %32'sini oluşturur.



## 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.

- 9-13 yaşlarında genç sporcular, her kalp atımında yetişkinlerin aldığı oksijenin  $1/3$ 'ü ile  $1/2$ 'sine yakın oksijen alabilirler. Aradaki bu fark, yaşın ilerlemesi ile azalır. Ancak 16-18 yaşında bile, aynı iş yüküne, yetişkinlerden daha yüksek kalp atımı ile cevap verebilir.

## 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.**
- Yapılan gözlemler, 8-12 yaşlarında çocukların 60ml/kg/dakika oksijen kullanım kapasitesine sahip olabildiklerini göstermiştir ki; bu değer yetişkin, iyi düzeydeki sporcularda (orta mesafe koşucular) gözlenebilmektedir.

Ancak bu sonuçlar biraz yanıltıcıdır; çünkü yüksek oksijen kullanım değeri, sporcunun oksijeni etkili olarak kullanabileceği anlamına gelmez. Nitekim çocuklar bu oksijeni etkili kullanamazlar.

- **Çocuklarda oksijen borcuna olan tolerans da yetişkinlere oranla daha azdır.**

Yetişkinler %80-85 miktarında oksijen toleransı gösterirken çocuk ve gençlerde bu değer %90-92 dolayındadır.

Yapılan gözlemlere göre çocuk ve gençler, çalışmayı devam ettirebilmek için daha çok oksijen gereksinimi gösterdikleri gibi; oksijen borcuna daha düşük çalışma temposunda girebilmektedirler.

- **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

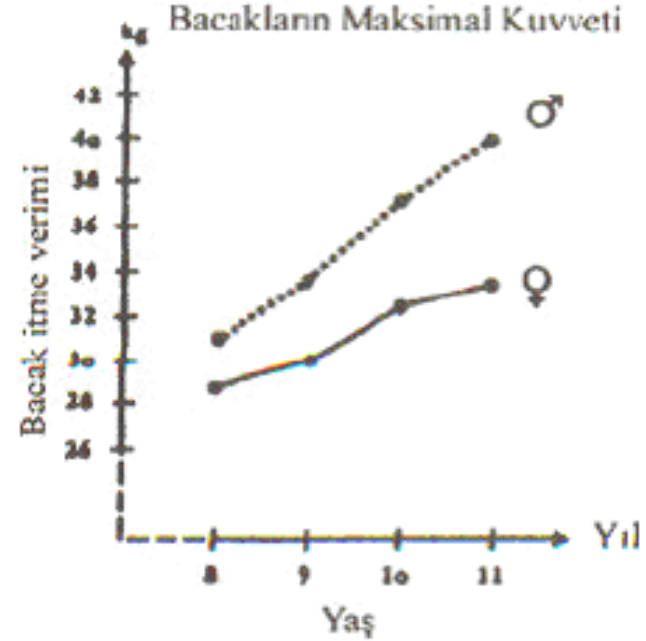
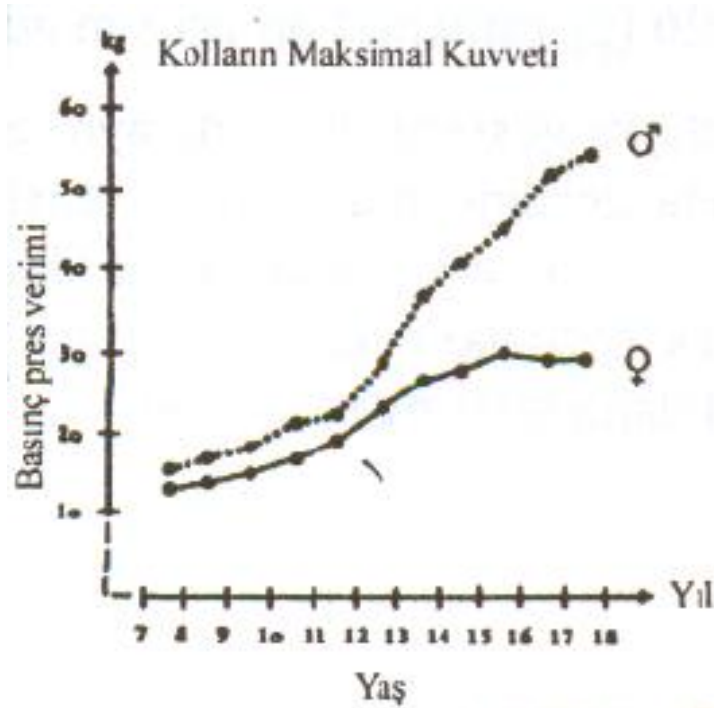
## Kuvvet

- 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.
- Çocuk ve gençlerin kaldırabildikleri ağırlık açısından yapılan gözlemlerde; 8-9 yaşlarında çocuklar, ortalama olarak kendi vücut ağırlıklarının  $1/3$ 'ünü tek kolla kaldırıp bir kaç adım atabilirken, bu değer 12-13 yaşında iki katına, 16 yaşında gencin vücut ağırlığına yükselmiştir.

# Kuvvet Çeşitlerinin Gelişimi

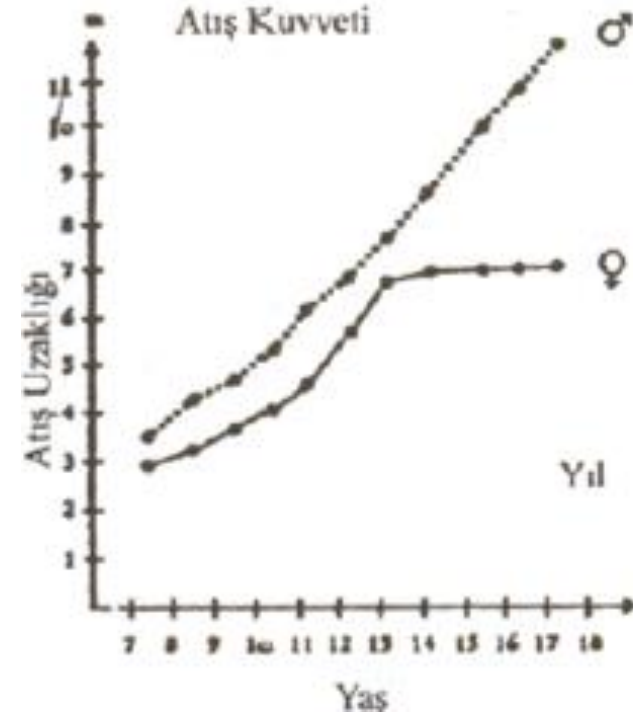
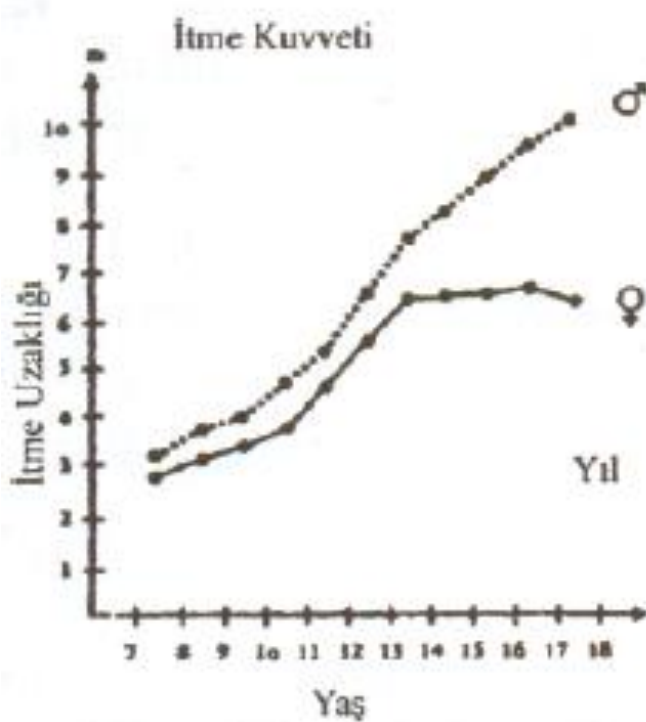
- Kuvvet yaşla birlikte; boy, kilo, iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütlesindeki artışına bağlı olarak artar.
- Vücut yapısındaki değişimler genelde 6-11/12 yaşları arasında gerçekleşir. Bu değişimler kuvvet yeteneğinin artışına da olanak sağlar.
- Bu sebeplerle maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıkta yaşa bağlı olarak farklı dönemlerde farklı gelişmeler görülür.

# Maksimal Kuvvetin Gelişimi

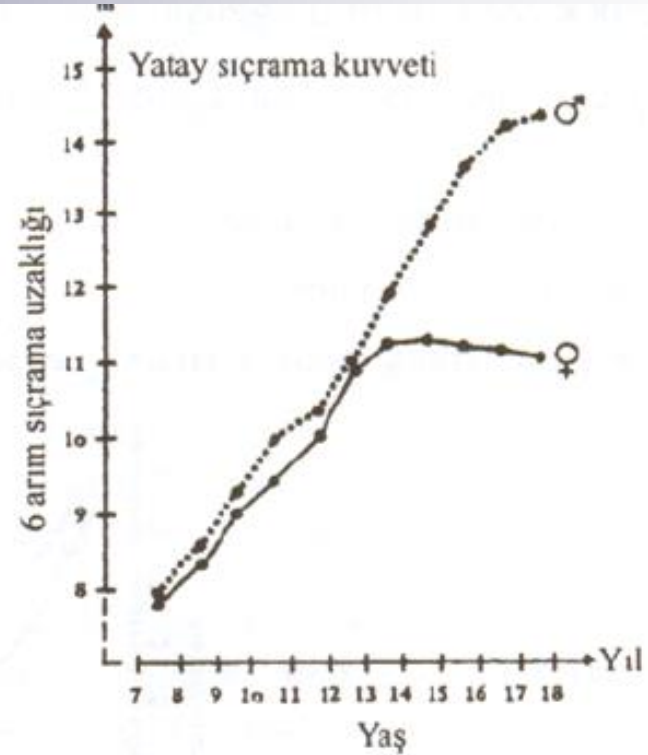
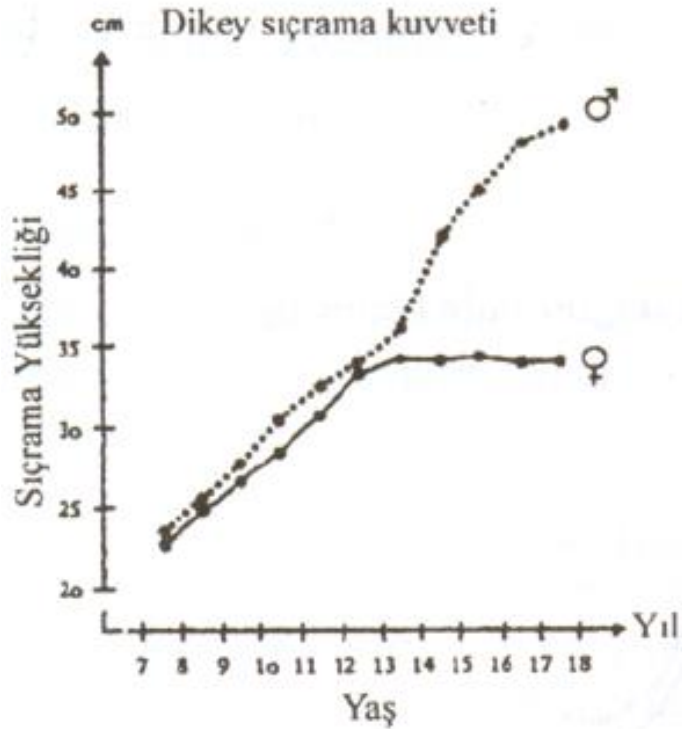


Okul çağındaki erkeklerde bu kuvvet türünde üç basamaklı bir gelişim söz konusudur. Önce dik olmayan bir artış (1. okul çağı), 2. Okul çocuğu çağının başında dik bir artış sonunda yeniden yatay bir eğri çizer. 18 yaşında çoğu kez genç erkekler kol ve bacaklarda maksimal kuvvet gelişiminde en büyük değerlere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

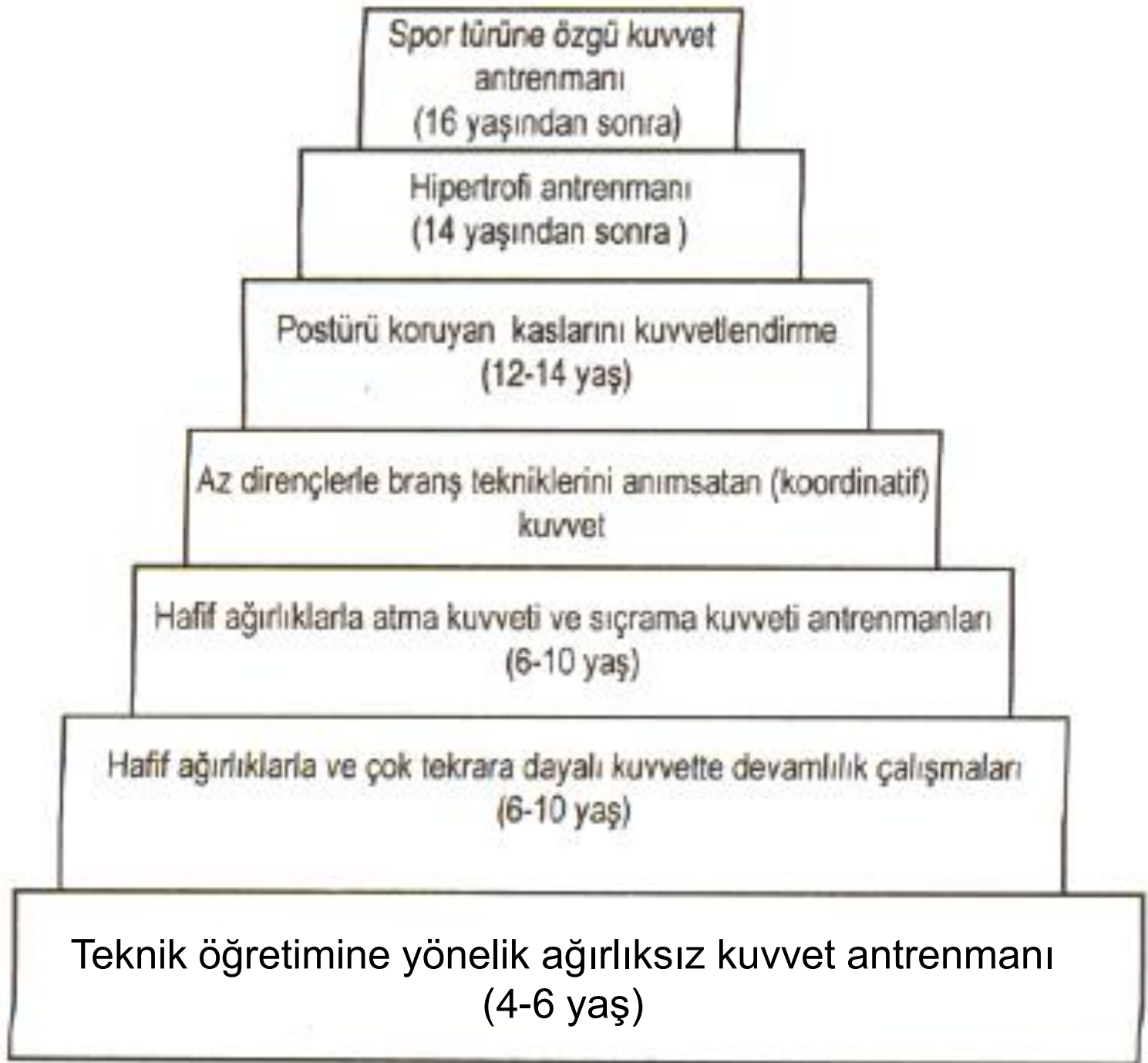


Sıçrama kuvvetinde; sprint ve fırlatma kuvvetinin aksine, maksimal kuvvetle ve itme kuvvetiyle uyumlu bir gelişim görülür. Belki de boy artışıındaki ilk sıçramalı artışa bağlı olarak, yatay sıçrama kuvvetindeki düzlük, dikey sıçramaya oranla daha belirgin haldedir. 12-13 yaşlarında kızlar, dikey ve uzun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

# ÇOCUKLARDA KUVVET

## ANTRENMANI





## 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.



## Ergenlik Öncesi (Çocukluk Çağı)

- Çocukluk çağında kuvvet yeteneğinin geliştirilmesi için aşağıdaki alıştıırma sınıfları önerilebilir.
  - Hafif dirençlerle (sağlık topu ile) yapılan alıştıırmalar.
  - Kendi vücut ağırlığı ile yapılan tırmanma, sıçrama, barfikste kendini çekme gibi alıştıırmalar. Cimnastik karakterinde, aletler yerleştirilmiş parkurlarda, tırmanma (yüksek olmayan aletlere), çekme-itme alıştıırmaları, koşu ve sıçrama alıştıırmaları 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 oluşturur.
- Vücutta oluşan kaldıraç sistemlerindeki olumsuz yük-kuvvet oranı nedeniyle, kuvvet üretimi açısından çocuk en verimsiz dönemini yaşamaktadır.

## Ergenlik Çağı

- Çocuğun gelişimi kemik yapısındaki büyümelerin ve seksüel hormonların etkisi altındadır.
- 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.

## Ergenlik Çağı

- 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.
- Ayrıca kuvvetli "X ve O" bacaklılarda yüklenebilirlik özelliği iyice azalmıştır.
- 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.

## Gençlik Dönemi

- Çabuk kuvveti geliştirmek için sık olmamak koşuluyla öncelikle yoğun interval yöntemi seçilir ve her iki dönemde de uygulanır.
- Patlayıcı kuvvet için büyük ağırlıklarla çalışmak gerekir, ancak sakatlık riski yüksek olduğu için ikinci dönemde çalışılmasında yarar vardır.
- Kuvvette devamlılık için ise yoğun ve yaygın interval yöntemleri hem yeni başlayanlarda hem de antrenmanlılarda iki dönemde de uygulanabilir.
- Ancak önce yaygın intervale başlanmasında yarar vardır.

# 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.
- Yapılacak hareketler çocukların anlayabileceği bir dilde anlatılmalı, ağırlıkla yapılacak çalışmalarda doğru teknik uygulaması (tutuş, soluk alıp verme, kaldırma, bırakma gibi) titizlikle öğretilmelidir.
- Gelişmekte olan bir organizma için dinamik antrenman (kas boyunda uzama ve kısalmalara sebep olan) uygun düşmektedir. İzometrik çalışmalara hemen hemen hiç yer verilmemelidir.
- Çalışma öncesi iyi bir ısınma ve ön yüklenme yaptırılmalıdır.

# ÇOCUK VE GENÇLERDE KUVVET ANTRENMANI İÇİN ÖNERİLER

- Ergenlik dönemiyle birlikte Maksimal Kuvvet, Çabuk Kuvvet ve Kuvvette devamlılık eğitime yönelik, birbirinden farklı antrenman biçimleri uygulanmaya devam edilmelidir.
- İkinci ergenlik döneminde kuvvet antrenmanı, spor dalına özgü yöntemlere uygun olarak yapılmalıdır.
- Kuvvette devamlılık antrenmanı, gençlik çağında önemli bir işlev üstlenir. Genç antrenmanının başlangıcında genel geliştirici karakterdeyken, daha sonraları spor türüne özgü uygulamalara geçilmelidir.
- Çabuk kuvvet antrenmanı, gençlik dönemi kuvvet antrenmanının büyük bir bölümünü kapsamalı, yaşa bağlı olarak artan bir şekilde müsabaka karakterinde uygulanmalıdır.
- Maksimal kuvvet antrenmanları öncelikle maksimal ve submaksimal ağırlıklarla hipertrofinin sağlanmasını amaçlanmalıdır.
- Halter çalışmalarına, kaldırma tekniklerini öğreterek başlanmalıdır.



# 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.



## Sürat

- 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.**

Çocukların, “steady state” dediğimiz, oksijen borcunun oluşmadığı ve sinir sisteminin herhangi bir stres altında bulunmadığı ortamda uzun süreli bir dayanıklılık gösterdikleri görülmektedir.

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 civarındır.
- Bu dönemde çocuk önce çevrenin farkına varmaya başlar, kıskançtır, olaylar arasındaki ilişkileri anlayamaz, büyüsel düşünce belirgindir, nedensellik, niyet gibi kavramlar gelişmektedir.
- Abartılı öyküler anlatır, abartılı davranışlar dener, hareketlilik ileri derecededir.
- Aşırı baskılı tutum istenmeyen davranışın sürmesine neden olur ve çok konuşur.
- Kontrolünü kazanabilmesi ve coşkusunu yaşabilmesi için büyük oyun alanlarına gereksinimi vardır.
- Hareket etme isteğinin güçlü olması nedeniyle davranışlarında belirsizlikler bulunur ve atak davranışları zaman zaman sorunlara yol açabilir.



# 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.
- Yine bu dönemde yön kavramı gelişmeye başladığı için desteklenmelidir.
- Tutarlı davranışlar onu güvenli kılar, oyunca en temel gereksinimidir.

# 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.
- Aşırı yorgunluk ve bitkinliğe neden olacak çalışmalar, bedensel gelişim kadar ruhsal ve zihinsel gelişimi de olumsuz etkileyecektir.
- Öğrenmeye en açık olunan 5 yaş döneminde tek yönlü yoğun uğraşlardan da kaçınmak gerekir çünkü, bu tür uğraşlar kişiliğin çarpık gelişmesine neden olabilir.
- Yoğun yarışmalarsa çocuğun dengesini bozar, gelişimini aksatır.
- Herkesin bir nedenle kazanacağı yarışma türleri destekleyici ve yüreklendirici olmaktadır. Bu yaşlardaki kırgınlıkların kalıntıları ileri yaşlara taşınır.





# 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.
- Yine 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.

# Değişik yaş gruplarında gelişim karakteristikleri ve spora katılım rehberi

	<b>Bebeklik (0-2 yaş)</b>	<b>Erken çocukluk (3-5 yaş)</b>	<b>Çocukluk (6-9 yaş)</b>	<b>Geç çocukluk (10-12 yaş)</b>
<b>Motor beceriler</b>	Beceriler başlıca refleks; postür görsel girdilere dayalı	Temel beceriler sınırlı; denge becerileri sınırlı	Temel beceriler gelişmiş; bağlantılı beceriler başlamış; denge kontrolü otomatik olmaya başlamış	Bağlantılı beceriler gelişmiş; denge kontrolü pubertede azalır
<b>Öğrenme becerileri</b>	Eğitime yanıt minimal, eğitim yararları uzun vadeli değil	Dikkat süresi kısa; dikkat aşırı dışa dönük; eğitime yanıt sınırlı	Dikkat süresi kısa; aşırı içe dönük; kooperasyon gelişmiş	Seçici dikkat; bellek stratejileri kullanır
<b>Görüş</b>	Hipermetrop	Hipermetrop; göz hareketleri keskin değil; hareketli objeleri izleme ve yönelme zor	Hareketli objelerin izlenmesi ve yönlendirme gelişmiş fakat hala zor	Erişkinlerle aynı nitelikte
<b>Sporlara katılım klavuzu</b>	Yüzme ve antrenman programlarının avantajı yok; serbest oyun cesareti; güvenli, yapılanmamış oyun çevresi sağlanması	Yarışmadan kaçın, sözlü ve demonstratif sınırlı eğitim; eğlenceli oyun önemli	Yarışmayı en azda tutun; spor kuralları esnek; temel becerileri önemseyin; eğitim zamanını kısa tutun	Yarışma en azda; temel ve bağlantılı becerileri önemseyin; pubertede spora katılma yoğunluğu azalır
<b>Önerilen aktiviteler</b>	Serbest oyun	Yürüme, koşma, yüzme, fırlatma, yakalama	Yüzme, koşma, jimnastik, giriş seviyesinde futbol; basketbol, güreş gibi kompleks beceri sporları zordur	Giriş düzeyinde futbol, basketbol, güreş ve diğer temas sporları

# Genç Sporcularda Yoğun Yüklemler

- 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.
- Bazı batılı ülkelerde ve bizim ülkede de iyi bir eğitim olanağı yakalamak için, yani bir eğitim kurumundan (kolej gibi) burs alıp, ücretsiz okumak için de çocuklar çok erken yaşlarda elit sporuyla karşı karşıya kalmaktadırlar.
- Bu çerçevede yaptırılan yüklenmeler, erişkinleri bile zorlayacak nitelik kazanabilmektedir.

# Genç Sporcularda Yoğun Yüklennmeler

- Sporun doğası gereği, yaptırılan yüklennmelerle ve alınan başarılarla yetinilmediği için, çocuklara daha uzun antrenman yapmaları, daha şiddetli yüklennmeleri 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. Bu spor türlerinde formunu koruyabilmek için, çocukların beslenmesi bozulmaktadır.
- Büyüme çağında çocukların demire gereksinimleri fazladır. Sporcuların özellikle kırmızı 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 yaşlıtlarına 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.

-Beden eğitime paralel olarak sağlık eğitimi müfredatında gelişmeler yapılması gerekmektedir.

-Okul dışı etkinliklerin arttırılması sağlanmalıdır.

-Çocuk ve gençlerin spor alanları ve salonlarına ulaşimleri 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.
- Kuvvet çalışmalarında hareketlilik alıştırmaları önemli yer tutmalıdır ve hareketlerin çok yönlü olmasına dikkat edilmelidir.
- Gelişime bağlı olarak algılama ve hareket yapma sınırlılığı nedeniyle gelişim özelliğine uygun hareketlerin yaptırılması gerekir.



# Çocuk ve Gençlerde Spora Yönelik Öneriler

- Sporsal verim elde etmek açısından, bireysel çalışmalardan önce grup çalışmaları tercih edilmelidir.
- Özellikle okul öncesi yaş döneminde, çocuğun doğal hareketlerine dayalı olarak, spora yönelik hareketlerin geliştirilmesine ve pekiştirilmesine dikkat edilmelidir.
- İlköğretim çağında önceden kazanılmış motorik özellikler temel alınarak Atletizm, Oyun, Cimnastik, Yüzme ve Kayma sporlarının temel hareket formları geliştirilmelidir.
- 9-11 yaş grubunda motorik özelliklerin geliştirilmesinin yanında spor dalına özgü temel teknik becerilerin kazandırılması ön plana çıkar.
- Çocuk ve gençlerin oyunsal form içerikli spor antrenmanlarında, yüklenme ve dinlenmeler uzun ve sürekli yüklenimlere imkan verir. Ancak, yüksek yüklenmeli alıştırmaların kesinlikle uygun dinlenim aralıkları kullanılarak uygulanması gerekir.

# 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.
- 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.
- Antrenmanlar ana bölüme bağlı bir ısınma ile başlamalıdır.
- 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:

1. Hareketin algılanmasıyla ilgili olarak; çocuklar örnek hareketi görerek yaparlar, anlatılan bir hareketin yapımı zordur.
2. Çocuklarda görsel amaç yerine antrenörün uyarıları, dönütler kullanılabilir.
3. Motorik özellikler yeterince gelişmediği için, hareketlerin ilgili gelişim düzeyine uygun olması ve antrenman içeriğinin uygun antrenman yöntemiyle uygulanması gerekir.
4. Hareket öğrenimi ve geliştirilmesinde antrenman araç ve gerecine ve antrenör yardımına ihtiyaç duyulur.
5. Teknik antrenman iyi bir ısınmadan sonra, vücut dinlenirken 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 arasındır. 15-19 yaşta %31, 20-24 yaşta %28 iken 15 yaş altı ve 25-29 yaşta %15, 30 yaş üstünde %12'dir.
- Alp disiplini kayakta özellikle 12-15 yaş çocuklarda yaralanmalar belirgin artar.
- Aşırı yüklenmelere bağlı büyüme plaklarının etkilenmeleri, büyümeye olumsuzluğu nedeniyle, gelişme çağında olan sporcular için diğer bir kaygı nedenidir.

# SPORLA İLGİLİ ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER -1

- Yarışma sporlarına katılımı ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi amacıyla çocukların ayrıntılı bir kontrolden geçmeleri gerekmektedir.
- Diyabet, astım gibi kronik sağlık problemi olan çocukların uygun yönlendirmeye çeşitli spor etkinliklerine katılabilmeleri mümkündür.
- 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.



# SPORLA İLGİLİ ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER -2

- 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.
- Çocuklar çok sıcak ve nemli havalarda dış ortamlarda yapılan çalışmalara sokulmamalıdır. Yüzme dalında vücut yağ dokusu az olan ve soğuk suya henüz alışkın olmayan çocukların antrenmanları sırasında ısı kayıplarını en aza indirmek için sık dinlenme ve ısınma araları verilmelidir.

# Çocuk ve Gençlerde Antrenman

- Steiner (1980); geniş tabanlı, çok yönlülüğü simgeleyen genel bir temel eğitimi takiben, spor dalına özgü, özel çalışmaları önermektedir.
- 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 Eğitim**

**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)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Temel Antrenman</li><li>■ Gelişim Antrenmanı</li><li>■ Tamamlayıcı Antrenman</li></ul>
Üst Düzey Antrenmanı	

# Temel Eğitim Antrenmanının İlkeleri

- Seğilmiş 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 artırılması
- 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