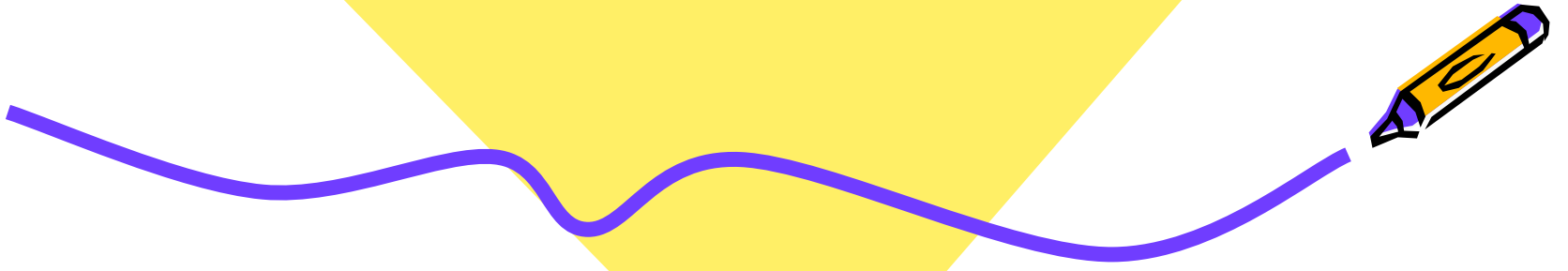


ÇOCUK VE SPOR



BEDEN EĞİTİMİ VE
SPOR

- Birçok beden eğitimi öğretmeni ve antrenör, özel ve kamu okullarında yaşları 5 ve 18 arasında değişen bireylerle çalışmaktadır. Son yıllarda çocukların yarışma sporlarına ilgi ve katılımlarının artmasıyla, meslekle alakalı olanlar çocuğun normal büyüme ve gelişim alanları ve egzersizsiz genç yarışmacılar üzerine etkileri hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar.
- Sağlıklı çocukların çeşitli egzersiz tiplerine karşı verdikleri fizyolojik cevaplara ilişkin bir çok cevaplandırılmamış soru bulunmaktadır. Bunun sebebi ise etik düşüncelerden ötürü, çocuklar ve egzersizi içeren limitli sayıda çalışmanın yapılmış olmasıdır. Örneğin çok az araştırmacı bilimsel merakı gidermek için, bir çocuğun arterini deiecek, kas biyopsisi alacak veya çocuğu sert şartlara (sıcak, soğuk, yüksek irtifa vs.) koyacaktır.
- Sporun büyüme çağındaki etkileriyle ilgili çalışmalar henüz kesin sonuçlara ulaşmış değildir. Spor bilimlerinde, çocuk ve spor konusunda çok yoğun çalışmalar yapılmaktadır. Bunların sonucu olarak performans, çocuk yaşta daha iyi anlaşılabilir duruma gelmektedir.

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.

Çocuk 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

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocukların 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.

- Çocuk açısından spor, fiziksel gelişimin yanında, sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler, çocuğun duygusal olarak ta daha iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir.
- Sporun bu önemli özellikleri göz önüne alınarak, bir çok ülke okullarında beden eğitimi ders saatine ve ders kapsamına gerekli önemi göstererek, 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 1 saattir

Sağlıklı bir çocuk fiziksel etkinliklerden yoksun bırakılır ve yeterli hareket etmesi engellenirse, psikomotor gelişmesi zarara uğrar ve buna bağlı olarak okuldaki başarı oranı düşer. Bu konuda bilinen örneklerden birisi, Fransa'da yapılan bir çalışmayla ilgilidir. Paris yakınlarındaki Vanve kentinde yapılan ve bu bölgenin adıyla anılan bir araştırmada ilköğretim sınıfı öğrencileri iki gruba ayrılmış ve bir grup öğrencinin kuramsal ders saatleri azaltılırken diğerlerinin ders sayısı aynen korunmuştur. Ders saatleri azaltılan grupta, beden eğitimi ve spor saatleri arttırılmış, öğrenciler çeşitli dallara ayrılarak spor yaptırılmıştır. Yıl sonunda yapılan değerlendirmede, eski programa göre eğitim yapan grupta başarı oranı %60 iken, spor saatleri arttırılan gruptaki başarı oranının %89'a yükseldiği görülmüştür.

Kuşkusuz, sporun faydasını yalnızca dersteki başarıyı arttırmaktan ibaret saymak yeterli değildir. Yakın bir gelecekte toplumda sorumluluk yüklenecek kişilerin yetiştirilmesinde, iyi alışkanlıklar edinmelerinde, birlikte yaşama duygusunun gelişmesinde, erken yaşlardan itibaren spor yapılması büyük önem taşır.

- **Çocuğun 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. 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.

- 
- Düzenli spor yapma alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır.

Çocukluk çağındaki hareketlilik erişkin yaşlardaki yaşam tarzının belirlenmesi 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 spontan 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.

- İlköğretim çağındaki çocukların haftada 30-35 saat TV seyrettikleri hesaplanmaktadır.

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 fizik egzersizler 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
3-7- Yaş / Okul Öncesi	Bebeklikten küçük çocukluğa geçiş (şiş bir karın, vücudun diğer bölümlerine oranla büyük bir kafa, kısa kol ve bacaklar), okul çağına 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 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 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. 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.

iki yaş çocuğunun boyu ortalama 85-86 cm, ağırlığı ise 12 kg kadardır. Oniki ile yirmidört ay arası sağlam çocuk, ortalama haftada 50 gr alır ve yirmidördüncü 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

•Kemik 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.

•Kas gelişimi:

- 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 çocuklarda daha fazladır.

Çocuklarda kalbin her kilogram vücut ağırlığı başına atım gücü (1kasılmada pompaladığı kan miktarı) ve bir dakikada pompalayabildiğı 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 gençler, maksimal oksijen ve karbonhidrat (glikoz) kullanımına dayalı çalışmalarda, yetişkinler düzeyinde performans gösteremezler.**

Çocuk ve gençlerin kalplerinin belli bir iş yükünü daha fazla çalışarak karşılaması yanında, bu yaşlarda kanın hemoglobin (oksijen taşıyıcı) bileşimi de 14-15 yaşlarına kadar yetişkinlere oranla daha azdır. Bu nedenle, çocuk ve gençler, oksijen rezervi açısından da dezavantajlı durumdadırlar. Bütün bu sayılan noktalar nedeniyle, çocuk ve gençler, 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. Daha öncede belirttiğimiz gibi 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.**

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

Yapılan gözlemlere göre, dinlenme halinde ve belli bir çalışma temposunda çocuk ve gençler yetişkinlere oranla daha fazla oksijen kullanmaktadırlar. 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.

Çocuklarda Motorik Özellikler

- **Kuvvet:**

- **Kas kuvveti çocuklarda yaşla birlikte artar. 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. Bu nedenle kas kütle, kuvvet, güç ve sürate dayalı sporlarda gelişim yaşa bağlı olarak yavaş olmaktadır. Bu sporlarda çocukları gereğinden fazla zorlayarak erken başarı sağlama eğilimi, çocuğun normal büyüme ve gelişmesini etkileyebilecek ve sağlığını tehlikeye atacaktır.

•Sürat:

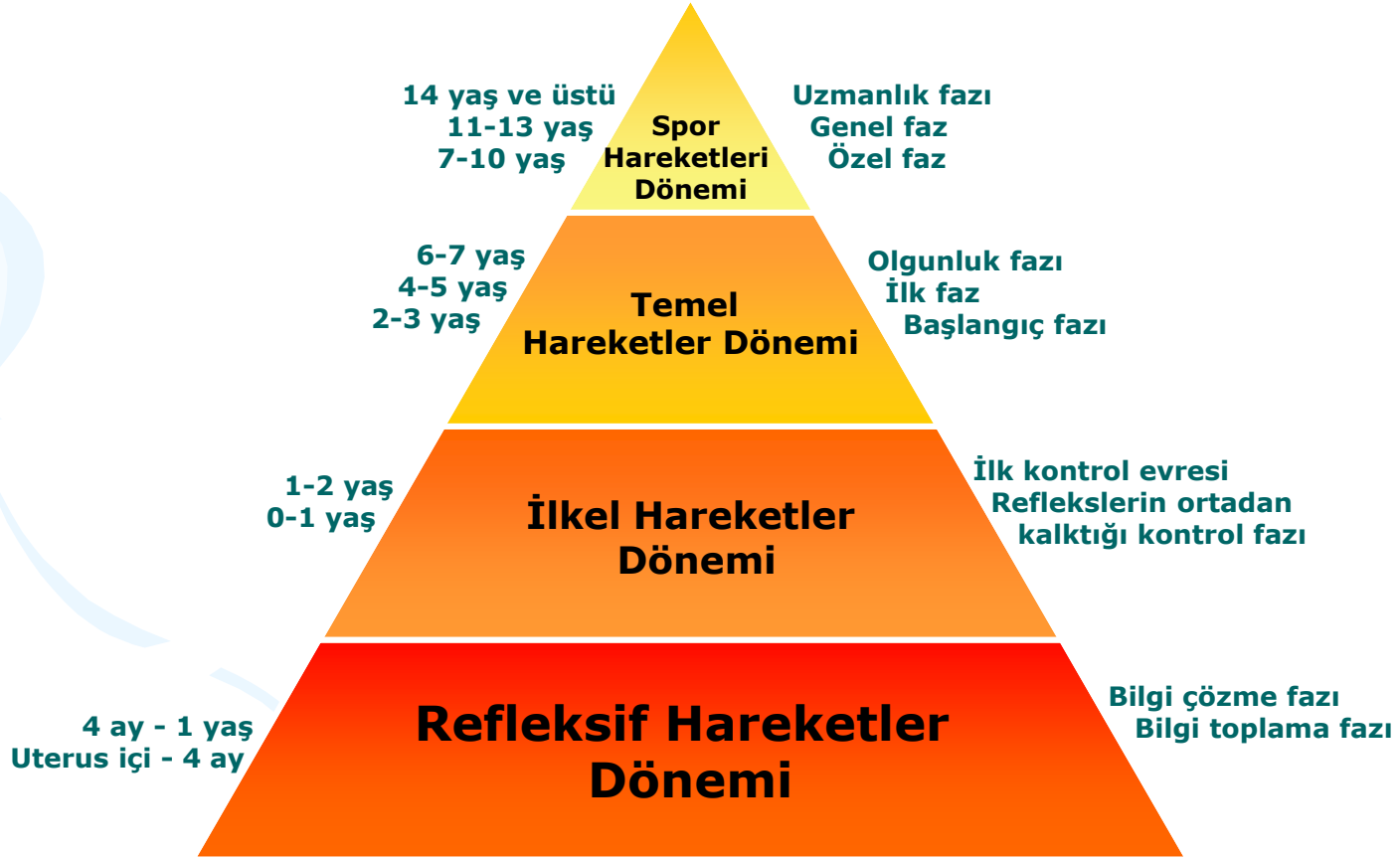
- Sürat özelliği, kişinin anaerobik kapasitesine, kas kuvvetine, reaksiyon zamanına ve koordinasyonuna bağlıdır. Bu nedenle, sayılan bu noktaların olgunlaşma ile doğrudan ilgileri olması, süratin de ilerleyen yaşla gelişmesine neden olmaktadır. En yüksek değerler, normal olarak 20-30 yaşları arasında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

•Dayanıklılık:

- **Dayanıklılık çocuklarda çok erken yaşlarda gözlenebilen bir özelliktir.**

Kuşkusuz, yukarda anlattığımız dolaşım sistemi özellikleri nedeniyle, performansın yetişkinlerdeki kadar olması beklenemez. Ancak çocukların, "steady state" dediğimiz, oksijen borcunun oluşmadığı ve sinir sisteminin herhangi bir stres altında bulunmadığı ortamda uzun süreli bir dayanıklılık gösterdikleri kolaylıkla gözlenebilen bir noktadır. 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 biri olup, ancak egzersiz fizyologlarınca açıklanabilen bir özelliktir.

Gallahue'nin Motor Gelişim Dönemleri



ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMA YAŞI:

- Çocuğun spora ve düzenli egzersizlere, 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. Bu nedenle 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. Ancak dünyası hala bulunduğu yer ve zamanla sınırlıdır. 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, oyunsa en temel gereksinimidir.
- 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.

OKULA BAŞLARKEN:

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 nedenle de antrenör ve sporcular özdeşim nesnesi olmaya başlar. 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.

ERGENLİK YILLARI:

Spor, bu dönem gençlerinin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır.

- Kendisini tanıma yolunda büyük istek duyduğu dönemlerdir. Bu dönemdeki hızlı bedensel, ruhsal ve zihinsel değişimlere uyum sağlamakta güçlük çeker. Bir gruba ait olma duygusu çok güçlüdür. Özdeşimi anne ve babası dışındaki tüm popüler kişi ve gruplar olabilir. İlgisi karşı cinsten yoğunlaşır. Yoğun çelişki ve ikilemelerin yaşandığı bir dönemdir. Bunlar arasında, güven-güvensizlik, aşırı hareket-aşırı durgunluk, başarı-başarısızlık, bağımlılık-bağımsızlık, aşırı dikkat-aşırı dikkatsizlik, kırılmalı kaldırmazlık, özverili-acımasızlık gibi kavramlar sayılabilir.
- Spor, bu dönem gençlerinin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır. Kendisini, gücünü, yeteneklerini tanıyacak, sınavacak ve geliştirecektir. Yarışma, kazanma, kaybetme gibi konularda baş etme yolları arayacaktır. Bir gruba ait olma ve paylaşma duygularını yaşayabileceği sağlıklı bir ortam bulacak, sağlıklı özdeşim nesnelere bulma olasılığı artacaktır.

Çocukluk Dönemleri ve Spor

Erken Çocukluk Dönemi(5-7 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Koşma, tırmanma, yüzme(sık aralıklarla dinlenerek), okulda teneffüs vb aralarda vücut hareketlerini içine alan aktiviteler. Postural anamoli tespiti ve düzeltmeye yönelik çalışmalar.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

Değişik büyüklükte toplara yapılan kısa mesafe ve düşük hızda atma yakalama, ayakla vurma vb. Çalışmalar. Denge ve çabukluk çalışmaları. Folk, ritmik vb. Dans aktiviteleri.

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

Basit kuralları olan oyunlar, şarkı söyleme oyunları, yaratıcı danslar, keşfedici, araştırmacı aktiviteler

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Bu yaş döneminde çocuklar sıklıkla bireyseldir. Dolayısıyla bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Tırmanma vb aktivitelerle yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırarak test etme olanağı verilmelidir. Hareketlerinden övgü ile söz edilmeli, paylaşma kazanma ve kaybetmenin güzelliği öğretilmelidir

Orta Çocukluk Dönemi(8-9 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Koşma, tırmanma vb. Günlük aktivitelere, postural gelişime dönük hareketlere (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında) devam edilmelidir. Esneklik çalışmaları eklenmelidir.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

Temel spor yeteneklerini ortaya koyan çalışmalar, değişik büyüklükte materyallerle kompleks denge ve çabukluk çalışmaları. Kompleks hareketler içeren folk ve ritmik dans aktiviteleri.

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

Dikkat ve el birliği ile yapılan kompleks aktiviteler. Hareket serilerini ve oyunu kendilerinin uydurduğu aktiviteler.

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Hep birlikte yapacakları mücadeleciler top vb. Oyunlar. Takım, lider gibi değişik sosyal grup seçimi yapılmalı. Tek bir çocuk hata yaptığında bütün grup cezalandırılmamalı. Disiplin ve ceza sistemi üzerinde durulmalı. Kişisel disipline önem verilmeli.

Geç çocukluk dönemi (10-12 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Güç ve enerji gerektiren aktivitelere, postural gelişime yönelik (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında) devam edilmelidir. Esneklik çalışmaları eklenmelidir.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

Kişisel ve takım sporlarında yarışma tarzı organizasyonlar (kız-erkek ayrı). Yetenek ve ilgilerine paralel kompleks hareketler içeren aktiviteler. Yoğun atma, tutma vb. Spora özgü tekrarlar. Sosyal yönü kuvvetli folk ve dans aktiviteleri.

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

Dikkat ve el birliği ile yapılan kompleks, takım stratejilerini içeren kuralları ve teknikleri öğrenmeye dönük aktiviteler. Oyun ve öğretilerde tartışmaya açık olmak.

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Her çocuğa lider olma şansı tanınmalı. Oyunlar sırasında gerginlikler normal olarak karşılanmalı. Kız-erkek karışık grup aktivitelerine önem verilmeli. Liderlik, iletişim, kişisel arkadaşlıklar, takım ruhu vb. Özellikler aşılmalı.

Değişik yaş gruplarında gelişim karakteristikleri ve sporlara katılım rehberi

	Bebeklik (0-2 yaş)	Erken çocukluk (3-5 yaş)	Çocukluk (6-9 yaş)	Geç çocukluk (10-12 yaş)
Motor beceriler	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
Öğrenme becerileri	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
Görüş	Hipermetrop	Hipermetrop; göz hareketleri keskin değil; hareketli objeleri izleme ve yönelme zor	Hareketli objelerin izlenmesi ve yönlendirme gelişmiş fakat hala zor	Erişkinlerle aynı nitelikte
Sporlara katılım klavuzu	Yüzme ve egzersiz programlarının avantajı yok; serbest oyun cesareti; güvenli, yapılanmamış oyun çevresi sağlanması	Yarışmadan kaçının, 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
Önerilen aktiviteler	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 Yüklenmeler

- Erken yaşta elit spora yönlendirilen çocukların sayısı küçümsenemeyecek kadar fazla. 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. 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.

- Aşırı yüklenmelere bağlı büyüme plaklarının etkilenmeleri, büyümeye olumsuzluğu nedeniyle, gelişme çağında olan sporcular için diğer bir kaygı nedenidir. Büyüme plakların zedelenmelerinin olması, kemiği büyümesinde duraksamaya ve uzun kemiklerin eğri büyümesine neden olabilir. Ancak bu biçimdeki büyüme plaklarına ilişkin sorunların sadece yüksek verim sporcu ile ilgilenen sporcularda görüldüğüne ilişkin bir kanıt bulunmamaktadır. Ancak cimnastikçilerde distal radyal epifiz zedelenmesi tarif edilmiştir. Koşucu yada yük kaldırılan diğer spor türlerine katılan çocuklarda alt ekstremité bölgelerine ilişkin epifizyel yaralanmalar ve dolayısıyla gelişen büyüme sorunları henüz bildirilmemiştir. Kesitsel ve boylam çalışmalar yoğun spora katılımın çocukların büyüme ve gelişmelerini olumsuz etkilediğine ilişkin bir kanıt göstermemiştir. Örneğin, cimnastikçilerin kısa boylu olması yaptığı spordan çok, seçilmeleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir.

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. Bu bakımdan özellikle kız çocukların sorunlu yemek yeme alışkanlıkları dikkate alınmalıdır. Büyüme çağında çocukların demire gereksinimleri fazladır. Bedende demir depolarının yeterince dolu olması, oksijen taşımalarını sağlaması bakımından, önemlidir. Krebs siklüsündeki enzimler için ve bilişsel işlevler için de elzem olan bir elementtir. Sporcuların özellikle kırmızı et ve demir içeren diğer gıdaları tüketmeleri önerilmelidir. Kalsiyum içeren gıdalar sporcular tarafından az tüketilir. Çünkü bu gıdaların yağlı olması nedeniyle, kilo almaktan çekinirler. Ancak 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. Ortalama 12-13 yaşlarında olan ilk adet görme yaşı, sporcularda 1-2 yıl daha geç olmaktadır. Bu da yüksek verim sporu yapan çocukların, daha geç olgunlaştıklarına ilişkin kaygılara neden olmaktadır. Farklı hipotezler ileri sürülmüştür: Yetersiz beslenme, antrenman stresi ve düşük beden yağı oranı. Büyüme ve gelişmede olduğu gibi, belki de elit sporuna yatkın çocukların daha geç adet görme potansiyelleri de olabilir. Örneğin, bedenlen daha erkeksi bir dış görünümü olan (geniş omuz, dar kalça, zayıf beden yapısı, uzun bacak) kız sporcuların spora daha yatkındırlar ve bu çocuklarda cinsel olgunlaşma daha geç olmaktadır. Ancak jimnastik gibi belirli spor türlerinde "female athelete triad" gibi sağlık sorunları da ender olsa gelişebilir. Bu sporcularda adet kesilmesi, emik erimesi ve beslenme bozuklukları ile kendini gösterir. Kızların beslenmelerinin düzeltilmesi ve yüklenme şiddetinin azaltılması bu sorunu geçirebilir. Benzeri bir sorun erkek sporcularda da tarif edilmiştir.

Yüksek verim sporuyla uğraşan çocuklara ilişkin Amerikan Pediatri Akademisi'nin aşağıdaki önerileri bulunmaktadır:

1. Çocuklar becerileri ve ilgileri doğrultusunda spora teşvik edilmelidir.

2. Çocukları teslim edeceğiniz antrenör çocuk antrenmanı, spor donanımı ve çocukların bedensel, ruhsal ve fizyolojik özellikleri konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

3. Çocuklarda aşırı kullanıma bağlı sorunlar gelişmeden müdahale edilmelidir. Yaralanma geliştikten sonra çocukların spora devam etmeleri konusunda ısrar edilmemelidir.

4. Çocukların gelişim devamlı bir hekim tarafından takip edilip, değerlendirilmelidir

5. Yüksek verim sporuyla uğraşan çocukların beslenmeleri dikkatle izlenmelidir. Yeterince demir ve kalsiyum alınması sağlanmalıdır.

6. Sporcuların aileleri de sağlık eğitim konusunda eğitim almalıdırlar.

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.

• 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.

• 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 gerekmektedir.
- Okul dışı etkinliklerin arttırılması sağlanmalıdır.
- Çocuk ve gençlerin spor alanları ve salonlarına ulaşımaları ve tesisleri kullanımları kolaylaştırılmalıdır.

SPORLA İLGİLİ ÖNLEMLER

- Yarışma sporlarına katılımı 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.
- Yarışmaya yönelik halter gibi ağırlık kaldırmayı içeren spor dalları ile başa alınacak darbelere açık spor dallarına katılım ergenlik dönemi sonuna kadar önerilmektedir.
- Uzun mesafe koşularına katılım içeren yarışmalar 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. Aşırı kullanım durumları olarak isimlendirilen bu sorunlar bazen basit ağrılar şeklinde başlayabilir. Öncelikle sorunun ciddi olabileceğinden şüphelenilmeli ve uzman bir hekime danışılmalıdır.
- 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 sı kayıplarını en aza indirmek için sık dinlenme ve ısınma araları verilmelidir.

Çocuk ve Gençlerde Spora Yönelik Öneriler

- Çocuk ve gençlerde aerobik yüklenmeler, anaerobik yüklenmelerden önce olmalıdır.
- İskelet sistemi tam olarak gelişmediği için, ek ağırlık kullanarak kuvvet çalışmalarında kendi vücut ağırlığından yararlanılmalıdır.
- Hareketlerin çok yönlü olmasına dikkat edilmelidir.
- 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.
- 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 egzersizlerin kesinlikle uygun dinlenme aralıkları kullanılarak uygulanması gerekir

Uluslararası Kriterlere Göre Federasyonların Yaş Sınırları

- **BOKS:**Bu branşta spora başlama yaşı 9-10 olarak belirlenirken, müsabakalara 11-12 yaş grubundakiler katılabiliyor. Ülkemizde 11-12 yaş Türkiye şampiyonası 10 yıldır düzenleniyor.
- **TAEKWONDO:**Taekwondoda spora başlama yaşı 8. Bu yaştaki sporculara lisans çıkarılıyor. Ancak, müsabakalara katılım 10 yaşından itibaren gerçekleşiyor. Bu yaş grubunda Minikler Taekwondo Şampiyonası düzenleniyor.
- **CİMNASTİK:**Cimnastikte spora başlama yaşı 6. Ancak, bu yaş grubu sadece antrenman başında faaliyet gösteriyor. Lisans çıkarma yaşı ise 8 olarak belirlenmiş durumda. Sporcular 9 yaşından itibaren de performansı ölçen müsabakalara iştirak ediyorlar.
- **KAYAK:**Kayakta 7 yaşından itibaren sporcular Temel Eğitim Kampları'na alınıyor. Bu yaştan itibaren de lisans veriliyor. Ancak, müsabakalara başlama yaşı farklı. Alp Disiplini dalında 12, Kuzey Disiplininde (mukavemete dayalı olduğu için) 16 yaşından itibaren müsabakaya katılıyor.
- **GÜREŞ:**Güce dayalı olarak yapılan halterde eğitime 11 yaşında başlanıyor, 3 ildeki Eğitim Merkezlerine de 11-12 yaşlarında öğrenci kabul ediliyor. 14 yaşında lisans alabiliyor ve Bu yaş grubunda Yıldızlar Türkiye Şampiyonası düzenleniyor.
- **ATLETİZM:**7 yaşından itibaren başlar, Eğitim Merkezlerinde 10 yaşından itibaren alınıyor. Müsabakalara da 11-12 yaşta katılıyor. Minikler Türkiye Şampiyonası her branşta atma, atlama ve sprintte düzenleniyor. Krosta kızlar 1000, erkekler 1200 metre yarışmaları yapılıyor.
- **JUDO:**6 yaşından itibaren spora başlanıyor ve bu sporculara lisans çıkartılıyor. 7 yaşından sonra da judocular, Minikler kategorisinde müsabık olarak yarışmalara katılıyor. 6 yaşındaki sporculara gösteri amaçlı maçlar yaptırılıyor.
- **ESKRİM:**Eskrim'de spora başlama yaşı olarak belirlenmiş. Bu yaştan itibaren sporcular, lisans alıp Süper Minikler kategorisinde yarışmalara iştirak edebiliyorlar.
- **BUZ SPORLARI:** Artistik Buz Pateni'nde çocuklara 6 yaşından itibaren lisans çıkartılıyor. Bu yaşta minik patenciler, teşvik yarışmalarına katılabiliyor. Buz hokeyinde ise lisans yaşı 10. Bu yaştan itibaren çocuklar müsabakalara çıkıyorlar.
- **KARATE:** Kata'da 7, Kumite'de ise 10 yaşında temel eğitim vermeye başlanıyor. Çocuklara 10 yaşından itibaren lisans verelip, Türkiye şampiyonasına katılmalarına izin veriliyor.