



ÇOCUK ve SPOR

Doç. Dr. Yetkin Utku Kamuk | Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi



Çocukların Spora Katılımı

Ana Hatlar

Spor, yalnızca sağık ve fiziksel gelişme için değıl, aynı zamanda kişilik gelişimi ve mental sağık açısından da önemlidir. Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir ve sorumluluk duygusu kazanırlar.

Yardımlaşma ve iş birliğı yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir benlik gelişimini sağırlar.

Çocuklarda Sporun Amacı

- Kardiyovasküler dayanıklılığı artırma
- Sinir-kas koordinasyonunu geliştirme
- Kuvveti geliştirme
- Esnekliği geliştirme

Sporun Kazandırdıkları

- Çeşitli fiziksel aktiviteleri yapmak için gerekli becerileri öğrenme.
- Vücut ve kapsadığı alanın farkında olma, güç ve bağlantı gibi bileşikleri kullanarak hareket etmesini öğrenme.
- Manipulatif, lokomotor ve non lokomotor becerilerde yeterlilik gösterme.
- Kişisel olarak ve eşli olarak yapılan kombine hareketlerde yeterlilik gösterme.
- Yaptığı fiziksel aktivitelerde uzmanlık gösterme.
- Tüm yaşam içinde fiziksel aktivite alışkanlığı kazanma.

Sporun Kazandırdıkları

- Fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam tarzının yararlarını anlama.
- Dikkat etme, düşünceyi bir arada toplama, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirme.
- Hoşgörü ve iş birliği kazanıp kurallara saygı gösterme, yenilgi ve başarıyı görme.
- Temel motorsal özellikleri kazanma, sağlıklı bünyeye sahip olma.

Sporun Çocuk Gelişimine Katkıları

BİLİŞSEL

- Kuralların öğrenimi
- İlkelerin öğrenimi
- Tekniğin öğrenimi
- Liderlik
- Cesaret
- Kendine yetme
- Başkalarına yardım
- Konular arasında bağlantı kurma
- Karşılaştırma yapabilme
- Uyum sağlama
- Değerlendirme ve sonuç çıkarma
- Doğru-yanlış, iyi-kötü vb. değerlendirme yapma
- Entelektüel gelişim
- Davranış ve alışkanlıklar kazanma

Sporun Çocuk Gelişimine Katkıları

DUYUŞSAL

- Kendine güven
- Karakter gelişimi
- Kişilik gelişimi
- Başarı ve başarısızlığa istendik tepkilerin verilmesi
- Duyguların doğru şekilde ifadesi
- Yeteneklerin bilinmesi
- Kendini kontrol

Sporun Çocuk Gelişimine Katkıları

SOSYAL

- Topluma bireysel uyum
- Grup uyumu
- Oyun kuralları ve demokratik toplum kavramı
- Kişinin yetenek ve performansı ile kabul edilmesi
- Başarı ve performans etkileşimi
- Benlik gelişimi
- Sosyal imaj gelişimi
- Ait olma duygusunun gelişimi
- Tanınma
- Kendini beğenme
- Disiplinli olma
- Temel sosyokültürel değerleri alma

Sporun Çocuk Gelişimine Katkıları

FİZİKSEL

- Solunum sisteminin gelişimi
- Dolaşım sisteminin gelişimi
- Kas gelişimi
- Kuvvet gelişimi
- Sürat gelişimi
- Dayanıklılık gelişimi
- Hareketliliğin gelişimi
- Teknik-taktik gelişim
- Beceri gelişimi
- Anatomik gelişim

Çocukların Spora Katılım Nedenleri

- Eğlenmek
- Becerilerini arttırmak ve öğrenmek
- Arkadaşları ile birlikte olmak ve yeni arkadaşlar edinmek
- Heyecan
- Başarmak ya da kazanmak
- Egzersiz yapmak ve fiziksel olarak daha gösterişli olmak
- İyi yaptıkları birşeyi yapmak

Spora Başlarken Dikkat Edilecekler

Çocuklar spor için cesaretlendirilmelidirler. Bu, çocuğun bir kısım yeteneklerinin farkına varmasına neden olur. Çocukların büyük bir çoğunluğunun beş yaşına kadar paylaşma ve yarışmayı bilmediği belirtilmektedir. Bu nedenle yarışma sporlarında beş yaşına kadar hedef ve standart konulmamalıdır.

Spora Başlarken Dikkat Edilecekler

Çocuğun olgunlaşma düzeyine dikkat edilmelidir. Erken olgunlaşan erkek çocukları olumlu spor yaşantısı oluştururlar. Bu çocuklara, yaşça daha büyük olan çocuklarla yarışma olanağı verilmelidir.

Spora Başlarken Dikkat Edilecekler

Geç olgunlaşan erkek çocukları genellikle kuvvet, dayanıklılık, iskelet olgunluğu bakımından akranlarından daha zayıftırlar ve onların düzeyine daha geç erişirler. Bu durumda çocuklara özel program uygulamak gerekir. Eğer özel düzenleme yapılamıyor ise tenis, atletizm, yüzme gibi bireysel sporları yapmaları uygun olur.

Spora Başlarken Dikkat Edilecekler

Spor dallarının kendine özgü yanları dikkate alındığında, çocukların spor branşına katılımları için bir kısım koşulları yerine getirmesi gereklidir.

Örneğin; hentbol için atma ve tutmanın bilinmesi, çocuğun hentbol oyununa daha kolay girmesini sağlayacaktır. Çocuğun becerisi bu anlamda değerlendirilmelidir.

Spora Başlarken Dikkat Edilecekler

Spora katılımda çocukların yaşları önemlidir. Spor seçiminde yaş durumu göz önünde bulundurulmalı ve seçilen spora uygunluk değerlendirilmelidir.

Yüzme, atletizm, tenis gibi temassız sporlar daha önce başlarken; futbol, güreş, basketbol gibi temaslı sporlar daha sonraki yaşlarda; hentbol, hokey, rugby gibi çarpışmalı sporlar ise en son dönemde başlamalıdır.

Spora Bırakma Nedenleri

- Can sıkıntısı
- Az beceri gelişimi
- Artan yarışma stresi
- Antrenörün sert tepkileri
- Kendini yeteri kadar iyi hissetmeme
- Spor yüzünden diğer sosyal olayları kaçıрма
- Kazanmaya aşırı önem verme hissini fark etme
- Akademik beklenti ile sporun çelişkili bulunması

Sportif Aktiviteler

Sporun, çocukların gelişimi üzerinde yarattığı etkiler konusunda (özellikle boy ve ağırlık gelişimi konusunda) birçok araştırma bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler organizmada azot tutulumunu ve protein sentezini arttırmakta, sonuç olarak lateral büyümeyi uyarmaktadır. Bu nedenle ağırlıkta gözlenen artış, boyda gözlenenden daha fazladır.

Sportif Aktiviteler

Sınırlı ölçüde verilen stres, kemiklerin büyümesi için faydalıdır. Hareketsizlik kemik büyümesine zararlı sonuçlar verirken, aşırı ve şiddetli stres de kırıklara neden olur.

Yüklenmede strese gösterilen tepkiler de bireylere göre değişiklik gösterir. Egzersiz, kemik genişliğini ve mineralizasyonunu artırırken, hareketsizlik azaltır. Bu azalma en fazla kalsiyumda görülür.

Bununla birlikte, aktiviteye dönüldüğünde kalsiyum düzeyleri de normale döner. Demineralize kemikler, normal kemiklere oranla daha zayıf olduklarından kolayca kırılabilirler.

Sportif Aktiviteler

Sportif aktivite kas üzerinde, kemik dokusundaki gibi etki yapar. Hem iskelet kası hem de kardiyak kas normalden fazla yüklenme ile karşılaştığında kütle artışı şeklinde bir uyum tepkisi gösterir.

Sistemik fiziksel aktivite, kas kompozisyonunda, kas kütlesi oranında olumlu etki yapar. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, pasif olan çocuklardan daha az yağlı vücut kütlelerine sahiptirler.

Sportif Aktiviteler

Sporcularda olgunlaşma daha erken gerçekleşmektedir. Buna karşılık sporun gelişmeyi hızlandırmasının olumsuz bir yönü yoktur. Unutulmaması gereken yüklenme içeriği ve dozunun doğru seçilmesidir.

Sportif Aktiviteler

Çocukların spor yapmalarında ne gibi bir ölçü kullanılabileceği günümüzün tartışılan ve araştırılan en önemli konularındandır. Ancak yapılan çalışmalar, çocuğun tüm biyolojik ve psikolojik gereksinimlerini göz önüne alarak, çok çeşitli teknik ve becerileri denemesinin, çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sporla ilişkili hareketler döneminde becerilerin sınırlandırılması daha sonraki evreleri olumsuz etkileyebilmektedir.

Sportif Aktiviteler

Çocuğun, değişik özelliklerinin yeterince ve gereği gibi geliştirilebilmesi de önemli ölçüde çok yönlü sportif eğitime bağlı olmaktadır. Bütün bu anlatılanlardan çıkarılması gereken sonuç; çocuğun bulunduğu yaşa uygun olarak çok yönlü sportif hareket kültürü içerisinde, doğası olarak dayanıklılığını ön planda tutup, buna çocuğun gelişimi ile birlikte sürat ve kuvvet çalışmalarını daha sonra eklemektir.

Çocuk Sporunun Özellikleri

Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarının elde edilebilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerekliliğini ortaya koymuştur. Çocuklara yaptırılacak olan spor uygulamasının amacı bilimsel verilerin ışığı altında pedagojik bir yaklaşımla sportif performansın geliştirilmesinin yanı sıra onların fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de optimum gelişiminin sağlanması olmalıdır. Son yıllarda antrenman bilminde dikkatler çocukluk çağı antrenmanlarına yönelmiştir.

Çocuk Sporunun Özellikleri

Okul çağı ve adolesan dönemi üzerinde yapılan çalışmalar, çocukların fizik performansı arttıran yüklemelere karşı gösterdiği uyumun ve beceri yönünden gelişimin yetişkinlerle aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak büyümekte olan çocuk organizmasının da sınırlı yapı özelliklerini gözden uzak tutmamak gerekir. Çünkü gelişim çağındaki çocukların ağır yüklerle karşılaşmaları travmatik sporlarda, özellikle uzun kemiklerin büyüme ile ilgili epifiz bölgelerinin darbelere maruz kalması gelişimlerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Çocuk Sporunun Özellikleri

Antrenmanlarda yükleme dozu aşırı yorgunluğa yol açacak düzeyde olmamalıdır. Ülkemizde genellikle antrenörler başarıya çabuk ulaşmak için çocuklara çoğu kez hemen zor komplike hareketlerle yüklemeye sokarlar. Halbuki acele etmeden temel uygulamalardan başlayarak yapılan ve birbirini takip eden eğitim aşamalarından geçen bir antrenman periyodu uygun bir sürede başarının daha çabuk ve kalıcı olarak gelmesini sağlayacaktır.

Çocukların Egzersize Yanıtları

Küçük yaştaki çocukların aerobik güçleri düşüktür. Yeterli oksijen kullanma kapasitesine sahip değildir. Çünkü, kalbin bir seferde pompalayabildiği kan miktarı yani kalp atım volümleri düşüktür. Ayrıca karbonhidrat depoları da ileri yaşlarınkine oranla daha azdır. Burada bilinmesi gereken; puberte çağı öncesinde beyin, sinir, kalp, akciğerler, böbrekler ve organizmanın iç ortamını sabit tutmak için (homeostasis) koordineli bir şekilde çalışan fizyolojik proseslerin, çocukluğun ilk çağlarında zayıf olduğudur.

Çocukların Egzersize Yanıtları

Bu sistemlerin gelişimi puberte ve sonrasında görülür. Pubertede görülen kuvvetlenmenin, puberte ile ilgili değil; hormonal faktörlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Vücudun egzersize ve homeostatik mekanizmaların diğer streslerine yanıt verme yeteneği 14 yaşına tepe noktasına ulaşır. Bedensel değişim ve kısa süre içinde büyüme, hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılaması sonucu gerçekleşir.

Sporun Kazandırdıkları

- Vücut ölçüsü ve ağırlığı, kas ve yağ dokuları ilişkisi, vücut ağırlık merkezi ve uzuvların birbirine olan uyumu gibi antropometrik özellikler
- Aerobik ve anaerobik dayanıklılık, etki ve tepki hızı, statik ve dinamik kuvvet, hareket koordinasyonu gibi bedensel özellikler
- Denge, ritm ve ritmik hareketleri, mesafe ve hız hissi, ifade becerisi gibi özellikler
- Algılama, gözlem ve analiz becerisi, öğrenme yeteneğinin artışı
- Antrenman, fiziksel zorlanma, çalışkanlık, başarma isteği gibi uygulama özellikleri

Sporun Kazandırdıkları

- Konsantrasyon, akıllılık, planlama, güç ve tempo ayarı, yaratıcılık gibi zihinsel özellikler
- Psikolojik dayanıklılık, stres aşımı, yarışmaya hazır olma vb. psikolojik özellikler
- Takım anlayışı, rol değişimi, liderlik vb. sosyal özellikler