

# YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu  
11. hafta

**YAŞ**

• **Mary ve corol okulun voleybol takımında birlikte oynayan iki arkadaşı. Yaklaşık olarak aynı ağırlıkta ve aynı vücut ölçülerindeydiler ve voleybolda ve diğer spor dallarında benzer beceri düzeyine sahiptirler. Bu corolun ergenlik dönemindeki hızlı büyüme evresine girmeden öncesine denk geliyordu. Mary bir yılda sadece 5cm uzarken, corol bir yılda 10 cm uzadı.**

**Corol artık mary den 2.7 kg daha ağırdı. Ve 5 cm daha uzundu. Ve okullarındaki voleybol sahnesinin hakimiydi. Şimdiye kadar, marynin pek çok takım arkadaşıda ondan daha uzun boylu olmuştur. Takımda artık kendini rahat hissetmiyordu e kısa boyu nedeniyle takımı bırakmak istiyordu.**

**Antrenörü onunla konuştu ve bunun sadece geçici bir durum olduğu ve sonunda diğerlerini yakalacağını söyledi. Antrenörü takımda kalması konusunda ve sahip olduğu kondisyon düzeyi, oyundaki savunma becerileri, tüm hareket becerileri ede karar verme becerileri üzerinde sıkı çalışması konusunda onu teşfik etti.**

**Bu arada corol; antrenörünün, kondisyonunu ve hareket becerilerini daha çok geliştirme uyarılarına kulak asmadı ve antrenörünün” sadece uzun boyuna güvenemeceği” konusundaki uyarılarını göz ardı etti.**

**Mary sonunda corol’ı dahi iyi teknik becerilerne ve hareket becerilerine sahipti. Artık takımı bırakmayı düşünen kişi corol’dı.**

**Erken veya geç olgunlaşmanın hem avantajları hemde dez avantajları vardı. Bilgili bir antrenörün yerinde müdahalesi ile oyuncuların avantajlarını kendi çıkarları için kullanabilirler ve dezavantajlarını en aza indirebilirler.**

- Bu bölüm; takvim yaşı,iskelet yaşı,bağlı yaşı,gelişimsel yaş,genel antrenman yaşı, ve spor dalına özgü antrenman yaşı gibi sporda kullanılan çeşitli yaş sınıflarını açıklamaktadır.
- Genellikle belirleyici olsada takvim yaşı sporcuların gelişim aşaması göstren iyi bir gösterge değildir.
- Bu bölüm; bağlı yaş ve gelişimsel yaşa odaklanmaktadır,çünkü bu iki yaş sınıfı, ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programlarının tasarımında önemli bir etkiye sahiptir.

- **Ebeveynler ve antrenörler çocuklarının/sporcularının bağıl yaşlarının farkında olmalıdır, bu bölüm erken ve genç olgunlaşan sporcularının büyümesini nasıl takip edileceğini anlatmaktadır.**
- **Bu sporcuların gelişimsel yaşlarını belirlemeye yardımcı olacaktır. Böylece uygun antrenman planlarının geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.**
- **Bu bölümde boy uzamasını ölçmek için kullanılan yönergeleri ve araçları ve de boy uzamasının neden, nasıl ve ne zaman ölçüleceğini öğreneceksiniz. Tablolar boy uzunluğunun, oturma boyunun ve kulaç uzunluğunun grafiklerini çizmenize yardımcı olacaktır.**

## • Yaş sınıfları

Büyüme ve gelişim doğal süreçler olmasına rağmen, olgunlaşma sürecindeki tempo büyük oranda değişkenlik gösterebilir; “ takvim yaşı rakamla 12 olan, 9 ile 15 yaş arasındaki bir biyoloji yaşa sahip olabilir” ( borms 1986) 9 yaşındaki biri ile 15 yaşındaki biri arasında iki biyolojik farklılıklar çok büyüktür ve bu biyolojik farklılıklara rağmen aynı takvim yaşındaki sporcular her yaşta aynı şekilde antrene edilirler ve yaş (takvim yaşı) gruplarına göre düzenlenen yarışmalara /maçlara katılırlar.

Bir antrenör; bir sporcu için antrenman, yarışma /maç ve toparlanma yaşını göz önünde bulundurmalıdır. Ancak , göz önünde bulundurması gereken diğer etkenler, sporcuların sadece doğum tarihlerini kontrol etmekten daha fazlasını gerektirir.

Aşağıdakiler antrenörlerin spor programlarını tasarlarken göz önünde bulundurmaları gereken yaş sınıflarıdır:

Takvim yaşı,doğumdan itibaren geçen yılların ve günlerin sayısını ifade eder.

Aynı takvim yaşındaki çocuklar biyolojik olgunlaşma düzeyi açısından birkaç yıllık farklılık gösterebilir.

- İskelet yaşı, iskeletten olgunluğunu ifade eder ve kemik yapısının kemikleşmesi düzeyiyle belirlenir.

Kemiğin boyut ve yoğunluk açısından olgunluk yönünde ne kadar ilerleme kaydettiğini dikkate alınır.

Bağıl yaş, aynı yaş gurubu içindeki çocuklar arasındaki farklı doğum tarihleri tarihlerinden kaynaklanan yaş değişkenliğini ifade etmektedir. buna göre;

1. Sınıflar okul yılının 1 eylül tarihiyle gelecek yılın 31 ağustos tarihi arasında 6 yaşına basacak olan çocuklardan oluşuyorsa eylül doğumlü çocuklar ağustos doğumlu çocuklara göre yaklaşık 1 yıllık bağıl yaş avantajına sahip olacaklardır.



- Buna karşılık, ağustos doğumlu çocuklar eylül doğumlu yaşıtlarına göre yaklaşık 1 yıllık gelişimsel dezavantaja sahip olacaktır. bu nedenle 6.5 yaşındakilerle birlikte okula gitmekte olan 5.5 yaşındaki çocuk %18'lik bir olgunlaşma dezavantajına sahip olacaktır.
- Bağıl yaş ile çeşitli performans belirleyicilerin arasındaki ilişki birkaç araştırmmanın konusu olmuştur
- Diğerlerine göre %18 daha akıllı, daha hızlı, daha iri, ve daha güçlü olan bir katılımcı,sporda belirgin bir avantaja sahip olurlar.

- Gelişimsel yaş; fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal olgunluk derecesine ifade eder. Fiziksel olarak gelişimsel yaş iskelet olgunluğuyla veya kemik yaşıyla belirlenebilir.
- Gelişimsel yaşın belirlenmesinin de daha sonra göz önünde bulundurulacak konular; zihinsel, bilişsel ve duygusal durumudur.
- Genel antrenman yaşı, bireyin antrenmanda ve çeşitli spor dallarına katılımda harcamış olduğu yılların sayısını ifade eder.
- Spor dalına özgün antrenman yaşı, bir sporcunun uzmanlaştığı belirli bir spor dalındaki yılların sayısını ifade eder.