

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Müniroğlu
12. hafta

UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİNİN AŞAMALARI

UVSG'nin Aşamaları

1. Aktif başlangıç
2. Eğlenceli temel beceriler
3. Antrenmanı öğrenme
4. Antrenman için antrenman
5. Yarışmak için antrenman
6. Kazanmak için antrenman
7. Yaşam boyu aktiflik

Aktif Başlangıç

- Aktif başlangıcın olumlu etkileri
 1. Beyin işlevi ve koordinasyon
 2. Sosyal beceriler
 3. Kaba motor beceriler
 4. Duygular ve hayal gücü
 5. Kendine güven
 6. Dik vücut pozisyonu ve denge
 7. Sağlam kas ve kemik
 8. Sağlıklı vücut kütlesi
 9. Stresi azaltma

Antrenmanı Öğrenme

- Kızlar 8-11 yaş
- Erkekler 9-12 yaş (temel spor becerilerini geliştirmeye hazır)
- Bu dönemde bir yeteneği ya da spor dalını veya spor dalına özgü bir belirli pozisyonlar için uzmanlaşma önemlidir.
- Geç özelleşme gerektiren bir sporda bu süreç uzayıp diğer süreçleri de olumsuz etkileyebilir.

Antrenman için Antrenman

- Kızlar için 11-15 yaş
- Erkekler için 12-16 yaş
- Bu dönemde çocuklar antrenmana ve uyarılara fizyolojik olarak duyarlıdır.
- Aerobik temel beceriler, sürat ve kuvvet gelişimi ve sonra spor dalına özgü beceri ve taktikleri sağlamlaştırma
- Sonuca karşı süreç - önemli olan fiziksel gelişim kazanmak değil

Yarışmak için Antrenman

- Motor performansı en iyi duruma getirip mücadele etme öğretilmeli
- Katılımcılar tek bir spor dalında özelleşmeyi seçebilir
- Yarışmaya yönelik olan sürece girer
- Yaşam boyu aktiflik aşamasına girer

Kazanmak için Antrenman

- Belli yeteneklere sahip sporcular uluslar arası kazanma performansına sahip olmak için en şiddetli antrenmanları yapar.

Yaşam Boyu Aktiflik

- Fiziksel yeterlilik kazanıldıktan sonra herhangi bir yaşta bu aşamaya geçilebilir
- Yüksek performans sporcuları için yarışma ya da maçtan yaşam boyu fiziksel etkinliğe geçiş sürecidir
- Hakem ya da antrenör olarak katılmaya devam edebilirler
- Yeni spor dalları deneyebilirler

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi'nin Sınırlılıkları

- Aşamalarda belirtilen yaş aralıkları tahminidir
- Antrenman için antrenman aşamasının görsel belirteçleri vardır
- Bir aşamadan diğer aşamaya geçiş hemen gerçekleşmez
- Bir aşamanın üst sınırı diğer aşamanın alt sınırı olabilir
- Sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan antrenmanlar bireysel sporlarda daha kolaydır. Takım sporlarında benzer gelişim özelliklerine sahip bireyler bulmak zor olabilir.

Aktif Başlangıcın Önemi

- Hem erkekler hem de kızlar için doğumdan 6 yaşına kadar olan süreyi kapsar.
- Bu aşamanın **ana amacı** : temel hareket becerilerini öğrenmek ve bu becerileri başka becerilerle uyumlu bir şekilde oyun içinde kullanmak

Bu aşamada yapılan fiziksel etkinliklerin faydaları:

- Beyin işlevi, koordinasyon, sosyal beceriler, kaba motor beceriler, duygu ve hayal gücü gelişimine destek
- Kendine güven ve olumlu benlik algısı
- Sağlam kemik ve kas yapısı, esneklik, dik vücut pozisyonu
- Sağlıklı vücut kütlesi
- Aktif olmaktan zevk alma

Fiziksel etkinlikler;

- Planlı, düzenli ve çocuğa dayatılan etkinlikler olmamalı
- Günde en az 60 dk fiziksel etkinliğe yer verilmeli (parça parça toplam 60 dk)
- Eğlenceli ve günlük yaşamın bir parçası olmalı

Fiziksel Etkinlik ve Beyin

- “Birlikte devreye giren hücreler birlikte bir yol oluşturur.”
- Herhangi bir etkinlik, hareket ya da düşünce olacağı zaman bununla ilgili bütün beyin hücreleri aynı anda hareket etmeye başlar.
- Hücreler arası bağlantı iki hücrenin birleştiği sinaps denilen boşluklardaki değişim sonucu ortaya çıkar.

Fiziksel Etkinlik ve Beyin

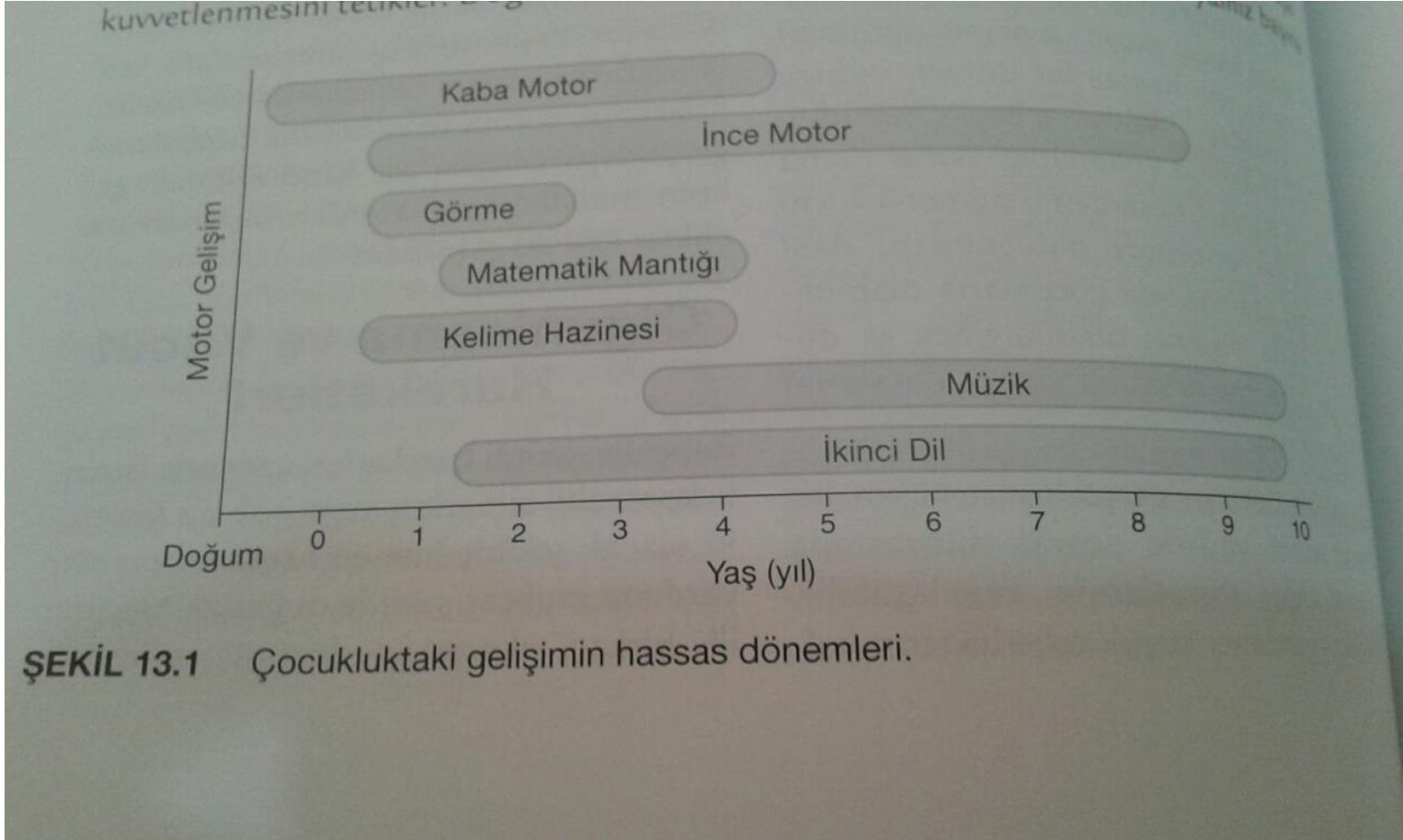
- Sinapslarda oluşan değişimlerle bir hücreden diğerine elektrokimyasal bir sinyal sıçrar.
- Yaşamın ilk 6 yılı hücreler kendi arasında milyarlarca sinaps oluşturur.
- 6 yaşından sonra hücreler arasında kullanılmayan bağlantılar budanır geriye sadece kullanılanlar kalır.



Ayna Nöronlar

- İzleyerek öğrenme aşamasında etkilidir.
- Rol modeller neden önemlidir?
- Beyindeki hücreler karşıdaki kişinin hareketi yaparken onun beyindeki hücrelerin çalışmasıyla aynı şekilde çalışır.

Önemli ve Hassas Dönemler



ŞEKİL 13.1 Çocukluktaki gelişimin hassas dönemleri.

Önemli ve Hassas Dönemler

- 2 tekerlekli bisiklete binme 5 yaşına doğru gelişim gösterir.
- Bu beceriye sahip olmaya başlayan çocuk bağımsızlık sürecine geçmiş olur.
- Bu beceriyi kazanamayan bir çocuk devamında bisiklet sürüşü ile ilgili daha üst düzey becerileri de kazanamayacağı için yaşlıları tarafından hem fiziksel hem de sosyal anlamda dışlanma yaşayacaktır.

Olgunlaşma ve Vücut Hareketleri

- Çocukların temel becerilerin hepsini öğrenebilmesi için;
 1. Vücutlarının olgunlaşması
 2. Alıştırma fırsatlarının olması gerekir.

Olgunlaşmanın Öğeleri

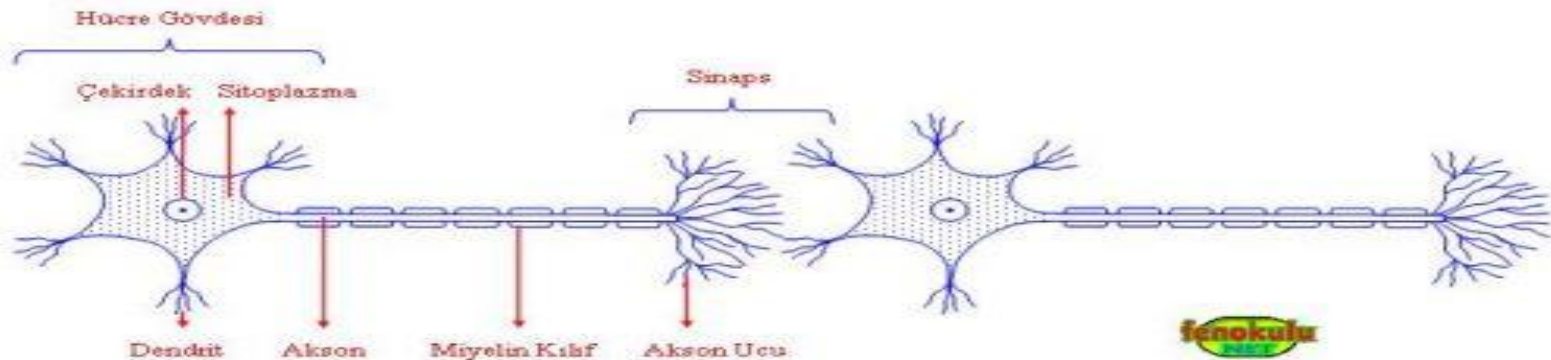
- Kemiklerin sağlamlığı ve kasların kuvveti
- Miyelinleşme (sinirsel gelişim)
- Beyin gelişimi
- Gelişen duyular

Kemiklerin Sağlamlığı ve Kasların Kuvveti

- Çocuklar geliştikçe kemiklerine ve kaslarına etki eden yüklenme etkisi kemiklerin sağlamlaşmasına ve kasların kuvvetlenmesine etki eder.
- Doğumda bacaklar kollardan daha az gelişmiştir. Bacaklar vücut ağırlığını destekleyecek şekilde kuvvetlenene kadar çocuğun ayağa kalkması ya da yürümesi mümkün değildir.

Miyelinleşme (Sinirsel Gelişim)

- Hareketin gerçekleşmesi → beyinden kaslara mesaj
- Doğumda hareketleri kontrol etmek için kaslara mesaj gönderen pek çok uzun sinir miyelinleşmemiştir.
- Miyelinleşme olmadığı için gönderilen bir mesaj tüm sinirlere yayılır bu yüzden hareketler kontrolsüzdür.
- 2 yaş civarında miyelinleşme tamamlanır ve daha kontrollü hareketler ortaya çıkar.



Beyin gelişimi

- Aktif başlangıç aşaması beyin gelişiminin en çok olduğu süreçtir.
- Bu dönemde beyin öğrenmeye hazırdır.
- Beyin hcreti sayısı artar ve hücreler arası bağlantılar çoğalır.

Gelişen duyular

- Sinirlerdeki miyelinleşme çocuğun görme, denge ve kinestezi (vücut uzuvlarını göremese bile nerede olduğunu bilme) gibi duyularında gelişimi sağlar.

Alıştırma ihtiyacı

- Alıştırma beceriyi mükemmel değil kalıcı yapar!
- Çocuklarda öğrenmeye yönelik ilerleme sırası;
 1. Öğrenmek için çok küçük
 2. Öğrenmek için hazır
 3. En iyi düzeyde öğrenme
 4. İyileştirme

Öğrenmek için çok küçük

- Eğer çocuk bir beceriyi gerçekleştirecek olgunlukta değilse verilen talimatların bir anlamı olmaz.
- Hatta çocuk kendini yetersiz hissedip hayal kırıklığına uğrarsa sonraki aşamalarda öğrenmeyi reddedebilir.

Öğrenmek için hazır

- Vücut kuvvetlenirken aynı zamanda beyinsel ve sinir gelişimi sağlanır.
- Çocuk öğrenmeye hazırdır.
- Verilen talimatlar etkili olabilir.

En iyi düzeyde öğrenme

- Çocuk bu aşamada en iyi düzeyde hazır bulunuşluluk evresindedir.
- Bu evredeki talimatlar en etkilidir.

iyileştirme

- Yaşıtları temel hareket becerilerini öğrendiği halde bu becerileri öğrenememiş bir çocuğun iyileştirmeye ihtiyacı vardır.

Uygun etkinlikler ve programlar

- **Lokomotor beceriler**

bir yerden diğesine hareket etmek için kullanılan beceriler. (yürüme, emekleme, kayma ve paten sürme vb.)

- **Vücut kontrol becerileri**

denge, koordinasyon, kollar ve bacakların nerede olduğunu bilme (baş aşağı pozisyonda bile) becerileri

- **Gönderme ve karşılama becerileri**

çekme-itme, fırlatma-yakalama, ayakla vurma-karşılama, bir şeye sopa veya başka bir araçla vurma gibi beceriler.

Aktif başlangıç aşamasında öğrenmeleri gereken bazı beceriler

- Sıçrama, asılma, sallanma
- Nesnelere tırmanma, kovalama oyunları, koordinasyon ve çevikliği arttıran nesnelere oyunlar
- Vücut yönlendirme becerileri, yuvarlanma, takla, baş aşağı durma vb.



Çok küçük (ilk altı ay) için etkinlikler ve programlar

- Bebekler bu evrede parlak nesnelere daha kolay görebildiği için parlak nesnelere yapılan materyaller hem bebeğin görüşünü hem de takip etmesini destekler.
- Ellere verilen hafif materyalleri ağza götürme sayesinde kol gelişimi desteklenir.
- Çocuklar karın üstüne koyulmalı ve yuvarlanıp oyuncakları tutması sağlanmalıdır.

Emeklemeye başladıklarında (6-12 ay) önerilen etkinlik ve programlar

- Çocuğu emekleme pozisyonuna getirip en sevdiği oyuncacı uzanma noktasına koyma hem uzanmayı hem de emeklemeyi destekler.
- Çocuklar birlikte top yuvarlamak gözle takip becerilerini geliştirir.
- Bir eşyaya tutunup ayakta durma ya da kendilerini yukarı çekme davranışı da desteklenmelidir.

Yürümeye başladıklarında (1-2 yaş civarı) önerilen etkinlik ve programlar

- Çocuk yürümeye başladıktan sonra yumuşak zeminlerde alıştırmalar yapılabilir.
- Yere çizilen çizgiler üzerinde yürüme vücut kontrolü için önemlidir.
- Farklı yüzeylerde yalınayak yürüme çocuğun dengesini ve ayağının altını hissetmesinin sağlar.
- Farklı hayvan hareketlerini taklit etme hem koordinasyon hem de hayal gücünü destekler.
- Merdiven tırmanmayı öğrenme önemlidir.
- Başlama, hızlı yürüme ve durmayı gerektiren oyunlar vücut kontrolünü geliştirir.

2-4 yaş için önerilen programlar ve etkinlikler

- Suya taş atma bu yaşta çocukları memnun edici ve fırlatma becerileri için alıştırma fırsatı sağlar.
- Sabit duran topa yumuşak plastik sopa ile vurma vurma yeteneğini geliştirir.
- Kollarıyla basket yapıp yumuşak bir topu basket atma gibi oyunlar topu atma ve yakalama becerisini destekler.
- Çocuklar bu yaşta topa ayakla vurmayı öğrenebilir.
- Hoplama, zıplama, 3 tekerlekli bisiklete binme gibi beceriler hızla gelişir.

4-6 yaş için önerilen etkinlik ve programlar

- Koşma, fırlatma, ayakla vurma ve yakalama hızla gelişir.
- Yetişkin biri tarafından atılan topu yakalayabilirler.
- Çocuklar bu yaşta bisiklet süremde daha usta hale gelirler.

Dikkat!

- Çocuklar oynamak için alana,
- Taklit etmek için iyi bir rol model,
- Aktif olmak için fırsatlara,
- Denemek ve çalışmak için teşvike ve güvenli bir fiziki çevreye ihtiyaç duyar.

“aktif başlangıç” aşaması için yapılacaklar listesi

“Aktif Başlangıç” Aşaması İçin Yapılacaklar Listesi

- Çocuklara oyun yoluyla öğrenmeleri için fırsatlar sağlayın.
- Oyun etkinlikleri için aydınlık ve ilham verici bir ortam sağlayın.
- Çocukların oynayabilecekleri çok çeşitli oyuncakları (ör: toplar, fasülye torbaları, sopalar, üç tekerlekli bisikletler) olduğundan emin olun, bununla birlikte hepsini bir anda ortaya çıkarmayın. Çocukların oynadıkları oyuncakları düzenli olarak değiştirin.
- Çocuklara planlı (yetişkinlerin yönlendirdiği) oyunların yanı sıra planlı olmayan (çocuğun yönlendirdiği) oyun fırsatları sağlayın, bununla birlikte güvenlik amacıyla bir gözünüz çocukların üzerinde olsun.
- Çabukluk, denge, koordinasyon ve süratin (bu aşamanın temel biyomotor özellikleri) gelişimine önem verin.
- Oyuncakların boyut, ağırlık ve tasarım olarak çocuklara uygun olduğundan emin olun.
- Çocukların her gün 60 dakika fiziksel etkinliğe katıldıklarından emin olun.
- İki yaş altındakilerin ekran karşısında zaman geçirmesini önleyin ve diğerleri için ise bu zamanı sınırlandırın.
- Çocukların farklı temel hareketleri farklı yaşlarda öğrendiklerini unutmayın. Bir çocuk sadece çok çeşitli fiziksel becerilerde yaşitlarının çok gerisindeyse endişe edin. Eğer böyle bir durum varsa bu durumu bir sağlık hizmetleri uzmanına danışın.

**TEŞEKKÜR
EDERİM**