

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu
13. hafta

**UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ
KONUSUNDA
GENEL DEĐERLENDİRME**

YAŞ SINIFLARI

Takvim Yaşı : Doğumdan itibaren geçe süre

İskelet Yaşı : Kemiğın boyut ve yoğunluk açısından olgunlaşması

Bağıl Yaş : Aynı yaş grubu içinde farklı doğum tarihlerinden kaynaklanan yaş değışkenliğı

Gelişimsel Yaş : Fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal olgunluk derecesi

Genel Antrenman Yaşı

Spor Dalına Özgü Antrenman Yaşı

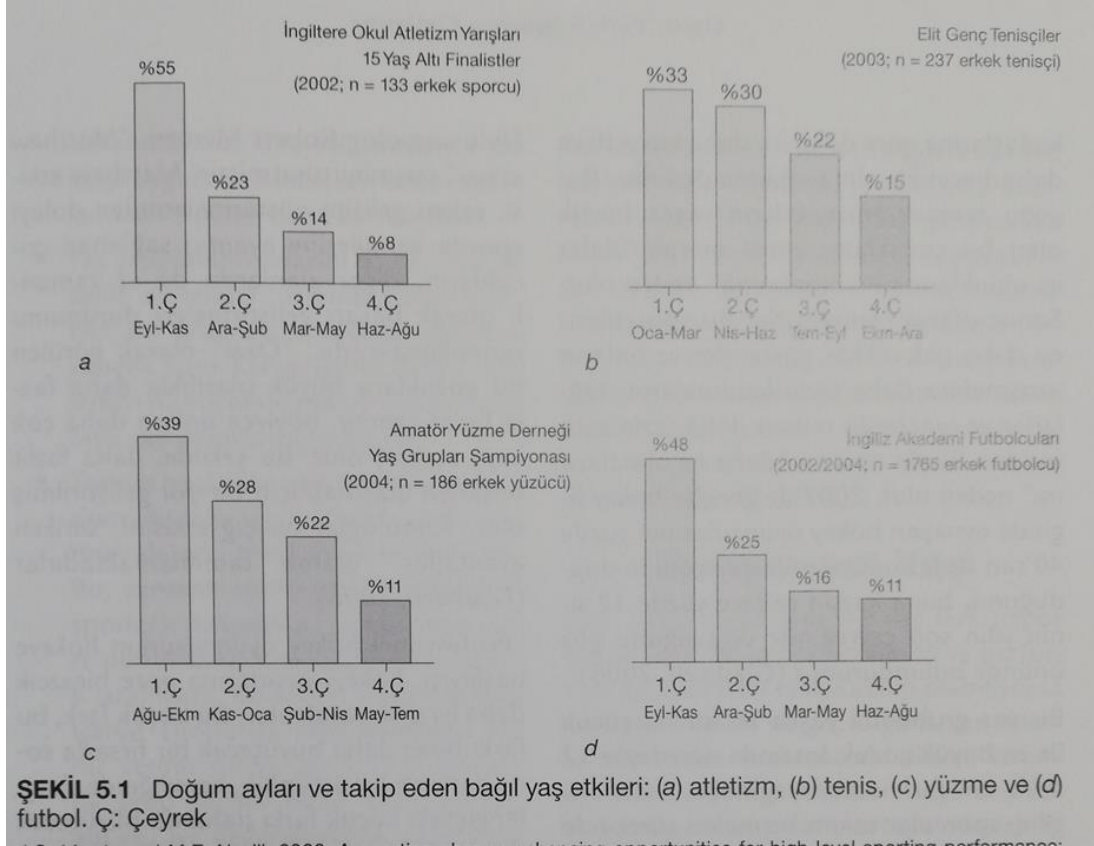
BAĞIL YAŞ

Bireysel ve takım sporlarına seçilen genç sporcuların doğum ayları şu şekildedir.

- Yaş sınırı tarihi sonrasındaki ilk 3 aylık dönemde doğanlar (%40)
- İkinci 3 aylık dönemde doğanlar (%30)
- Üçüncü 3 aylık dönemde doğanlar (%20)
- Dördüncü 3 aylık dönemde doğanlar (%10)

Bu bağıl yaş etkisi olarak adlandırılır.

BAĞIL YAŞ



- 1 Ocak doğumlu bir çocuğun aynı yılın 31 Aralık'ında doğan bir çocukla aynı programa katılabileceği anlamına gelmektedir.
- Yılın ilk çeyreğinde doğmuş sporcular yılın son çeyreğinde doğmuş sporculara kıyasla daha fazla seçilmişlerdir.
- Doğum ayı dağılımına göre seçilme yüzdeleri ilk çeyrekte daha fazladır.

BAĞIL YAŞ

- Antrenörler 'yaşça en büyük' veya 'yaşça en küçük' olan sporculara karşı farklı özen gösterebilirler. Bu durum da sporcu için avantaj/dezavantaj oluşturabilir.
- Kızlarda bağıl yaş etkisi erkekler kadar çarpıcı değildir.

BAĞIL YAŞ

- Antrenörler , spor yöneticileri ve ebeveynler bağıl yaş etkisini azaltmak için

Sporcunun fiziksel etkinlik yaşını belirlemek için gerçek doğum tarihi kullanılmalı

Yaş grupları 9, 18, 30 aylık dönemler üzerine ayarlanmalı

Takvim yaşlarını göz önünde bulundurmaksızın sporcuların yeteneklerine dayalı gruplamalar kullanılmalı

GELİŞİMSEL YAŞ

- 4 veya 5 yıllık bir olgunlaşma farkı ortaya çıkarabilir.
- Normal zamanda ve erken olgunlaşan kızlar ve erkekler arasındaki farkları göstermektedir.

Erken olgunlaşan sporcular normal zamanda olgunlaşan ve geç olgunlaşan sporcuların gelişim açısından kendilerini yakalamalarıyla bu avantajlarını kaybederler.

Geç olgunlaşanlar erken olgunlaşanların ilk gelişim avantajlarından yoksun oldukları için fiziksel yapı eksiklikleri ile daha düşük beceri düzeyine sahiptirler.

Büyüme : boy uzunluğu , kütle ve yağ yüzdesi gibi sayısal ve ölçülebilir değişimleri ifade eder.

Olgunlaşma: kıkırdaktan kemikleşmeye doğru vücudun olgunluğa ilerleme sürecinde vücut sistemlerindeki niteliksel değişimleri ifade eder.

BÜYÜMEYİ ÖLÇME VE TAKİP ETME

- Erken ve geç olgunlaşan bireyleri belirlemek ve bu bireyleri gelişimsel konumlarının avantajları ve dezavantajları hakkında eğitmek çok önemlidir.

Kinantropometri sporcuların yapısal durumlarını belirlemede kullanılan, aynı zamanda büyüme farkını ve antrenmanın etkisini belirleyen bir ölçüm şeklidir.

BÜYÜMEYİ ÖLÇME VE TAKİP ETME

- Ergenlik döneminde katılımcıların, kendi bireysel büyüme yapılarına dayalı bir antrenman programına gereksinimleri vardır.
- Her sporcuya ait 'boy uzama hızındaki artışın başlangıcını' 'boy uzama hız eğrisini' ve 'boy uzama hızındaki doruk noktayı' (BUHDN) belirlemek için sporcuların boyları düzenli olarak takip edilmelidir.
- (BUHDN) hızlı büyüme evresi sırasında boyda gerçekleşen en yüksek uzama hızıdır.

BÜYÜMEYİ ÖLÇME VE TAKİP ETME

- Erkeklerde BUHDN kızlardakinden daha şiddetlidir ve kızlara kıyasla ortalama olarak iki yıl geç gerçekleşir.
- Bir sporcunun erken veya geç olgunlaşması sorun değildir; sorun olan şey , sporcu için gerçekleştirilen kısa vadeli veya uzun vadeli potansiyel uygulamalardır.

BÜYÜMENİN 6 EVRESİ

Evre 1 : '0-6 Takvim Yaşı' (UVSG'nin Aktif Başlangıç Aşaması)

Bebeklikte oldukça hızlı bir büyüme ve 2 yaşından sonra da büyüme hızında çok ani bir düşüşle nitelendirilir. Boy uzunluğu ve kütle her doğum gününde ölçülmelidir.

Evre 2 : ' 6 Yaş – Hızlı Büyüme Evresinin Başlangıcı' (Eğlenceli Temel Beceriler ve Antrenmanı Öğrenme Aşamaları)

Sabit hızda büyüme evresidir. (yılda ortalama 5 cm)

Boy uzunluğu , oturma boyu ve kulaç uzunluğu her doğum gününde ölçülmelidir.

Boy uzama hızındaki artışın başlangıcı belirlendiğinde; boy uzunluğu, oturma boyu ve kulaç uzunluğu ölçümleri her 3 ayda bir yapılmalıdır.

Bu evrede beceri, sürat ve esnekliğin antrene edilmesi için hassas dönemler takvim yaşına göre belirlenmelidir.

Evre 3 : 'Hızlı Büyüme Evresinin Başlangıcı – Boy Uzama Hızındaki Doruk Nokta' (Antrenman için Antrenman Aşaması)

Hızlı büyüme evresinin ilk yılında erkeklerde boy uzaması 7 cm civarındadır ve daha sonra ikinci yılında 9 cm civarında olur ve kızlarda bu uzama yaklaşık olarak 6 cm ve 8 cm şeklinde gerçekleşir.

Vücudun en hızlı uzayan bölümlerinin hangileri olduğunu takip etmek için boy uzunluğu , oturma boyu, kulaç uzunluğu her 3 ayda bir ölçülmeli ve kaydedilmelidir.

Bu evrede aerobik kapasite penceresi, boy uzama hızındaki artışın başlangıcıyla tanımlanmalı; sürat için ikinci hassas dönem ise takvim yaşına göre tanımlanmalıdır.

Evre 4 ' Boy Uzama Hızındaki Doruk Nokta – Büyüme Hızında Yavaş Düşüş' (Antrenman İçin Antrenman)

bu evre büyüme hızında ani düşüş olarak nitelendirilir; doruk noktaya ulaşıldıktan sonraki ilk yılda erkeklerde gerçekleşen boy uzama miktarı 7 cm , kızlarda ise 6 cm civarındadır ve hem erkekler hem de kızlar için bir sonraki yıl bu miktar yaklaşık 3 cm kadar olur. Büyüme hızındaki düşüşü takip etmek için her 3 ayda bir boy uzunluğu, oturma boyu ve kulaç uzunluğu ölçülmelidir.

Aerobik güç BUHDN sonrasında büyüme hızı azaldığında antrene edilmelidir.

Kızlar için kuvvet antrenmanına BUHDN'den hemen sonra veya menstruasyonun başlangıcında öncelik verilebilir.

Erkekler için kuvvet antrenmanına BUHDN'den 12-18 ay sonra öncelik verilmelidir.

Evre 5 : 'Büyüme Hızında Yavaş Düşüş Büyümenin Sonlanması' (Yarışmak İçin Antrenman Aşaması)

Büyüme hızındaki yavaş düşüş BUHN'den bir veya iki yıl sonra başlar ve büyümenin sonlanması ile biter.

Antrenman yükleri ve şiddetlerinin, performans tanılarına göre kademeli bir şekilde belirlenmesi önerilmektedir.

Tüm sistemler artık tamamen antrene edilebilir olduğu için bireysel ve takım antrenmanlarının önceliklerini belirlemek için testler kullanılabilir.

Evre 6 : Büyümenin Sonlanması (Kazanmak için Antrenman Aşaması)

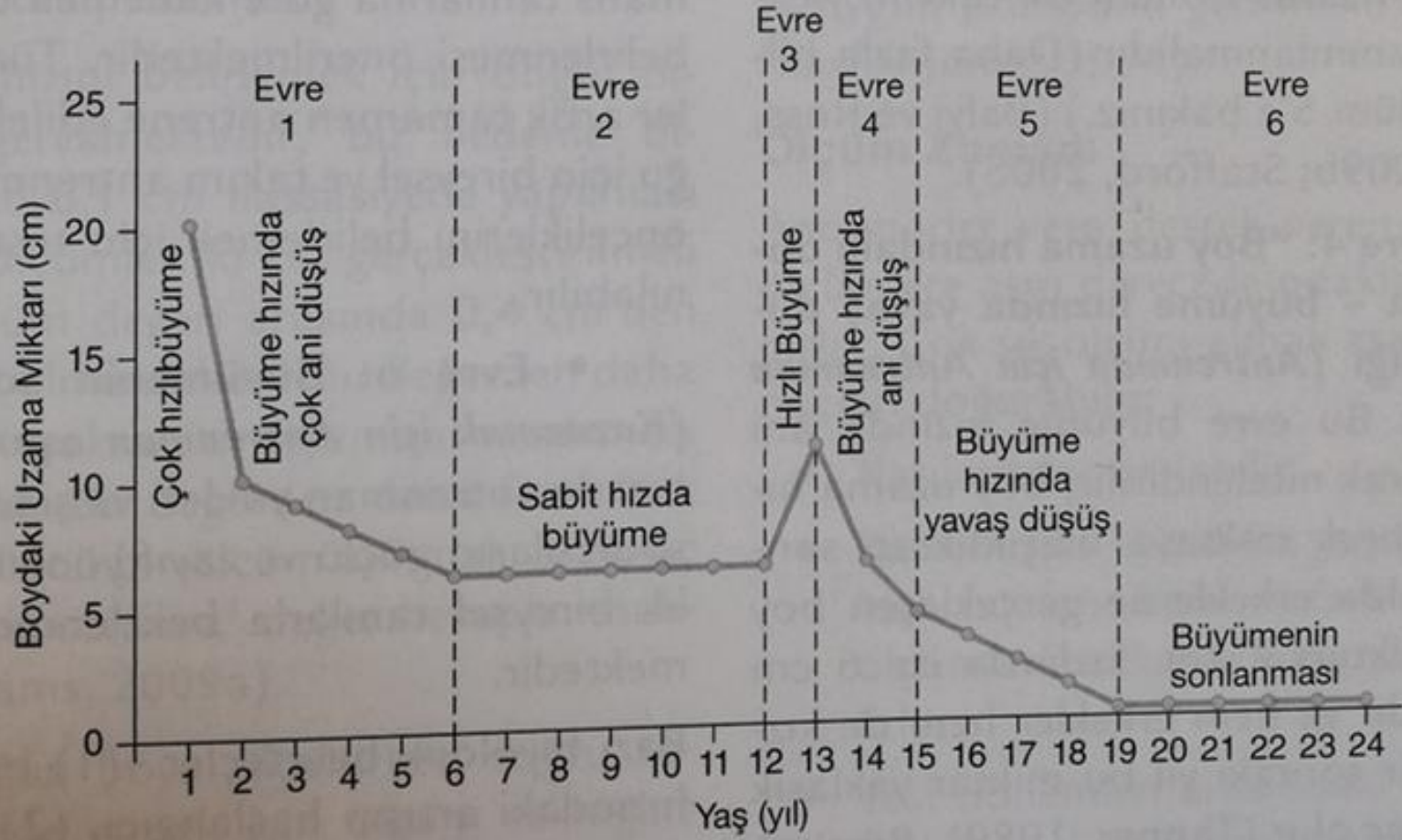
Antrenman yükleri ve şiddetlerinin , sporcuların güçlü ve zayıf yönlerine yönelik bireysel tanımlarla belirlenmesi önerilmektedir.

Bazı biyolojik belirteçler

(1) boy uzama hızındaki artışın başlangıcı

(2) boy uzama hızındaki doruk nokta ve

(3) ilk adet kanaması- antrenörlerin ergenlik öncesindeki ve ergenlikteki sporcular için antrenmanı en uygun hale getirmesine olanak sağlamaktadır.



ŞEKİL 5.5 Büyümenin altı evresi.

I. Balyi and R. Way, 2009, The role of monitoring growth in long-term athlete development (Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres) (Yazarların izniyle uyarlanmıştır.).

ÖLÇÜMÜN DOĞRULUĞU

- Çevrenin uygun ve kontrollü olması (aynı yer, aynı malzeme)
- Ölçümlerin – bol ve kalın olmayan- aynı giysilerle yapılması
- Ayakların çıplak olması
- Sporcunun iş birliği içinde olması
- Standartlaştırılmış ve uygun yönergelerin takip edilmesi

ÖLÇÜMÜN DOĞRULUĞU

- Ölçümlerin 0,1cm hassasiyetle yapılması gerekir.
- Ölçümler 2 kez gerçekleştirilmeli ve iki ölçüm değeri arasında 0,4 cm'den fazla fark olmamalıdır. Daha fazla bir fark varsa, üçüncü bir ölçüm alınmalı ve bu üç ölçüme ait ortanca değer hesaplanmalıdır.
- Sporcunun baş pozisyonu doğru ölçüm için önemlidir.

ÖLÇÜM ZAMANI

Çok sık ölçüm almak bazı sonuçlar doğurabilir.

Katılımcılar sıkılabilir

Katılımcılar – yaşitları kadar hızlı büyümediklerini farkedelerse- ölçümler hakkında kaygıya kapılabilirler.

Test dönemleri arasındaki zaman dilimi belirgin bir boy uzamasına olanak sağlayacak kadar uzun olmayabilir.

ÖLÇÜM ZAMANI

- Ölçümler 3 ayda bir alınmalı
- Tekrarlanan ölçümler ayın aynı gününde veya yakın günlerde gerçekleştirilmeli
- Ölçümler dinlenme gününden sonra alınmalı
- Ölçümler antrenman seansından önce alınmalı

BOY UZAMA HIZINDAKİ DORUK NOKTANIN ÖLÇÜMÜ

- Boy uzunluğu
- Oturma boyu
- Kulaç uzunluğu



BUHDN'yi belirlemek için kullanılır.

Yıllık ölçümlerin sadece 11 yaş öncesinde alındığını ve 11 yaştan bir yıl sonra 4 ölçüm alındığına dikkat edilmeli

Oturma boyu ölçüm yönergesi



KULAÇ UZUNLUĞU ÖLÇÜM YÖNERGESİ

