

# YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Müniroğlu  
14. hafta

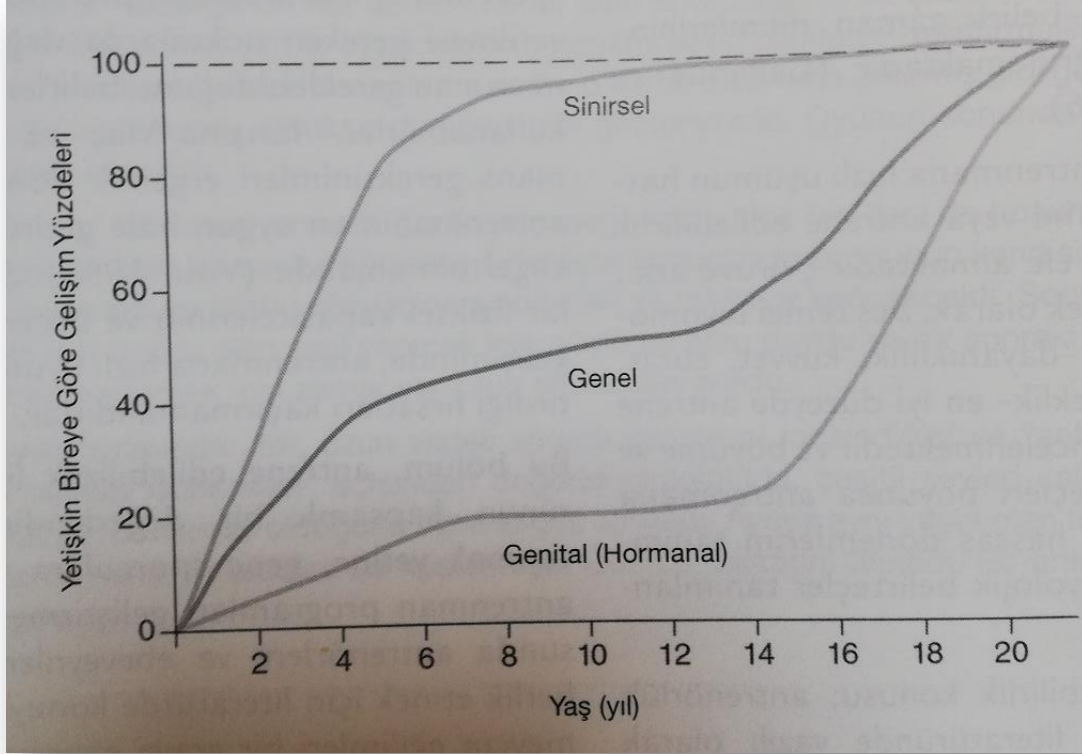
ANTRENE EDİLEBİLİRLİK

## Antrene Edilebilirlik

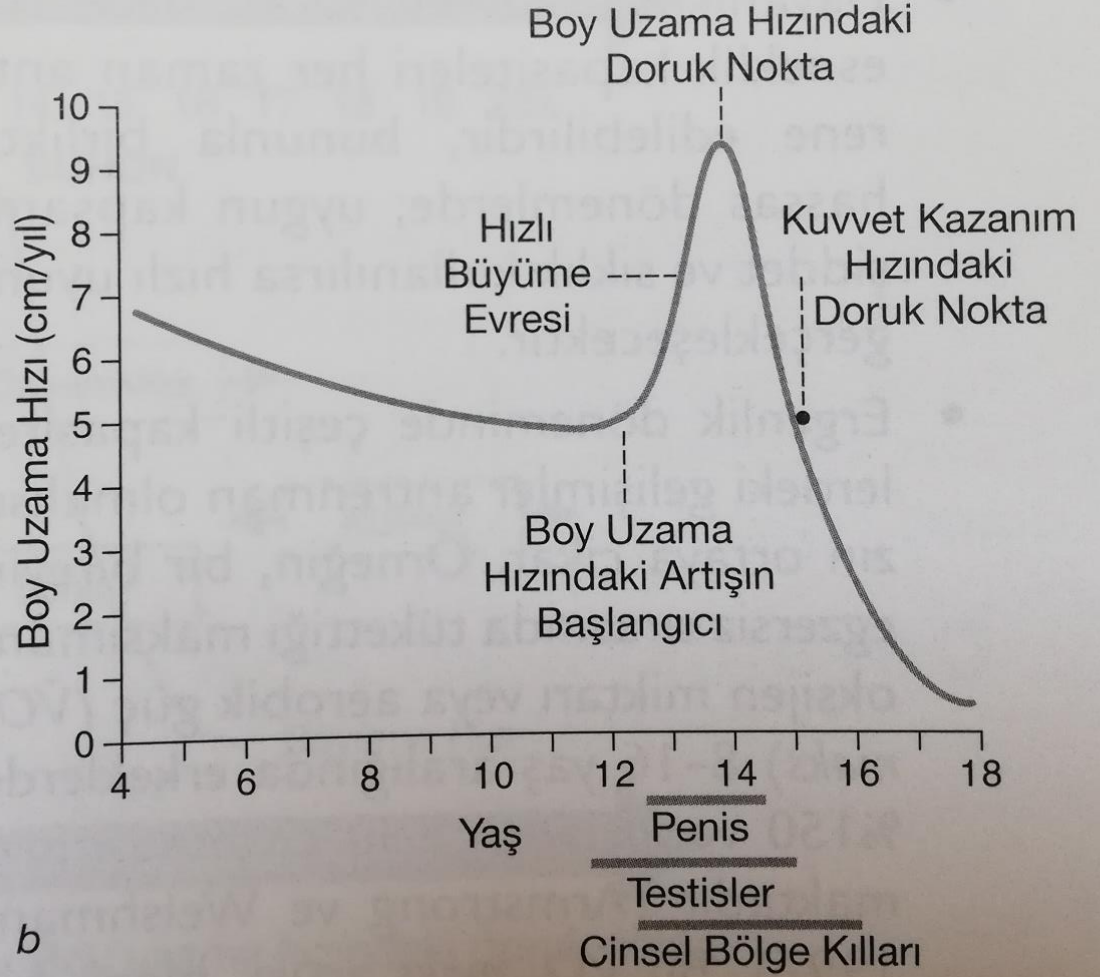
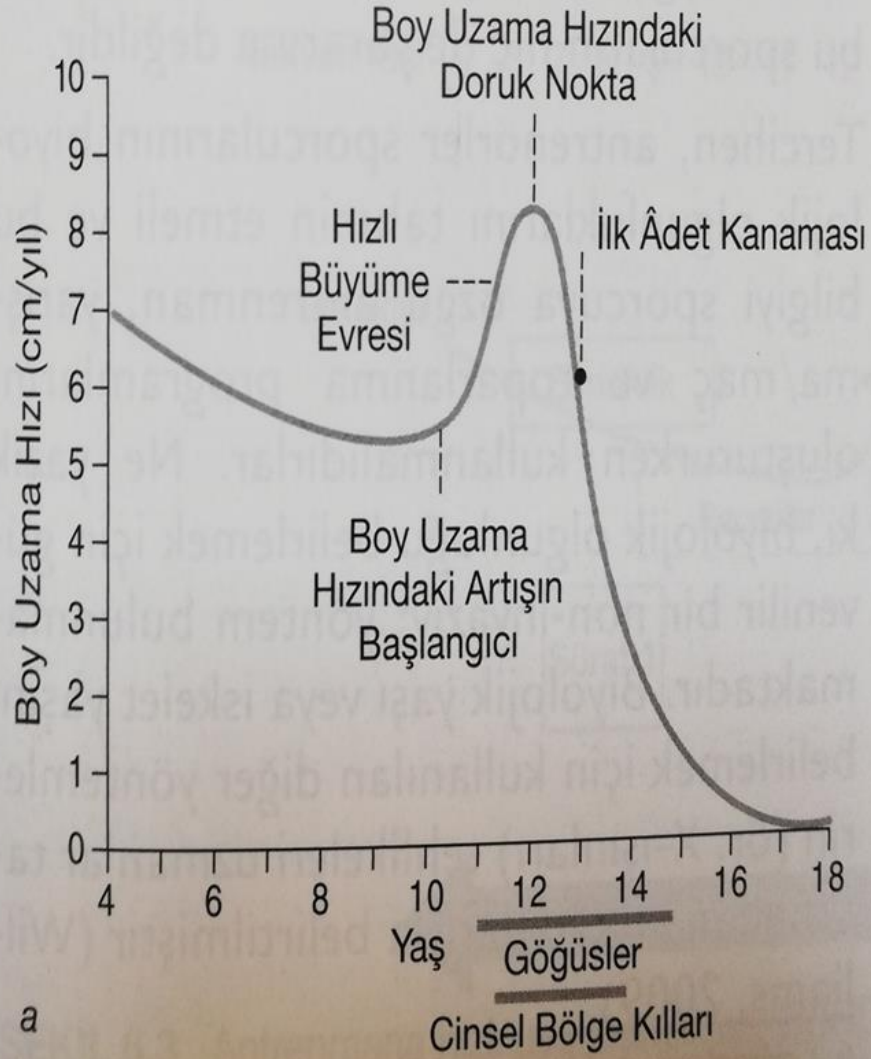
Büyüme ve olgunlaşmanın çeşitli aşamalarındaki gelişmekte olan bireylerin antrenman uyaranlarına cevap verebilme yeteneğidir.

## Gelişimin Hassas Dönemi

Belirli bir kapasiteyi geliştirmek için antrenmanın en iyi etkiye sahip olduğu zaman dilimini ifade etmektedir.

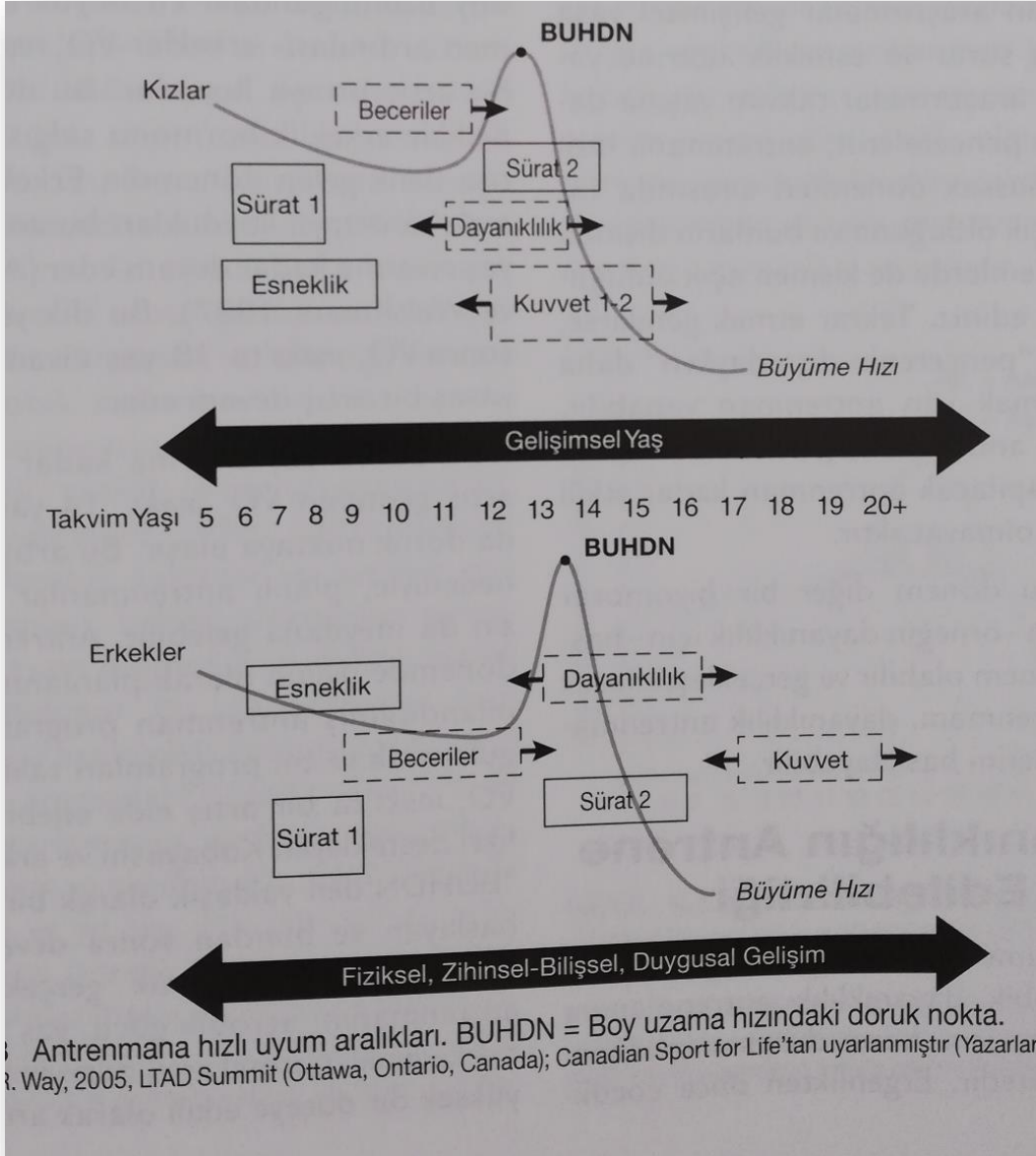


- Genel eğri : Boy uzunluğu ve vücut kütlesi artışını ifade eder. Eğrinin biçimi 5-12 yaş aralığında vücut yapısının veya beden ölçüsünün yavaş fakat istikrarlı bir gelişimi olduğunu göstermektedir.
- Sinirsel eğri : 7 yaş civarında merkezi sinir sisteminin %95'i gelişmiş olur. Çocukların çeviklik ,denge, koordinasyon ve sürat özelliklerini gelişimin erken dönemlerinde çalışmaları gerektiğini ifade eder.
- Genital eğri : Hem birincil hem de ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişim yapılarını gösterir.



Antrene edilebilirlik için 5 temel biyomotor özellik kullanılır.

1. Dayanıklılık
2. Kuvvet
3. Sürat
4. Beceri
5. Esneklik

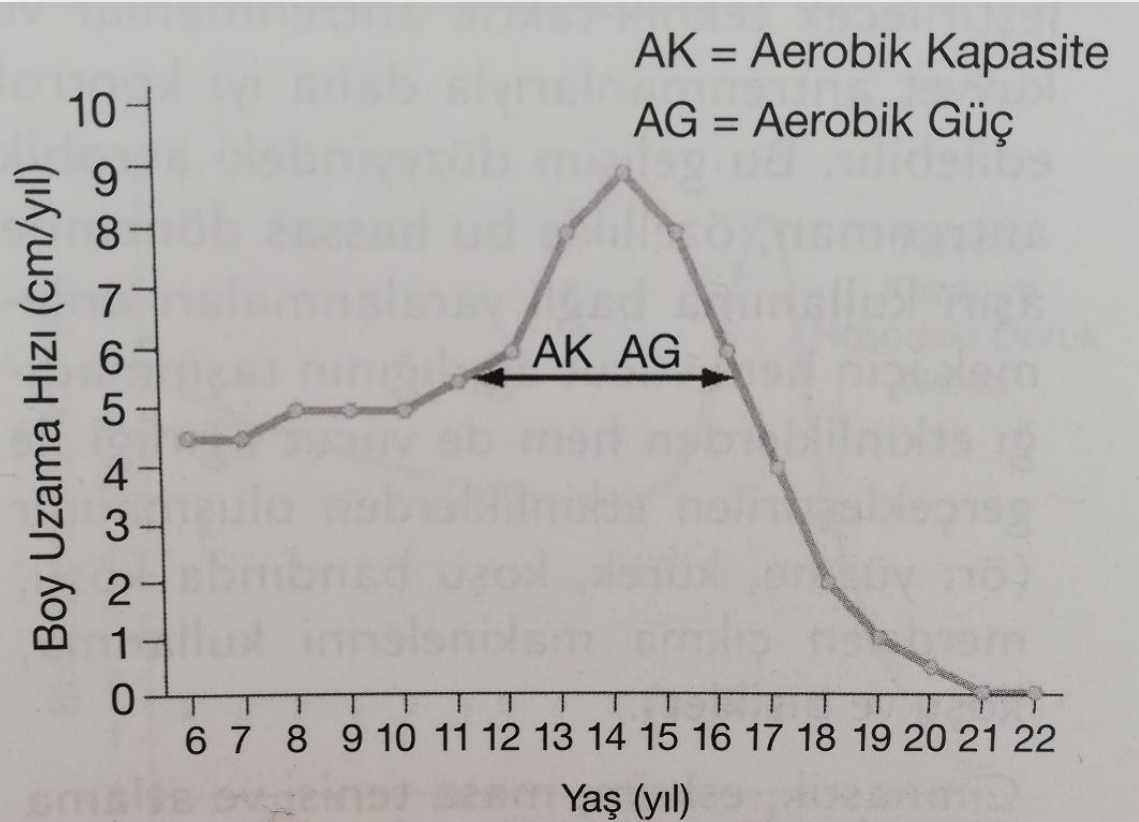


- Oklar büyüme yapılarına bağlı olarak değişen sınırları temsil etmektedir. Ok bulunmayan kutular takvim yaşına dayalıdır.
- Dayanıklılık kuvvet ve beceri üzerine yapılan araştırmalar gelişimsel yaşa dayalıyken sürat ve esneklik üzerine yapılan tüm araştırmalar takvim yaşına dayalıdır.

# Dayanıklılığın Antrene Edilebilirliği

- Ergenlikten önce çocuklar dayanıklılıklarını temel olarak hareket ekonomilerini geliştirerek oluştururlar.
- Kızlar 12-15 yaş aralığında, erkekler 14-16 yaş aralığında doruk noktaya ulaşan hızlı büyüme evresinin başlangıcından sonra vo2 max değerlerini belirgin şekilde artırmaktadırlar.
- Erkeklerde vo2 max 18 yaşına kadar yavaş bir artış gösterir.
- Kızlarda 14 yaşında doruk noktaya ulaşır. 16 yaşa kadar devam edebilir.





**ŞEKİL 6.4** Geç özelleşme gerektiren spor dallarında aerobik kapasite ve aerobik gücün antrene edilebilirliği.

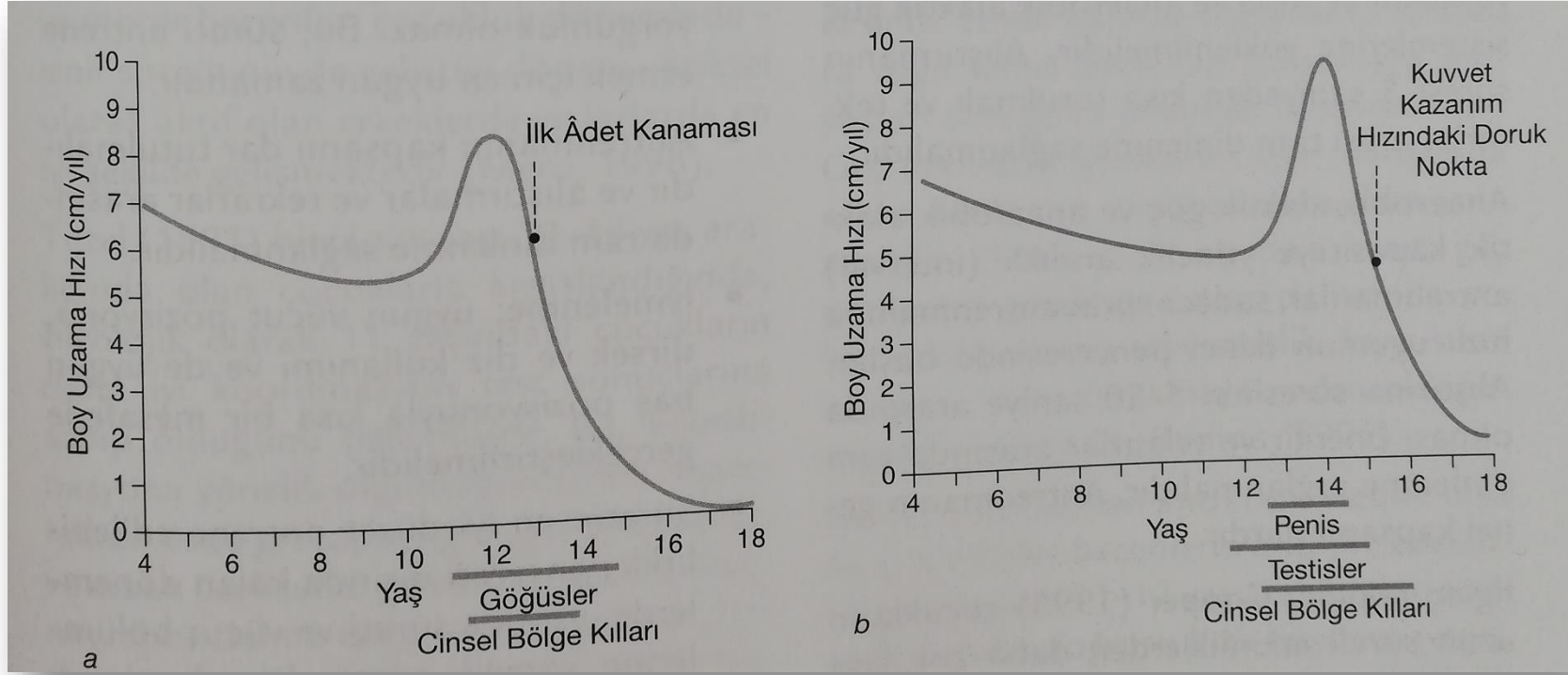
- Hızlı büyüme evresinin başlamasıyla aerobik kapasite gelişimine yönelik interval yöntemi kullanılarak **uzun mesafeli yavaş tempo** çalışmaları, devamlı yüklenme yöntemi kullanılarak da **sürat oyunu** türü alıştırmalar gerçekleştirilmelidir.
- Büyüme hızı düştüğünde **aerobik güç** antrenmanları kademeli şekilde devreye sokulmalıdır.

# Kuvvetin Antrene Edilebilirliği

- Temel hareket becerilerini, genel kuvveti ve gücü geliştirecek olan kuvvet antrenmanının çocuklara tanıtılması; vücut ağırlığı ( şınav, barfiks çekme) ,sağlık topları ve pilates topları ile erken bir antrenman yaşında gerçekleştirilebilir.
- Kuvvet ve ağırlık antrenmanlarına başlamadan önce vücut bölümlerinin düzgün dizilimi ve spor dalına özgü esneklik düzeyi sağlanmalıdır.

# Kuvvetin Antrene Edilebilirliği

- Ergenlik öncesi kuvvet kazanımı; motor öğrenme, motor koordinasyonda gelişim, yapısal uyumlar, sinir sistemiyle bağlantılı uyumlarla gerçekleşmektedir.
- Antrenmalar haftada 2 veya 3 kez gerçekleştirilmeli ve süresi 30 dk aşmamalıdır.
- Kuvvet antrenmanına hızlı uyumun hassas dönemi BUHDN'nin sonuna doğru veya hemen sonrasında ortaya çıkmaktadır.



- Kızlarda kuvvet antrenmanı için BUHDN'nin hemen sonrasında ve ilk adet kanaması dönemindedir.
- Erkeklerde ise BUHDN'den 12-18 ay sonra ortaya çıkan kuvvet kazanım hızındaki doruk nokta oldukça önemlidir.

# Süratın Antrene Edilebilirliği

Kızlar için 6-8 ve 11-13 yaş aralığı

Erkekler için 7-9 ve 13-16 yaş aralığı

- Sürat antrenmanlarındaki ilk pencere, sürate yönelik enerji sistemlerini antrene etmekle ilgili değil, **merkezi sinir sistemini** antrene etmekle ilgilidir.
- Antrenman kapsamı oldukça dar, antrenman şiddeti ise oldukça yüksektir ve MSS ve anaerobik alaktük güç sistemlerine yüklenilmelidir.

- Alıştırmanın süresi 5 saniyeden kısa tutulmalı ve tekrarlar arası tam dinlenim sağlanmalıdır.
- Anaerobik alaktik güç ve anaerobik alaktik kapasiteye yönelik interval antrenmanlar, sadece sürat antrenmanına hızlı uyumun ikinci penceresinde başlar.

- Isınmanın sonuna doğru veya ısındıktan hemen sonra MSS'nin yorgunluğu veya metabolik yorgunluk olmaz. ( En uygun zaman )
- İvmelenme ; uygun vücut pozisyonu, dirsek ve diz kullanımı ve de uygun baş pozisyonuyla kısa bir mesafede gerçekleştirilmelidir.
- İkinci sürat penceresi için enerji sistemi antrenmanı ve blok yüklenme; genel hazırlık ve özel hazırlık dönemlerinde ve bazen de yarışma öncesi dönemde gerçekleştirilmelidir.

# Becerinin Antrene Edilebilirliği

- Temel hareket becerileri ve spor becerileri en iyi 5-12 yaş aralığında antrene edilmektedir.
- Koordinasyona yönelik olgunluk cinsel olgunluktan önce gerçekleşmektedir. Biyolojik olarak 11 yaşındaki çocukların 13-14 yaş aralığında olanlara göre daha iyi koordinasyon test sonuçlarına sahip olduğu belirtilmiştir. ( Tittel 1991 ) Erken zelleşme gerektiren spor dallarının, spor dalına özgü antrenmanlara 5-6 yaşında başlamalarının temel nedeni budur.



# Becerinin Antrene Edilebilirliği

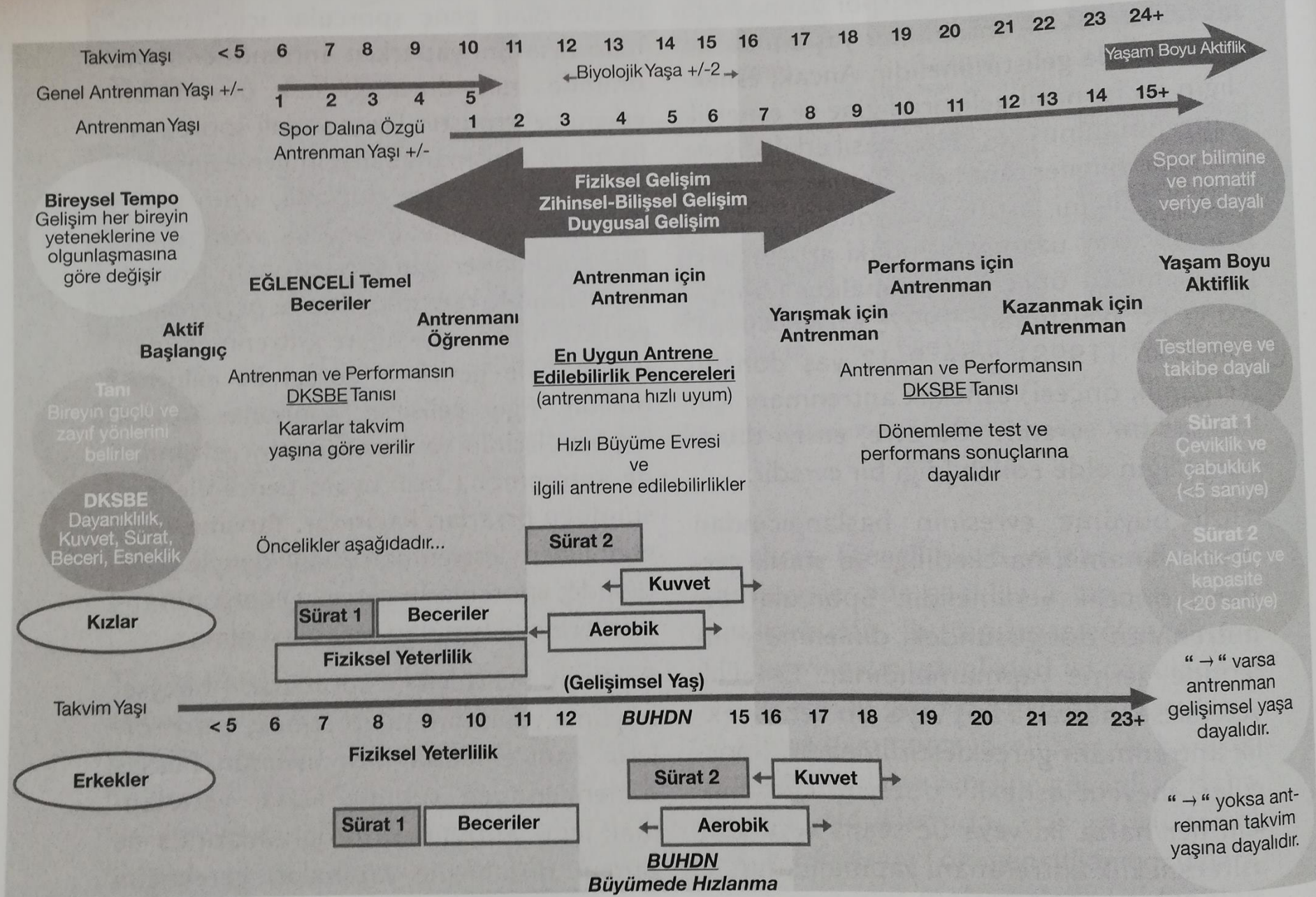
- Geç özelleşme gerektiren spor dallarında erken özelleşme, olumsuz sonuçlara yol açabilir
- Kızlarda 8-11 yaş aralığında ve erkeklerde 9-11 yaş aralığında motor beceri ve koordinasyon gelişimine hızlı uyum ; **motor koordinasyon gelişim hızındaki doruk nokta** olarak adlandırılır.

# Esnekliğin Antrene Edilebilirliği

- Bireye ve spor dalına özgü esneklik, erken antrenman yaşlarında en iyi düzeyde geliştirilmelidir.
- Mero'ya göre 9-12 yaş dönemi esneklik antrenmanı için en iyi dönemdir.
- Hızlı büyüme evresinin başlangıcından önce , dinamik hareketliliğe ve statik germeye öncelik verilmelidir.

# Esnekliğin Antrene Edilebilirliği

- Esneklik yetersizse, haftada 5 veya 6 kez esneklik antrenmanı gerçekleştirilmelidir. Sporcular mevcut esneklik düzeyini korumak için her hafta 2 veya 3 seans veya gün aşırı esneklik antrenmanı yapmalıdırlar.
- Statik germe yaralanmaları önlemediği için ısınmanın bir parçası olmamalıdır. → Dinamik germe



**ŞEKİL 6.7** En uygun antrene edilebilirlik dönemleri. BUHDN = Boy uzama hızındaki doruk nokta.

- Antrene edilebilirliđin iki penceresinin ( sűrat ve esneklik ) takvim yařına bađlı olduđu ; 3 pencerenin de ( dayanıklılık, kuvvet ve beceri ) sporcuların bűyűme hızına ve biyolojik yařına bađlı olduđu unutulmamalıdır.
- Bűyűmeyi takip etmek için  
hızlı bűyűme evresinin bařlangıcı  
boy uzama hızındaki doruk nokta  
ilk adet kanaması  
bu 3 biyolojik belirteçlere dikkat edilmelidir.

**DÜŞÜNSEL, DUYGUSAL ve AHLAKİ GELİŞİM**

# Kapasiteler

- Spor açısından belirli bir vücut sisteminin belirli bir çeşit etkinliğe veya antrenmana ne kadar iyi cevap verdiği anlamına gelmektedir.
- Gelişmekte olan sporcularla etkili bir şekilde çalışmak için antrenörler ve ebeveynler onların düşünsel duygusal ve ahlaki gelişimlerini de takip etmelidirler.

# Düşünsel Duygusal ve Ahlaki Gelişimin Etkileşimi

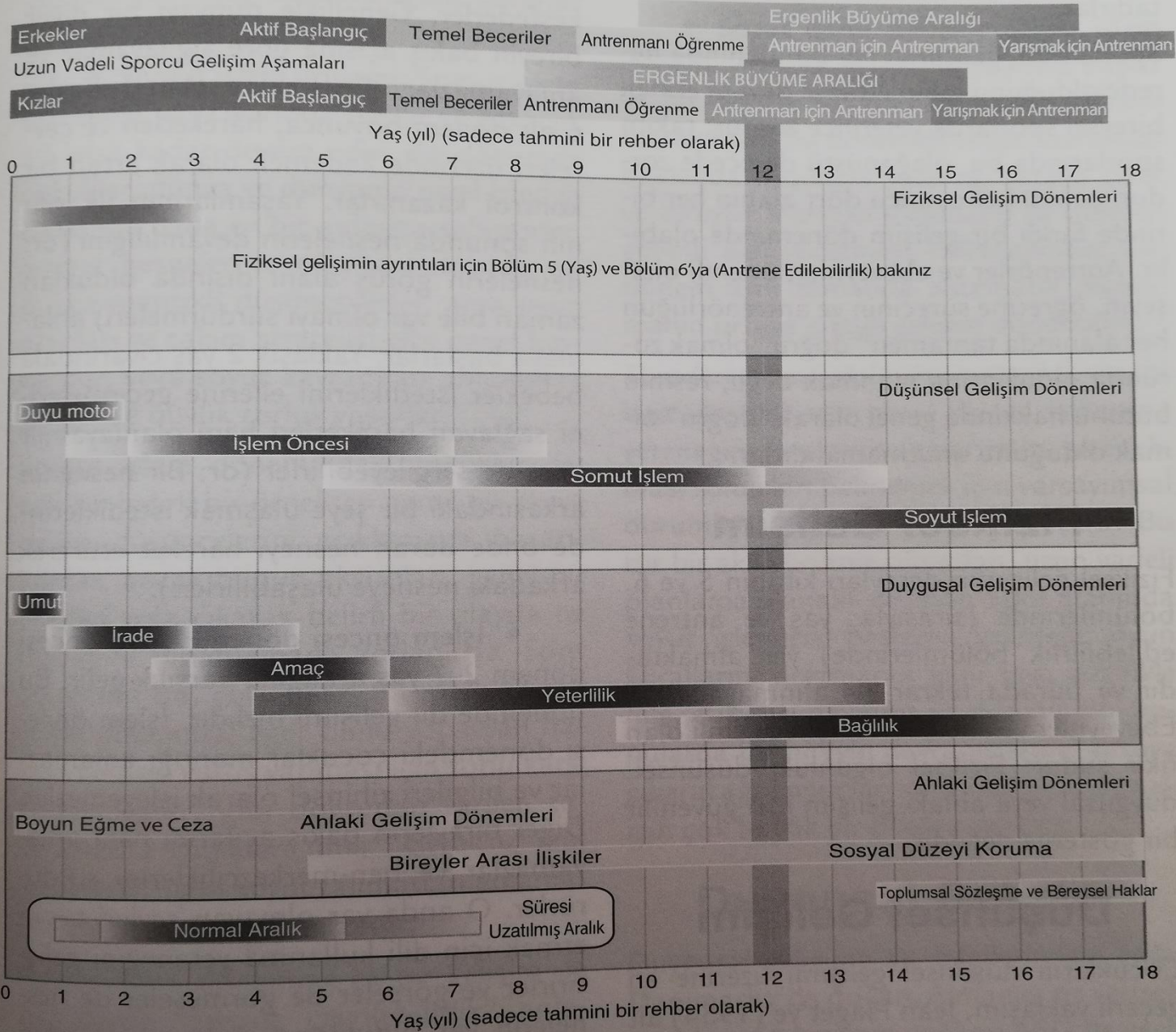
Çocukların bilgiyi işleme ( **düşünsel gelişim** )

Etrafında olup bitenlere duygusal olarak cevap verme ( **duygusal gelişim** )

Doğru ve yanlışın ne olduğunu düşünme ( **ahlaki gelişim** )

Şekillerindeki değişimi belirlemek çok daha zordur.





ŞEKİL 7.2 UVSG aşamaları ve düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim dönemleri arasındaki ilişkiler.

# Düşünsel Gelişim

Piaget'ye göre düşünsel gelişimin erken dönemleri birkaç alt dönemden oluşmaktadır.

## **Duyu- Motor Dönem**

- Doğumdan 2 yaşına kadar olan dönemi kapsar.
- Gelişmekte olan bebekler 6 alt dönem boyunca, hareketleri ve çevreleri üzerinde kademeli olarak artan bir kontrol kazanırlar.
- 1.Yılın sonunda nesnelerin devamlılığını ( nesnelerin görüş alanı dışında oldukları zaman bile var olmayı sürdürmeleri ) anlamaya başlarlar.
- 2 yaş civarındaki bebekler istediklerini ellerine geçirmelerini sağlayan hareketleri hem planlayabilir hem de sergileyebilirler.

## **İşlem Öncesi Dönem**

- 2- 7 yaş aralığıdır.
- Bu dönemde dil gelişimi hızlıdır. Mantığı anlamazlar ve bilgileri zihinsel olarak işleyemezler. Diğer bireylerin bakış açılarını hala anlayamazlar ve ben merkeziliklerini sürdürürler.
- Sembolleri kullanma konusunda daha yeterli duruma gelirler.
- Rol yapma yetenekleri de gelişir.

## **Somut İşlem Dönemi**

- 7-11 yaş arasındır.
- Dünya ve dünyanın nasıl işlediği hakkında daha iyi bir anlayışa sahip olurlar.
- Somut nesnelere ve olaylar hakkında mantıklı düşünebilir ama oyun planları ve takım stratejisi gibi genel kavramları veya soyut kavramları anlamakta genellikle büyük zorluk yaşarlar.

## **Soyut İşlem Dönemi**

- 12 yaşında başlar ve bireyin yaşamında baskın dönem olarak kalır.
- Soyut kavramlar hakkında düşünme yeteneği ortaya çıkar , mantıklı düşünceyi ve tümden gelimli akıl yürütmeyi kullanabilirler. Sistematik planlamanın ortaya çıktığı gelişim dönemidir.

# Duygusal Gelişim

Bu dönem Erikson tarafından 8 döneme ayrılmıştır.

1. Umut – Temel güvene karşı güvensizlik: yaşamın ilk yılını kapsar.
2. İrade – Özerkliğe karşı utanç ve kuşku : 2-3 yaş arası çocuklar dünyayı keşfederler. Bu keşife izin verilirse özerklik geliştirirler. Anne baba çok kollayıcı ise veya çocuklar kısıtlanıyorsa utanç ve kuşku geliştirirler.
3. Amaç – Girişkenliğe karşı suçluluk: 4-6 yaş aralığı , Fırsat, teşvik ve destek yokluğunda bağımsız karar verme hakkında çocuklar suçluluk hissedebilirler.
4. Yeterlilik – Çalışma ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu : 7- 12 yaş aralığı

5. Bağlılık – Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası 13- 19 yaş aralığı

6. Sevgi ( samimi ilişkilerde, işte ve ailede ) – yakınlığa karşı yalıtılmışlık :  
20- 34 yaş aralığı

7. Önesemek – Üretkenliğe karşı durgunluk ; orta yaş krizi : 35- 54 yaş  
aralığı

8. Bilgelik – Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk : yaşlılıktan ölüme  
kadar

# Ahlaki Gelişim

Düzey 1 : ( Geleneksellik Öncesi Ahlaki Akıl Yürütme ) bu dönem genellikle 6-7 yaşına kadar devam eder.

- Boyun Eğme ve Ceza Yönelimi : çocuklar yaptıkları için cezalandırma olup olmaması dışında eylemlerin doğruluk veya yanlışlığına yönelik düşünceleri yoktur.
- Bencillik Yönelimi

Düzey 2 : ( Geleneksel Ahlaki Akıl Yürütme ) 7 yaş civarında başlar ve ahlaki olarak daha az düşünceli bireylerin yetişkinlik yaşamına kadar devam edebilir.

- Bireyler arası uyum ve uygunluk :
- Otorite ve sosyal düzeni devam ettirme yönelimi :

Düzey 3 : ( Geleneksellik sonrası ahlaki akıl yürütme ) Bu ahlaki düşüncenin normal yetişkin düzeyidir.

- Toplumsal sözleşme yönelimi :
- Evrensel ahlak kuralları :

**TABLO 7.1 Düşünsel Gelişimin Etkileri**

<b>Gelişim Aşaması</b>	<b>Öğreti</b>	<b>Yaklaşım</b>
EĞLENCELİ Temel Beceriler	Futbolda, top peşinde koşarken “tüm oyuncuların sahada bir yerde birikmesi” değil, alanı, genişliği ve derinliği kullanmak.	Dili iyi bir şekilde geliştirmekte olan oyuncular, işlem öncesi dönemdedir, ancak bu oyuncular gerçek mantık kavramına veya “resmin bütünü”ne yönelik fikirlere sahip değildirler. Futbolun amacı topa vurmaksa o zaman topun peşine düşeceklerdir. Ve eğer topun peşinden gidemiyorlarsa muhtemelen futbola devam etmeyecekler ve büyük olasılıkla “çiçek toplamayı” bırakacaklardır. Bu dönemin bitimine doğru bazı çocuklar somut işlem dönemine geçiş yapacaklar ve Antrenmanı Öğrenme aşamasının antrenörlük stratejisiyle başa çıkabileceklerdir.
Antrenmanı Öğrenme	Futbolda, top peşinde koşarken “tüm oyuncuların sahada bir yerde birikmesi” değil, alanı, genişliği ve derinliği kullanma.	Oyuncular düşünsel gelişimin somut işlem döneminindedir; “Sahaya yayılın.” gibi genel kavramları anlayabilirler. Antrenörler somut şeylere odaklanmalı ve oyuncularıyla “Takım arkadaşlarıyla arandaki mesafeyi en az 5 metre tut.” gibi somut cümleler kullanarak iletişimde bulunmalıdırlar.
Antrenman için Antrenman	Alanı, genişliği ve derinliği kullanma.	Oyuncular artık (genel olarak) düşünsel gelişimin soyut işlem döneminindedirler ve “Boş alanda kal.”, “Topu boş alana sür.” ve “Rakipten kurtul.” gibi soyut kavramların üstesinden gelebilirler.

**TABLO 7.2 Duygusal Gelişimin Etkileri**

Gelişim Aşaması	Öğreti	Yaklaşım
EĞLENCELİ Temel Beceriler	Yüzmeyi öğrenme.	UVSG'nin bu aşamasının başlarındaki çocuklar, genel olarak "amaç" döneminin sonundadırlar veya duygusal gelişimlerdeki "yeterlilik" döneminin başlarındadırlar. Çocuklar özerkliği geliştirmek (amaç dönemi) için bir şeyleri denemeye, yetişkinler ve diğer çocuklar tarafından teşvike ve başarılı olmalarına yardımcı olmak için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Çocuklar "yeterlilik" dönemine doğru ilerlerken kendilerini diğer çocuklarla kıyaslamaya başlarlar ve potansiyel olarak sporu bırakma olasılığıyla birlikte ya yeterlilik (çabalama ve daha iyisini elde etmek) ya da aşağılık duygusuna yönelirler. Duygusal gelişimin bu döneminde yer alan ve yaşitlarına göre daha düşük beceri düzeyine sahip çocukların aşağılık duygusu geliştirmemeleri için, yaşitlarına yetişmeleri amacıyla onlara çok daha fazla dikkat edilmesi gerekir. Bu dönemde yaşitlarının çok gerisinde kalırlarsa asla onlara yetişemeyebilirler.
Antrenmanı Öğrenme	Yüzmeyi öğrenme ve bir yüzücü olarak gelişme.	UVSG'nin bu aşamasındaki sporcular daha çok duygusal gelişimin "yeterlilik" döneminde dirlirler. Bu dönemde çocuklar kendilerini yeterli görürlerse becerikli olmaya ve sıkı çalışmaya başlarlar, ama kendilerini yaşitlarına göre hatırı sayılır derecede daha az becerikli olarak görürlerse aşağılık duygusunu geliştirirler ve spordan ayrılırlar. Antrenörlerin, ebeveynlerin ve bakıcıların çocuklara duygusal açıdan yardımcı olmak için yapabilecekleri en iyi şey, çocukların yaşitlarıyla aynı düzeyde kalmalarına yardımcı olmaktır.
Antrenman için Antrenman	Bir yüzücü olarak gelişme.	<i>Antrenman için Antrenman</i> aşaması, duygusal gelişimin "bağlılık" dönemine karşılık gelir. Bu dönemde gençler kendi bireyselliklerini geliştirme ve kim olduklarına yönelik güçlü bir his geliştirme konusunda çok ilgilidirler. Sporda bu dönem, çatışma ve duygusal karmaşa dönemi olabilir, çünkü ebeveynlerin ve antrenörlerin sporculara yönelik olarak ne kadar antrenman yapmaları ve hangi spor dalında özelleşmeleri gerektiği konusunda fikirleri olabilir. Güçlü ve zayıf yönler ve de potansiyel hakkında yetişkinlerin rehberliği uygun olsa da sporcuları, antrenörün düşündüğü şeyi yapmaya zorlamak, sporcuyu spordan uzaklaşmaya yönelik çok büyük bir risk altına sokar.



**TABLO 7.3 Ahlaki Gelişimin Etkileri**

Gelişim Aşaması	Öğreti	Yaklaşım
EĞLENCELİ Temel Beceriler	Oyunun kurallarına uymak: ör: futbolda topu elle tutmamak (kaleciler hariç).	UVSG'nin <i>EĞLENCELİ Temel Beceriler</i> aşamasındaki çocuklar "boyun eğme ve ceza" döneminin sonundadırlar veya ahlaki gelişimin "bencillik" döneminin başındadırlar. Antrenör "topu elle tutmak yanlıştır" dememeli, bunun yerine talimatları çocuğun ahlaki gelişim dönemiyle uyuşturmalıdır: "Eğer topla koşarsanız, bir dakika boyunca dışarıda oturmak zorunda kalacaksınız." şeklinde kuralları ihlal etmenin "sonuçları", "cezası" (kelimenin en basit anlamıyla) ve "Kurallara uyarsam benim bundan ne çıkarım olacak?" üzerinde odaklanarak cümleyi kurmalıdır.
Antrenmanı Öğrenme	Rakip oyuncularını takip ederken veya kontrol ederken onlara zarar vermemek.	UVSG'nin bu aşamasındaki sporcular genel olarak "geleneksel ahlaki akıl yürütme" dönemindedirler. Antrenörler, gelenek ve kurallara uygun davranış üzerine (diğer bireylerin, senin iyi bir birey olduğunu düşünmesi için doğru olan şeyi yapmak) ve bununla birlikte bir otorite ve sosyal düzene yönelim üzerine odaklanmak isteyebilirler. Buradaki odak nokta, kurallara uyarak oynamaktır, çünkü herkes için en iyisi budur.
Antrenman için Antrenman	Performans artırıcı ilaçlar kullanmamak.	Çok sayıda sporcu hâlâ geleneksel ahlaki akıl yürütme dönemindedir (Aslında çoğu sporcu bu dönemin ilerisine asla geçemez.) ve bu nedenle antrenörün yaklaşımı <i>Antrenmanı Öğrenme</i> aşamasındakinden çok da farklı olmayacaktır. Daha ileri düzeyde ahlaki gelişime sahip sporcular hem kendilerine hem de topluma karşı davranışlarının sonuçları üzerine derin bir şekilde düşünmeye başlayabilecekleri ve kuralların altında yatan nedenlerin doğruluğu hakkında antrenörleriyle tartışmaya başlayabilecekleri "toplumsal sözleşme" yönelimine geçebilirler. Aynı zamanda kendi çıkarları için en iyisi olamayabilecek ancak takım veya genel toplum için en iyisi olabilecek kararları vermeye de başlayabilirler.

# ÖĞRENME BİÇİMLERİ

Görsel Öğrenme: görsel olarak öğrenen çocuklar için önemli olan konu, onlara göstermek ve daha sonra yapmalarını istemektir.

İşitsel Öğrenme: Bol ve ayrıntılı sözel talimatlara daha iyi tepki verirler ve anladıklarını teyit etmek için soru sormak isterler.

Kinestetik ( dokunsal ) Öğrenme: Bedenlerinin fiziksel olarak antrenörler tarafından hareket ettirilmesini isteyebilirler.

Çok az sayıda çocuk tek bir öğrenme biçimini kullanır. Bu yüzden antrenörler çoklu iletişim kanalları kullanmalıdırlar.