



FİZİKSEL-MOTOR GELİŞİM VE DESTEKLENMESİ



Ergenlik Döneminde Fiziksel-Motor Gelişim



Dr. Taşkın Taştepe

Gelişim Özellikleri

Fiziksel büyüme ve gelişme, ergenlerde belirgin bir hızlanma gösterir ve bu dönemin sonunda erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşılır. Genel büyüme ile birlikte, iç organ ve salgı bezlerinin büyüklüklerinde; kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur.

Dr. Taşkın Taştepe

Gelişim Özellikleri

Boyca uzama hızı kızlarda 10 yaş, erkeklerde 12 yaş civarında artmaya başlar. Ergenlikte erkekler 10-30 cm., kızlar 10-20 cm. uzar. Erişkin boy uzunluğunun %20-25'i bu dönemde kazanılır. Ergenlerde, 11-16 yaşları arasında herhangi bir yaş diliminde görülebilen ve genellikle 2-3 yıl süren, bu büyüme hızlanmasına büyüme atağı denilir.

Dr. Taşkın Taştepe

Gelişim Özellikleri

Büyüme atağı sırasında, erişkin hayattaki total kemik kitlesinin yaklaşık % 37'si kazanılır. Ergenlik, hızlı fiziksel büyümenin yanında, hızlı iskelet gelişimi ile de karakterizedir. Total vücut kemik mineral içeriği ve dansitesi, ergenlik sırasında her iki cinsiyette de hızla artar ve ergenlikten sonra zirveye ulaşır. Erişkinlerde kemik dansitesinde 20 yaşından sonra artış olmadığı gösterilmiştir. Ergen döneminin sonundaki kemik kitlesinin doruğu, hayatın ileri dönemlerindeki osteoporoz riski açısından ana belirleyicidir.

Dr. Taşkın Taştepe

Gelişim Özellikleri

- ❖ Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler.
- ❖ Boy, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin hızlı arttığı dönemdir.
- ❖ Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder.
- ❖ Zirve kemik kütesine ulaşılan dönemdir.
- ❖ Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır.

Dr. Taşkın Taştepe

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar

Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

Dr. Taşkın Taştepe

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar

Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

Dr. Taşkın Taştepe

Fiziksel Aktivitenin Yararları

- ❖ Mental sağlığı geliştirir.
- ❖ Kendine güveni artırır.
- ❖ Anksiyete/depresyonu azaltır.
- ❖ Davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir.
- ❖ Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesine yardımcı olur.
- ❖ Hipertansiyon ve osteoporozu önler.

Dr. Taşkın Taştepe

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ❖ Egzersizlere yavaş başlanmalı
- ❖ Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapılmalı
- ❖ Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli
- ❖ Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edilmeli
- ❖ Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapmak olmalı
- ❖ Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılmalı
- ❖ Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli

Dr. Taşkın Taştepe

Orta Şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri

- ❖ Paten kayma
- ❖ Bisiklete binme
- ❖ Ev ve bahçe işleri
- ❖ Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)

Dr. Taşkın Taştepe

Yüksek Şiddetli Aktiviteler

- ❖ Tempolu koşma
- ❖ Tempolu bisiklete binme
- ❖ İp atlama
- ❖ Basketbol, yüzme, tenis, futbol
- ❖ Dans

Dr. Taşkın Taştepe

Kasları Kuvvetlendiren Aktiviteler

- ❖ Halat çekme
- ❖ Şınav
- ❖ Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık alet- lerini kullanarak yapılan egzersizler
- ❖ Yapay duvara tırmanma
- ❖ Mekik
- ❖ Jimnastik

Dr. Taşkın Taştepe

Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler

- ❖ Sıçrama, zıplama
- ❖ İp atlama
- ❖ Koşma
- ❖ Basketbol, tenis, voleybol

Dr. Taşkın Taştepe

Kaynaklar

- ❖ Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. https://okulsagligi.meb.gov.tr/mebiysdosyalar/2017_01/27102602_TYrkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf?CHK=6eb3955c8af49e4244037b5511921aee
- ❖ <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel-Aktivite/yas-gruplarinda-fiziksel-aktivite/Ergenlik-Doneminde-Fiziksel-Aktivite.pdf>

Dr. Taşkın Taştepe



FİZİKSEL-MOTOR GELİŞİM VE DESTEKLENMESİ



Ergenlik Döneminde Fiziksel-Motor Gelişim



Dr. Taşkın Taştepe