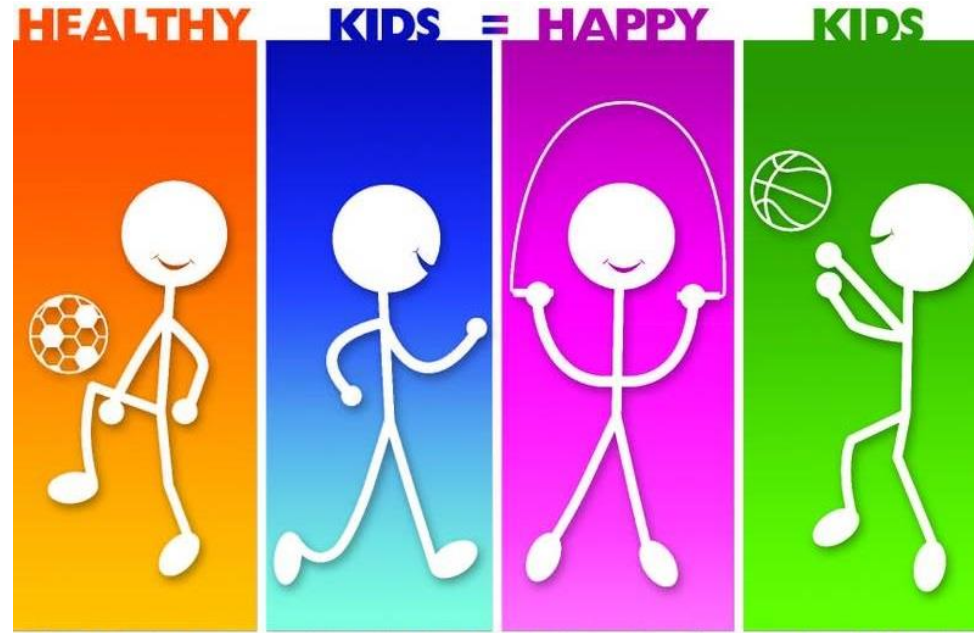


Çocuklarda Egzersizin Hedefleri



Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

Erken çocukluk dönemi aktiviteleri (5-7 yaş)

Fiziksel gelişim ve büyüme için;
Koşma, tırmanma, yüzme (sık aralıkla dinlenimli), okulda teneffüs vb. aralarda bütün vücut hareketini içine alan aktiviteler. Postural anamoli tespiti ve düzeltmeye dönük çalışmalar.

Motor yeteneklerin gelişimi için;
Değişik büyüklükte toplarla yapılan kısa mesafe ve düşük hızda atma, yakalama, ayakla vurma vb. çalışmalar. Denge ve çabukluk çalışmaları. Folk, ritmik vb. dans aktiviteleri.

Kavrama (idrak) ile ilgili gelişimi için;
Basit kuralları olan oyunlar, şarkı söyleme oyunları, yaratıcı danslar, keşfedici, araştırmacı aktiviteler

Kişisel ve sosyal gelişimi için;
Bu yaş döneminde çocuklar sıklıkla bireyseldir. Dolayısı ile bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Tırmanma vb. aktivitelerle yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırarak test etme olanağı verilmeli. Hareketlerinden övgü ile söz edilmeli, paylaşma, kazanma ve kaybetmenin güzelliği öğretilmeli.



Orta çocukluk dönemi aktiviteleri (8-9 yaş)

Fiziksel gelişim ve büyüme için;
Koşma, tırmanma vb. günlük aktivitelere, postural gelişime dönük hareketlere devam edilmeli (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında). Esneklik çalışmaları eklenmeli.

Motor yeteneklerin gelişimi için;

Temel spor yeteneklerini ortaya koyan çalışmalar. Değişik büyüklükte materyallerle karmaşık denge ve çabukluk çalışmaları. Kompleks hareketler içeren folk ve ritmik dans aktiviteleri.

Kavrama (idrak) ile ilgili gelişimi için;

Dikkat ve el birliği ile yapılan karmaşık aktiviteler. Hareket serilerini ve oyunu kendilerinin uydurduğu aktiviteler.

Kişisel ve sosyal gelişimi için;

Hep birlikte yapacakları mücadelecı top vb. oyunlar. Takım, lider gibi değişik sosyal grup seçimi yapılmalı.



Geç çocukluk dönemi (10-12 yaş)

Fiziksel gelişim ve büyüme için;

Güç ve enerji gerektiren aktivitelere, postural gelişime dönük egzersizlere devam edilmeli (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında). Esneklik çalışmaları sürdürülmeli.

Motor yeteneklerin gelişimi için;

Kişisel ve takım sporlarında yarışma tarzı organizasyonlar (kız -erkek ayrı). Yetenek ve ilgilerine paralel karmaşık hareketler içeren aktiviteler. Yoğun atma, tutma vb. spora özgü tekrarlar. Sosyal yönü kuvvetli folk ve dans aktiviteleri.

Kavrama (idrak) ile ilgili gelişimi için;

Dikkat ve el birliği ile yapılan karmaşık, takım stratejileri içeren kuralları ve teknikleri öğrenmeye dönük aktiviteler. Oyun ve öğretilerde tartışmaya açık olmak.

Kişisel ve sosyal gelişimi için;

Her çocuğa lider olma şansı tanınmalı. Oyunlar sırasında gerginlikler normal olarak karşılanmalı. Kız-erkek karışık grup aktivitelere önem verilmeli. Kız-erkek fiziksel fark kaynaklı aktivite ile ilgili görünüm anlatılmalı. Liderlik, iletişim, kişisel arkadaşlıklar, takım ruhu vb. özellikler aşılanmalı





Çocuklara ağırlık çalışması yaptırılabilir mi?

Çocukluk döneminde sportif aktivitelere katılımın başarıdaki önemine karşın zamansız yapılan aşırı yüklenmeler sıklıkla değişik sağlık sorunları neden olmakta ve çocukların erken dönemde sporu bırakmaları ile sonuçlanmaktadır. Çocukların erişkinlerden farklı yapısal özelliklere sahip oldukları gerçeğinden hareketle çocuklara yapılacak sportif antrenman uygulamalarının da erişkinlerden farklı olması gerektiği unutulmamalıdır. Çocuklarda ağırlık çalışması veya diğer bir anlamda kuvvet çalışması eğer prensiplerine uyulursa yapılmasında sakınca olmayan bir konudur ve kuvvette anlamlı gelişmeler elde edilir.



Hatta eklemleri kasları daha kuvvetli olan çocuk bir kısım zorlanmalara karşı daha az riskli olacaktır. Fakat çocuklarda ağırlık çalışması yaparken olası yaralanma vb. riski azaltmak için titizlikle uyulması gereken kurallar vardır. Her yaşın gerektirdiği çalışma biçimi farklılıklar göstermektedir. Çocuklardan yaşamının iler ki dönemlerinde başarı beklediğimiz gerçeği göz ardı edilmemelidir. Dolayısı ile antrenman programı düzenlerken birincil hedefin çocukların sağlığını korumak ve büyüme-gelişmesini olumsuz etkilememek olduğu unutulmamalıdır.





Çocuklarda uygulanacak kuvvet çalışmasında dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

MALZEME İLE İLGİLİ

Kullanılan aletler vücut ve ekstremitelere (kol, bacak ..) uzunluklarına uygun olmalıdır. Serbest ağırlıklar (dambıl, bar vb.) yerine sabit (kablo, zincir vb. düzenekli) ağırlık aletleri kullanılmalıdır. Kullanılan malzemelerin güvenliği iyi olmalı ve sık sık kontrol edilmelidir. Çalışılan alan geniş, iyi aydınlatılmış ve de havalandırması iyi olmalı ve kalabalık olmamalıdır. Çalışmalar kesinlikle çalıştırıcı gözetiminde yapılmalıdır.





PROGRAMLA İLGİLİ

Çalışmadan önce iyi bir fiziksel muayeneden geçirilmelidir. Çocuk antrenörün uyarıları ve konulan kurallara uyacak oranda psikolojik gelişimini tamamlamış olmalıdır. Çalışmalar yaş grubunun özel problemleri ve kuvvet antrenmanlarının özellikleri konusunda bilgili eleman kontrolünde yapılmalıdır. Kuvvet antrenmanı bir antrenman programının motor yetenekleri geliştirmek için uygulanan bölümü olmalıdır (yani sadece kuvvet antrenmanı değil). Çalışma öncesi ısınma ve çalışmayı takiben germe egzersizlerine dikkat edilmelidir. Dinamik kasılmaları (kasın boyunun kısaldığı) içermelidir. Hareketler bütün eklem açıklığı boyunca yapılmalıdır. Yarışma yasaklanmalı ve maksimal yükler kaldırılmamalıdır.





Amerikan Spor Hekimliđi (Physician and Sportsmedicine 16: 14, 1998) bu konudaki görüşünü ş şekilde ifade etmiştir.

- ocuk kazansa da, kaybetse de onu sevdiđinizi bildiđinden emin olun.
- Çocuđun fiziksel yetenekleri konusunda gerçekçi olun.
- Çocuđun kendisine gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olun.
- Hedefin kazanmak değil fiziksel kapasite ve yetenekleri geliştirmek olduđunu vurgulayın ve geliřmiř yetenekleri güçlendirin.





- Geçmişteki sportif başarılarınızı çocuğa anımsatmayın.
- Antrenman ve yarışmalarda çocuğa güvenilir, riski azaltılmış bir ortam sağlayın (uygun antrenman yöntemi ve malzeme).
- Oyun ve yarışmalarda duygularınızı kontrol edin diğer oyuncu, antrenör/çalıştırıcı ve görevlilere bağırmayın.
- Takımın tüm üyeleri için amigoluk yapın.
- Çocuğa pozitif bir model olun.

