

# Çocuklarda Koordinasyon ve Esneklik

# *KOORDİNASYON ANTRENMANLARINDA METODOLOJİK PRENSİPLER*

- Antrenmanlar için uygun yaş 7-11 arasındır.
- Genel ve özel koordinasyon farklılığını göz önünde tutmak gerekir.
- Görsel bilgi girişinden yararlanılmalıdır.
- Sözel bilgi girişinden yararlanılmalıdır.
- Hareketlere yumuşak ve dikkatli başlanmalıdır.
- Kompleks hareketler kullanılmalıdır.
- Hareketler yorgunken yapılmamalıdır.

# KOORDİNATİF YETİLERİN GELİŞİMİ

YAŞ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 →
MOTOR ÖĞRENME YETİSİ											
AYRIŞTIRMA VE SEVK YETENEĞİ											
İŞİTSEL VE GÖRSEL TEPKİ YETENEĞİ											
MEKAN ALGI YETİSİ											
DENGE YETİSİ											

KOORDİNATİF YETENEKLER

- Koordinasyonu belirleyen çeşitli yeti ve özelliklerin öğrenilmesi ve alışkanlık haline gelebilmesi **belli yaş dönemleri** içerisinde olmaktadır. Reaksiyon özelliği 7. ve 8. yaşlardan itibaren gelişir ve bu süre 10-15 yaşa kadar devam eder. Oryantasyon özelliği için gelişim 12-15 yaşlar arası bilinmekle beraber 6. yaştan itibaren bu özelliğin şekillenmeye başladığı bilinmektedir. Ritim beceri 6. yaşta başlar ve 9 yaşlarında iyileşir ve 11-15 yaşları arasında en üst düzey gelişimini tamamlar. Denge çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlamakla birlikte sportif çalışmalara katılan çocuklarda 3-4 yaşlarında en aktif durumdadır. Genel gelişim dönemi olarak 9-12 yaşları verilmektedir.

# ***KOORDİNATİF YETİLERİN BİLEŞENLERİ***

- **Durum Değiştirme Yetisi**: Birdenbire ortaya çıkan durumlara karşı amaca uygun uyum sağlama becerisidir. Farklılaşma yeteneği olarak da kullanılmaktadır.
- Örnek olarak, basketbolda oyuncunun hücum anında önünde savunma yapan oyuncuyla karşılaştığında reverse yaparak yön değiştirmesi veya futbolda topa sahip olan oyuncunun top sürmesi esnasında kendisine doğru gelen savunma oyuncusuna karşı aldatma hareketi yaparak (çalım) geçmesi gösterilebilir.

- **Oryantasyon Yetisi**: Vücutun tümünün veya bir bölümünün kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon değiştirmesidir. Örnek olarak, bir basketbol oyuncusunun topla birlikte öne doğru hareketinde rakibin müdahalesinde topu saklayabilecek davranışı gerçekleştirmesidir.
- **Denge Yeteneği**: Hareket eden vücutun değişen durum ve koşullar karşısında dengesini sağlayabilmesidir.
- **Statik Denge**: İnsan vücutunun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneğidir.
- **Dinamik Denge**: Hareket ederken dengeyi sağlama yeteneğidir.

- **Objeyle Dengeleme**: Bir araçla hareket yaparken ya da ek bir araç kullanırken ***dengeyi sağlama*** yeteneğidir.
- **Tepki (Reaksiyon) Yetisi**: Bir veya birden fazla uyaranlara karşı ***en kısa zamanda*** hareket etme özelliğidir. Örnek olarak vermek gerekirse, atletizm ve yüzme gibi sporlarda start anında verilen uyarana karşı yapılan harekettir.
- **Ritim Yetisi**: Hareketin zaman ve mekan boyutu içerisinde ***akıcı ve dinamik*** bir şekilde metrik olmayan bölünmesidir. Hareketin akışı esnasında harekete uygun ritmi geliştirme yeteneğidir. Burada asıl olan, dışardan verilen bir ritim ile hareketi görsel algılamaya uygun olarak doğru yapabilme yeteneğidir.

- **Hareketi Baęlama Yetisi**: Parça parça hareketin ya da hareketlerin jimnastikte seri oluřturulması gibi ***birbirine baęlanabilmesi*** yeteneğidir.
- **Hareketin İletimi Yetisi**: Hareketin bařlama ve bitirme sũresi içinde organ ve ekstremitelerin yer değiştirmesi ۆzellięidir.
- **Hareketin Elastizite Yetisi**: Hareketin amaca uygun şekilde kassal gerilim ve frenlemesindeki dengeleme, hareketin başlangıcındaki ve bitirilişindeki elastikiyettir.



- **ESNEKLİK**

- 
- Çocukların esneklik yetileri 5 yaşından 8 yaşına kadar sabittir. 12-13 yaşlarında en ileri gelişim düzeyine ulaşarak, ilerleyen yaşlarla birlikte azalma eğilimi gösterir.
- Okul öncesi dönemde çocukların esneklik kapasiteleri iyidir. Fakat kemik ve eklemleri tam gelişmediği için aşırı zorlamalardan kaçınılmalıdır.
- İlkokul çağlarında genel estetik çalışmalarına yer verilebilir. 10 yaşlarından sonra omurganın ve kalça eklemlerinin esneklik hızı durduğundan, bu yaştan sonra antrenmanlara önem verilmeye başlanmalıdır. Çünkü daha geç dönemde yapılacak antrenmanlarda beklenen fayda azalmaktadır. 'Ağaç yaşken eğilir' atasözünün ardında belli bir oranda bu anlam yatmaktadır.
- Puberte döneminde de aşırı boy uzaması ve benzeri gelişimsel farklılıklar nedeniyle esneklikte bozulmalar gözükmemektedir. Omurga ve kalça eklemi yönünden en tehlikeli dönemdir. Bu dönemde esneklik alıştırmalarına dikkat edilmelidir.

-

# Çocuklarda Teknik Eğitim

**Antrenman yöntemleri açısından altyapı ve yüksek performansa yönelik teknik antrenmanlar arasında aşağıdaki noktalarda ayrıcalık vardır**

- 1. Hareketin algılanmasıyla ilgili olarak; çocuklar örnek hareketi görerek yaparlar, anlatılan bir hareketin yapımı zordur.**
- 2. Çocuklarda görsel amaç yerine antrenörün uyarıları, dönütler kullanılabilir.**
- 3. Motorik özellikler yeterince gelişmediği için, hareketlerin ilgili gelişim düzeyine uygun olması ve antrenman içeriğinin uygun antrenman yöntemiyle uygulanması gerekir.**
- 4. Hareket öğrenimi ve geliştirilmesinde antrenman araç ve gereğine ve antrenör yardımına ihtiyaç duyulur.**
- 5. Teknik antrenman iyi bir ısınmadan sonra, vücut dinlenirken yapılmalıdır.**
- 6. Uygulanan yanlış bir örnek hareket, yanlış teknik öğrenimlere neden olur.**

# Çocuklarda Taktik Eğitim

- **Taktik antrenman kolaydan zora ve basitten karmaşığa öğretim yöntemlerine göre yapılmalıdır.**
- **Oyun kurallarını öğrenme**
- **Temel taktik davranışlardan, müsabaka taktik davranışlarına geçiş**
- **Antrenmanda kullanılan taktik davranışların müsabakalarda uygulanması**
- **Önceleme özelliğinin geliştirilmesi**
- **Müsabaka pozisyonlarının bilinci için analiz,gözlem ve değerlendirmenin geliştirilmesi**

