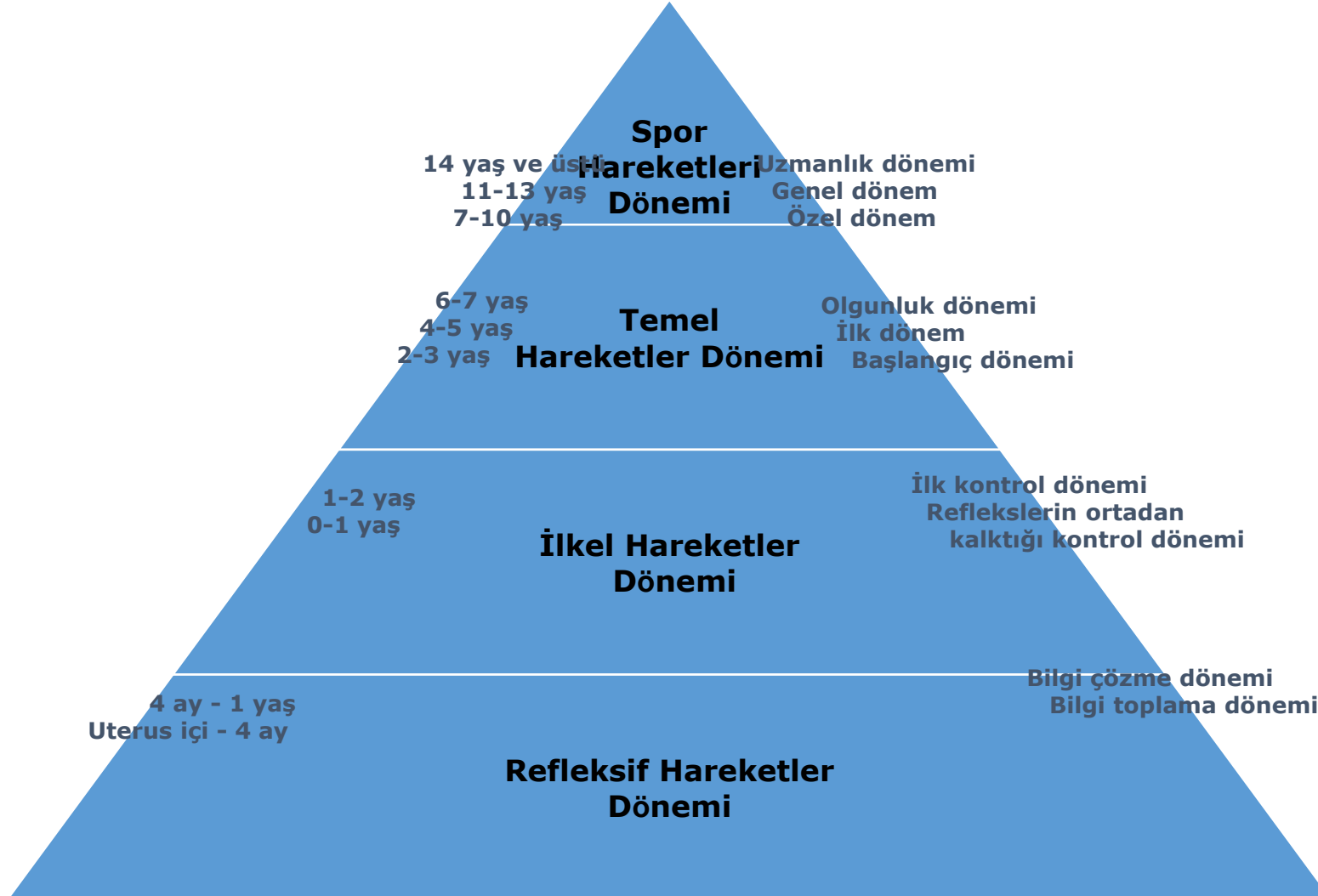


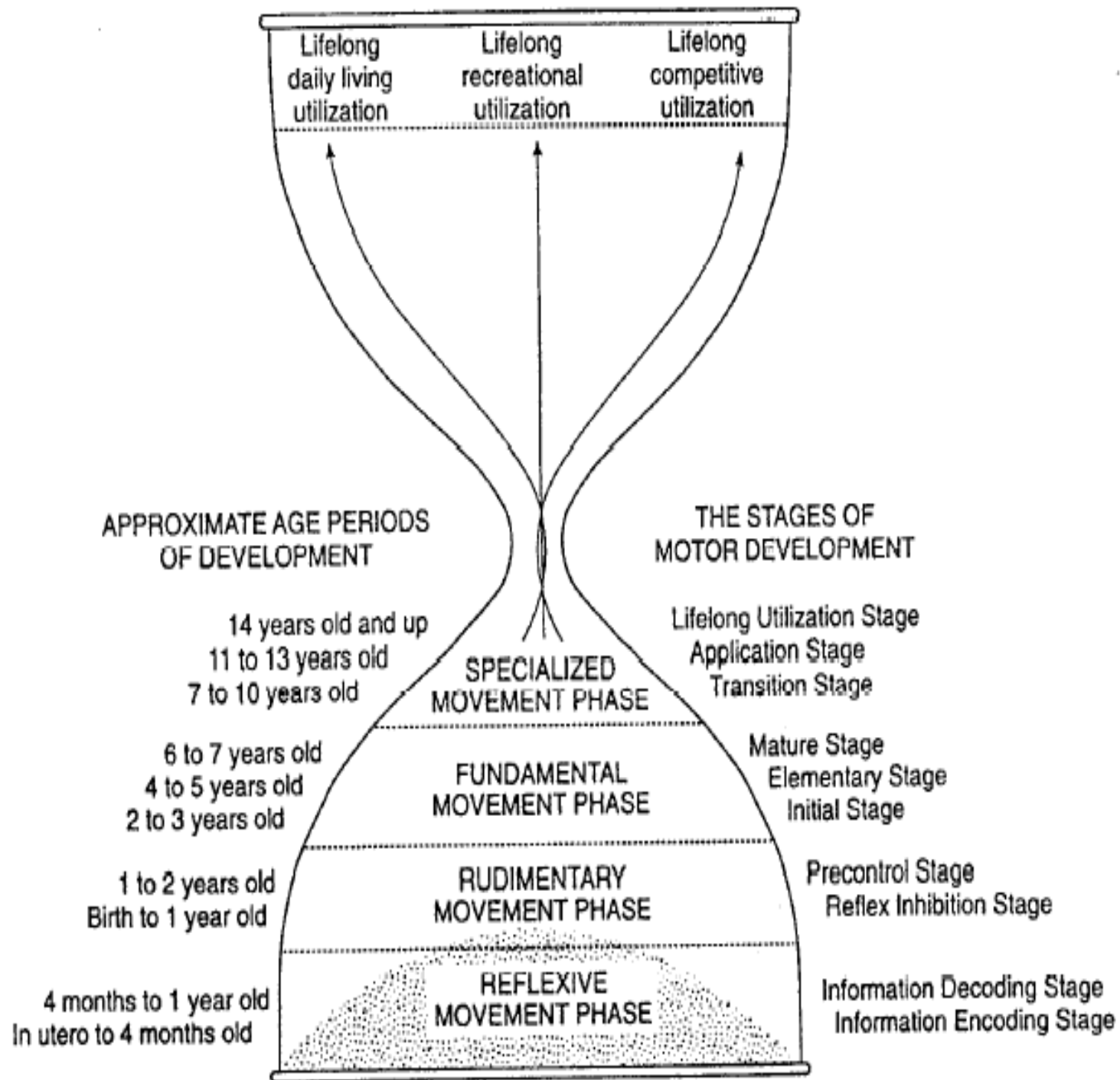
Çocukların hareket gelişimi ve spora başlaması

zboia p9zjawa2i

Çocukların hareket gelişimi ve

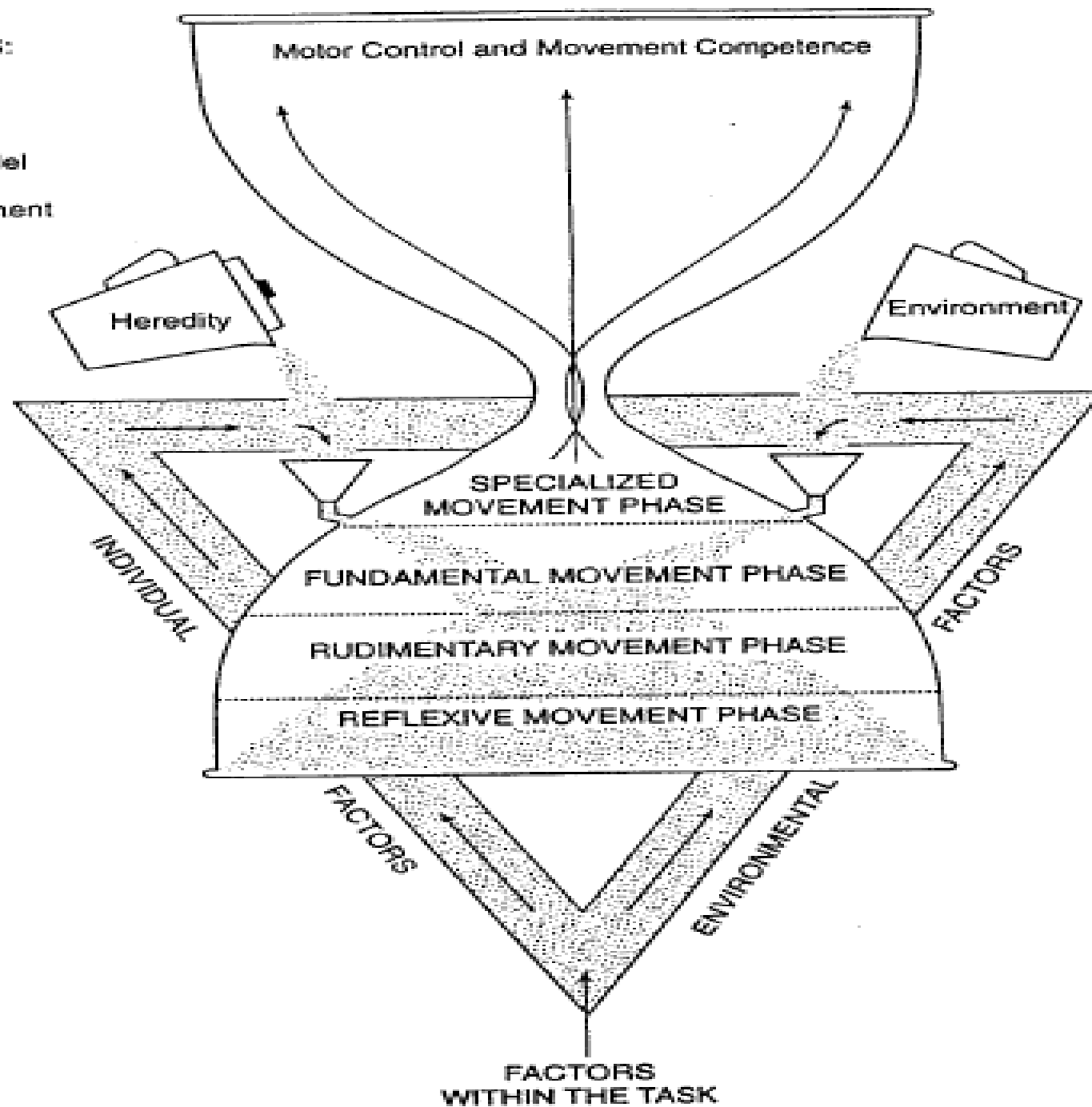
Gallahue'nin Motor Gelişim Dönemleri

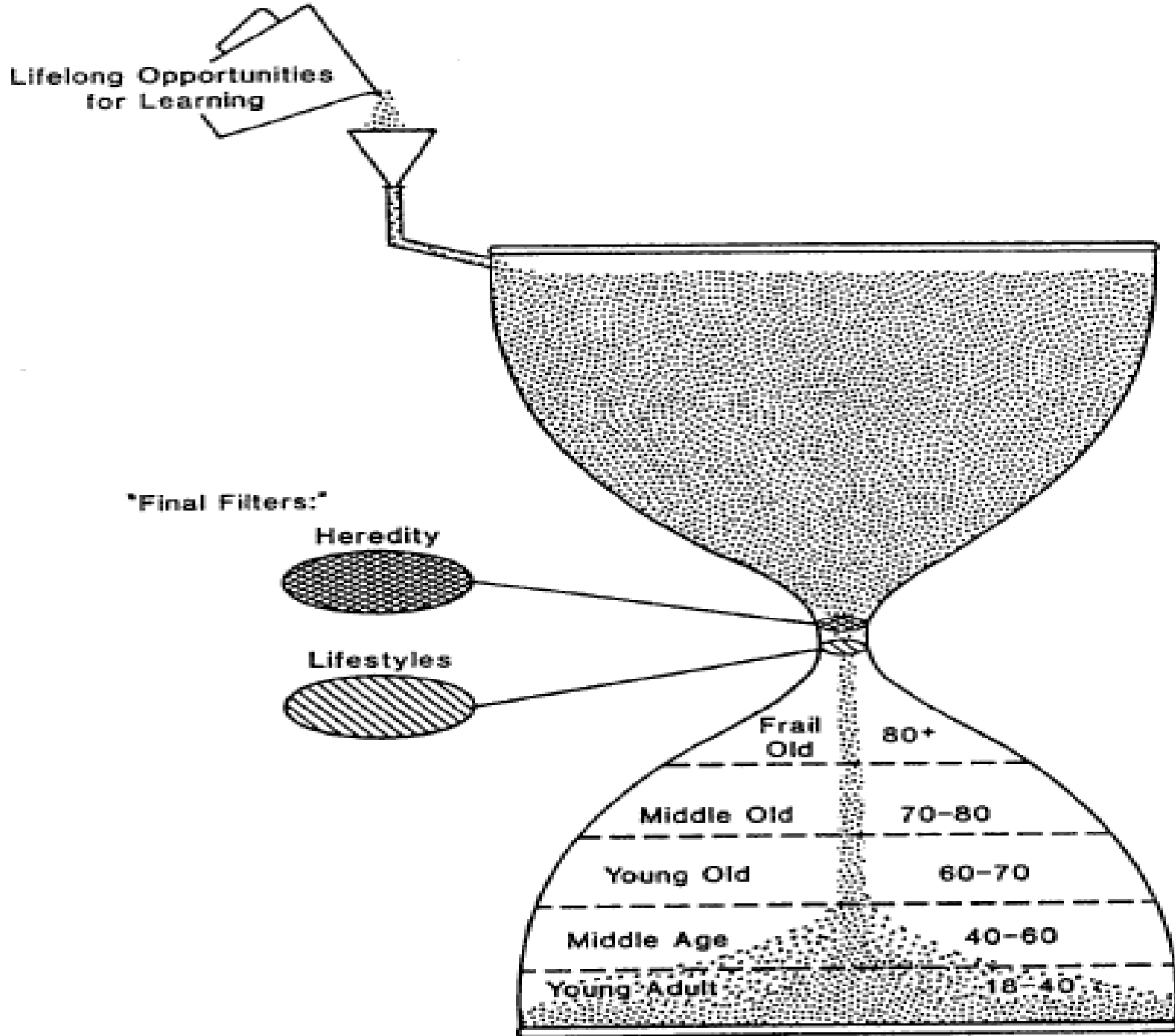




THE
HOURLGLASS:

Gallahue's
Life Span Model
of
Motor Development





ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMA YAŞI

- Çocuğun spora ve düzenli fiziksel aktivitelere, özellikle cimnastik ve yüzme gibi sporlara en erken başlama yaşı 4 yaş civarındır.
- Bu dönemde çocuk önce çevrenin farkına varmaya başlar, kıskançtır, olaylar arasındaki ilişkileri anlayamaz, büyüsel düşünce belirgindir, nedensellik, niyet gibi kavramlar gelişmektedir.
- Abartılı öyküler anlatır, abartılı davranışlar dener, hareketlilik ileri derecededir.
- Aşırı baskılı tutum istenmeyen davranışın sürmesine neden olur ve çok konuşur.
- Kontrolünü kazanabilmesi ve coşkusunu yaşabilmesi için büyük oyun alanlarına gereksinimi vardır.
- Hareket etme isteğinin güçlü olması nedeniyle davranışlarında belirsizlikler bulunur ve atak davranışları zaman zaman sorunlara yol açabilir.



ÇOCUK 5 YAŞINA GELDİĞİNDE

Yön kavramı gelişir, desteklenmelidir

- Bu dönemde çocuk çevresine uyum sağlamaya başlar.
- Kendisini biraz daha tanımaya başlar, tutarlılık ve kararlılık kavramlarını anlayarak bunlara gereksinim duyar.
- Evine, anne ve babasına bağlılığı ve bağımlılığı sürmektedir, buna karşılık çevresini de genişletmek ister.
- Yine bu dönemde yön kavramı gelişmeye başladığı için desteklenmelidir.
- Tutarlı davranışlar onu güvenli kılar, oyunca en temel gereksinimidir.

ÇOCUK 5 YAŞINA GELDİĞİNDE

Spora başlamak için uygun dönemdir

- 5 yaş, spora başlamak için oldukça uygun bir dönemdir.
- Ancak bu dönemde çocuğun oyuna olan gereksinimi üst seviyelerde olduğu için oyun ağırlığı daha belirgin spor faaliyetleri seçilmelidir.
- Aşırı yorgunluk ve bitkinliğe neden olacak çalışmalar, bedensel gelişim kadar ruhsal ve zihinsel gelişimi de olumsuz etkileyecektir.
- Öğrenmeye en açık olunan 5 yaş döneminde tek yönlü yoğun uğraşlardan da kaçınmak gerekir çünkü, bu tür uğraşlar kişiliğin çarpık gelişmesine neden olabilir.
- Yoğun yarışmalarsa çocuğun dengesini bozar, gelişimini aksatır.
- Herkesin bir nedenle kazanacağı yarışma türleri destekleyici ve yüreklendirici olmaktadır. Bu yaşlardaki kırgınlıkların kalıntıları ileri yaşlara taşınır.



OKUL ÖNCESİ

Sporun olumlu katkılarının en yoğun yaşandığı dönemdir.

- Somut işlemler dönemi de başlar.
- Çocuğun cinsel kimliği oluştuğu için kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla bir arada bulunur. Bedensel ve ruhsal olarak dengeli bir dönemdedir.
- Sporun olumlu katkılarının en yoğun yaşandığı dönemdir bu nedenle de antrenör ve sporcular özdeşim nesnesi olmaya başlar.
- Yine bu dönemde somut yargılama olmadığı için dövüş sporlarının felsefesini kavramakta zorluk çekerler.
- Gruba ve arkadaşlara olan bağımlılık ağırlık kazanmaya başlar, farklı yeteneklerini sınama ve farklı uğraşlara kayma sık görülür. Bu bir tanıma sürecidir.
- Kendi fikirlerini sınama ve paylaşma yolunda büyük istek duyar, merak ve macera dürtüsü gelişir.

Çocukluk Dönemleri ve Spor

Erken Çocukluk Dönemi(5-7 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Koşma, tırmanma, yüzme(sık aralıklarla dinlenerek), okulda teneffüs vb aralarda vücut hareketlerini içine alan aktiviteler. Postural anamoli tespiti ve düzeltmeye yönelik çalışmalar.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

Değişik büyüklükte toplara yapılan kısa mesafe ve düşük hızda atma yakalama, ayakla vurma vb. Çalışmalar. Denge ve çabukluk çalışmaları. Folk, ritmik vb. Dans aktiviteleri.

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

Basit kuralları olan oyunlar, şarkı söyleme oyunları, yaratıcı danslar, keşfedici, araştırmacı aktiviteler

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Bu yaş döneminde çocuklar sıklıkla bireyseldir. Dolayısıyla bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Tırmanma vb. aktivitelerle yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırarak test etme olanağı verilmelidir. Hareketlerinden övgü ile söz edilmeli, paylaşma kazanma ve kaybetmenin güzelliği öğretilmelidir

Orta Çocukluk Dönemi(8-9 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Koşma, tırmanma vb. Günlük aktivitelere, postural gelişime dönük hareketlere (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında) devam edilmelidir. Esneklik çalışmaları eklenmelidir.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

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

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

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

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Hep birlikte yapacakları mücadeleciler top vb. Oyunlar. Takım, lider gibi değişik sosyal grup seçimi yapılmalı. Tek bir çocuk hata yaptığında bütün grup cezalandırılmamalı. Disiplin ve ceza sistemi üzerinde durulmalı. Kişisel disipline önem verilmeli.

Geç Çocukluk Dönemi (10-12 Yaş)

- **Fiziksel gelişim ve büyüme için**

Güç ve enerji gerektiren aktivitelere, postural gelişime yönelik (özellikle erken gelişim gösteren kız çocuklarında) devam edilmelidir. Esneklik çalışmaları eklenmelidir.

- **Motor yeteneklerin gelişimi için**

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

- **Kavrama ile ilgili gelişim için**

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

- **Kişisel ve sosyal gelişim için**

Her çocuğa lider olma şansı tanınmalı. Oyunlar sırasında gerginlikler normal olarak karşılanmalı. Kız-erkek karışık grup aktivitelerine önem verilmeli. Liderlik, iletişim, kişisel arkadaşlıklar, takım ruhu vb. Özellikler aşılmalı.

Değişik yaş gruplarında gelişim karakteristikleri ve sporlara katılım rehberi

	Bebeklik (0-2 yaş)	Erken çocukluk (3-5 yaş)	Çocukluk (6-9 yaş)	Geç çocukluk (10-12 yaş)
Motor beceriler	Beceriler başlıca refleks; postür görsel girdilere dayalı	Temel beceriler sınırlı; denge becerileri sınırlı	Temel beceriler gelişmiş; bağlantılı beceriler başlamış; denge kontrolü otomatik olmaya başlamış	Bağlantılı beceriler gelişmiş; denge kontrolü pubertede azalır
Öğrenme becerileri	Eğitime yanıt minimal, eğitim yararları uzun vadeli değil	Dikkat süresi kısa; dikkat aşırı dışa dönük; eğitime yanıt sınırlı	Dikkat süresi kısa; aşırı içe dönük; kooperasyon gelişmiş	Seçici dikkat; bellek stratejileri kullanır
Görüş	Hipermetrop	Hipermetrop; göz hareketleri keskin değil; hareketli objeleri izleme ve yönelme zor	Hareketli objelerin izlenmesi ve yönlenme gelişmiş fakat hala zor	Erişkinlerle aynı nitelikte
Sporlara katılım klavuzu	Yüzme ve antrenman programlarının avantajı yok; serbest oyun cesareti; güvenli, yapılanmamış oyun çevresi sağlanması	Yarışmadan kaçın, sözlü ve demonstratif sınırlı eğitim; eğlenceli oyun önemli	Yarışmayı en azda tutun; spor kuralları esnek; temel becerileri önemseyin; eğitim zamanını kısa tutun	Yarışma en azda; temel ve bağlantılı becerileri önemseyin; pubertede spora katılma yoğunluğu azalır
Önerilen aktiviteler	Serbest oyun	Yürüme, koşma, yüzme, fırlatma, yakalama	Yüzme, koşma, jimnastik, giriş seviyesinde futbol; basketbol, güreş gibi kompleks beceri sporları zordur	Giriş düzeyinde futbol, basketbol, güreş ve diğer temas sporları