

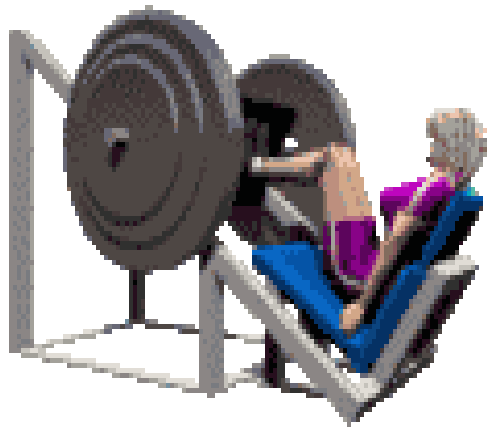
Çocukların Antrenmanındaki Risk Faktörleri

ÇOCUKLARDA AŞIRI YÜKLENMENİN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ZARARLARI

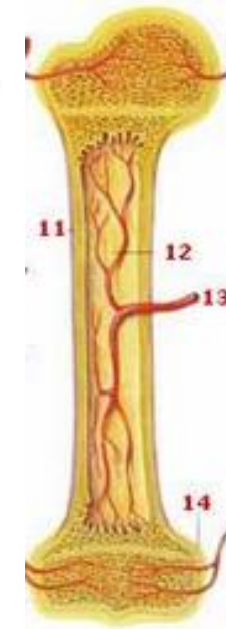
Çocuklar ve gençlerde, özellikle büyümekte olan kemiklerdeki ciddi yaralanmaların kalıcı nitelikler taşıdığı bilinmektedir. Anne-babalar, antrenörler ve spor hekimleri, spor yapan çocuğun faydalı etkilerinden yararlanması gerekirken, onu lüzumsuz tehlikelere atmaktan sakınmakta özen göstermelidir. Yapılan araştırmalarda çocuklarda kuvvet antrenmanlarında kas sisteminin yorgunluk yönlendirme mekanizmasının kontrolü altında olduğu belirlenmiştir. Ancak yapılan ağır yüklenmeler sonucunda çocuklarda spor sakatlıklarının da meydana gelebileceği belirtilmiştir.



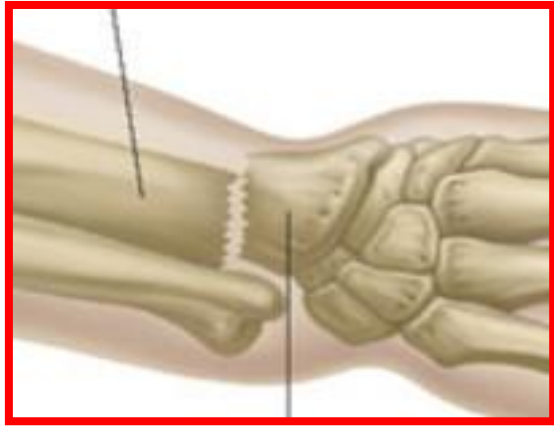
Çocuklarda özellikle kuvvet çalışmalarında kemik ve eklem sakatlıkları meydana geldiği bilinmektedir. Kemiklerin epifiz bölgeleri erkeklerde 16, kızlarda ise 14 yaşında kapanmaktadır. Bu yaşlara kadar oluşan spor sakatlıkları aynı zamanda çocukluk tipi yaralanmalar olarak adlandırılır.



Epifiz bölgesi



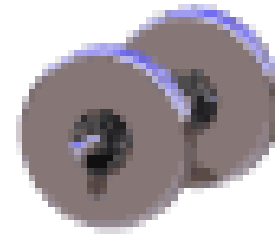
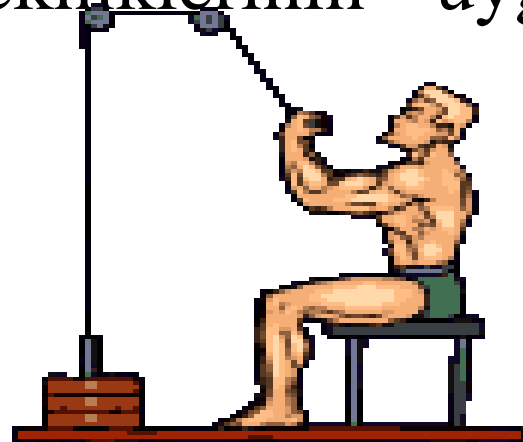
Büyümekte olan çocuklarda burkulma yada ligament yaralanmaları çok seyrek oluşur. Ancak yanlış sportif yüklenmeler bu bölgelerde sakatlık oluşumuna neden olabilir. Bu dönemde meydana gelen kırıklar çabuk fark edilebilir, bunun yanında çabuk kaynayabilir yada alçıya alınabilir.



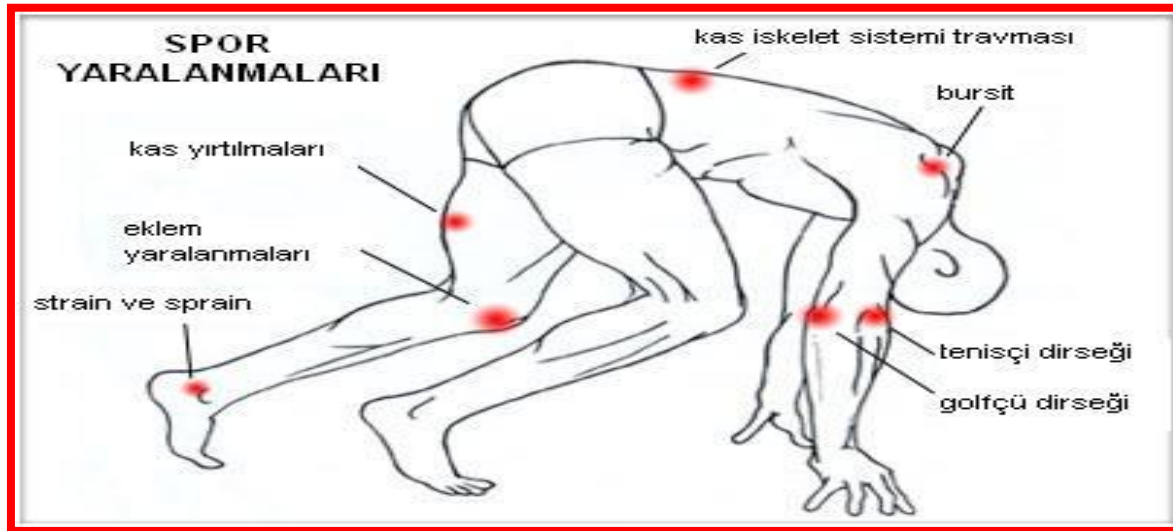
Küçük yaş grubunda bulunan sporcularda meydana gelen kemik yaralanmalarında çocukların gelişim dönemlerine uygun antrenmanlar yapılmamasının büyük payı vardır. Yapılan araştırmalarda vertikal ekseninde yapılan ağır sıçrama çalışmalarının omurgada önemli sakatlıklara neden olduğu bulunmuştur. Kule atlama spor yapan çocuklar üzerinde yapılan araştırmaların filmleri incelenmiş ve 35 patolojik bulguya rastlanmıştır. Bu durumda kemik ve eklem sakatlığı bulunan Çocuk sporcularda spora bir süre ara verilmesi gerektiği vurgulanmıştır.



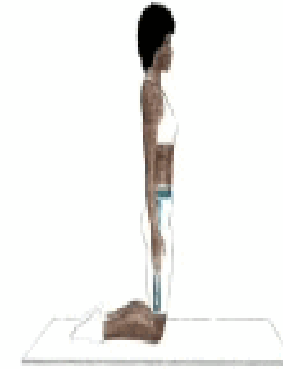
Çocuklarda epifizyel bölgelerde meydana gelen sakatlıkların temel nedenlerinin başında bu bölgelerin henüz kemikleşmemiş olması gelmektedir. Örneğin, halter sporu yapan çocuk ve gençlerde radiusun distal epifiz bölgesinde kırıklar oluşması sıkça rastlanan bir durumdur. Bu nedenle çocuk ve gençlerde halter çalışmalarında maksimal yada maksimale yakın yüklenmeler uygulanmamalıdır. Bunun yanında halterde doğru tutuş ve kaldırış tekniklerinin uygulanması büyük önem arz etmektedir.



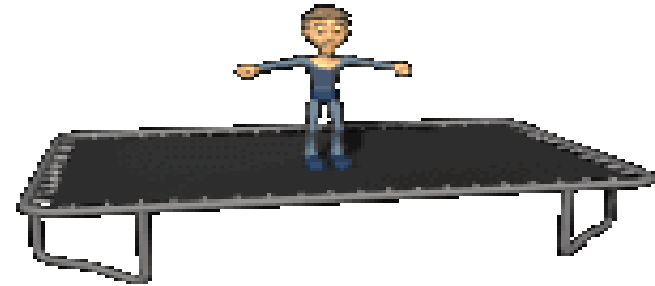
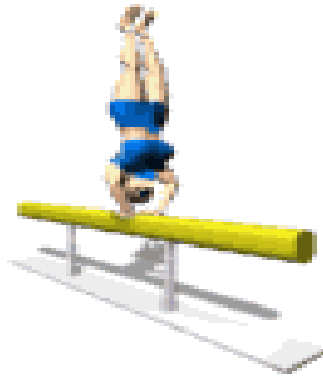
Çocukların mekanik verimlilikleri iyi olmadığı için aynı işi yaparken daha çok oksijen tüketir ve daha çabuk yorulurlar. Bu nedenle çocuklarda uzun süreli dayanıklılık çalışmaları hem psikolojik hem de kas, tendon ve eklemlerin tekrarlayan zorlanmalar altında kalmaları nedeniyle uygun değildir. Nitekim çocuklarda uzun süreli dayanıklılık antrenmanlarının yüksek şiddette olması çeşitli kas, tendon ve eklem sakatlıklarına neden olabilir.



Çocuklarda fiziksel olarak bazı bölgelerde sık sık sakatlık yaşanması zamanla o bölgelerde kronik sakatlık oluşumuna neden olur. Kronik sakatlıkların başında büyüme plaklarında meydana gelen kırılmalar gelmektedir. Bu sakatlıkların temelinde uygulanan maksimal kuvvet antrenmanları yatmaktadır. Büyüme plaklarında meydana gelen kronik sakatlıklardan dolayı kemik metafiz bölgesindeki üçgen parça kopar ve epifiz displazi (anormal doku) oluşur. Bu durum kemiklerde şekil bozukluklarına neden olur.



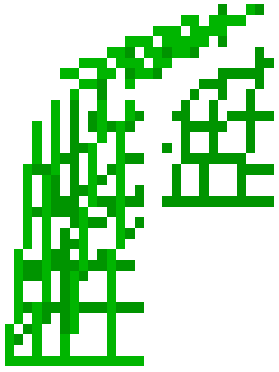
Cotta tarafından yapılan araştırmada, çocuklarda üst düzey verime yönelik çalışmaların oluşturduğu ortopedik sorunlar ele alınmıştır. araştırmanın sonunda ortopedik sakatlıkların en fazla cimnastik, sırıkla atlama, kule atlama, kürek çekme, cirit atma, halter ve trombolin sporlarında görüldüğü belirlenmiştir. Bu spor dallarında ortopedik sakatlıklara neden olan en önemli faktörün ise branşa özgü tek yönlü antrenman yapılması olduğu belirlenmiştir.



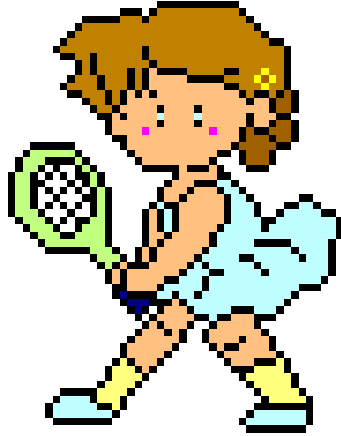
Küçük yaş grubunda bulunan sporcularda görülen diğer bir fiziksel sorun stres kırıklarıdır. Spor yapan çocuklarda stres kırıkları uzun süre yapılan submaksimal yüklenmeler sonucu oluşur. Stres kırıklarının oluşumunu destekleyen diğer faktör ise sert zeminde uzun süre yapılan koşu antrenmanlarıdır. Hentbol, beyzbol ve voleybol sporu yapan çocuklarda da, omuz bölgesinde sürekli sakatlıklar oluşması bu bölgede kronik sakatlık ve ağrı oluşumuna neden olabilmektedir.



Çocuklarda antrenman öncesi yetersiz beslenme, antrenman öncesi ve esnasında yetersiz sıvı alımı nedeniyle önemli sakatlıklar meydana gelebilir. Bunların başında sıvı ve mineral yetersizliğine bağlı olarak antrenman esnasında kas krampları gelmektedir. Ayrıca antrenman esnasında enerji depoları boş olan ve önemli sıvı kaybı olan çocuklarda bayılma, şoka girme vb. durumlarda gözlenebilir.



Özellikle kız çocuklarında kansızlık sorununa sık rastlanmaktadır. Bu bağlamda çocukların beslenme düzeyleri de uygulanan antrenman programlarına uygun olmalıdır. Beslenme bozukluğu yada beslenme yetersizliği olan çocuklarda yoğun fiziksel aktivite bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve metabolik hastalıklara neden olabilir.



Yapılan araştırmalarda çocuklara uygulanan yüklenmelerin dışında, kullanılan saha ve malzeme özelliklerinin de önemli sakatlıklara yol açtığı belirlenmiştir. Bu bağlamda çocuklara uygulanan antrenmanlarda uygun saha, zemin ve malzeme kullanılmalıdır. Ayrıca saha ve malzeme kullanımından yada antrenman modelinden kaynaklanan sakatlıklara erken müdahale etmek için gerekli ekipmanlarında çalışma yerinde her zaman hazır bulundurulması gerekir.

