

# Cinsiyet Farklılıkları

Günümüzde genç kızların spora katılımında artış gözlenmektedir. Yaralanma oranları erkeklerle benzer olmasına karşın, yaralanma mekanizmaları farklı olabilmektedir.

Bazı çalışmalarda, erkek çocuklardaki yaralanmalar anlamlı derecede daha fazla(%69) bulunmuştur.

Kızlarda daha çok çekme tipi, erkeklerde kontüzyon şeklinde yaralanmalar tespit edilmiştir.

# Cinsiyet Farklılıkları

Kız çocuklarında ÖÇB yaranmaları.

Bunun; dinamik bir hareket kalıbına, o anda kalçanın ve dizin pozisyonuna, özellikle düşme ya da havadan düşme sırasında proksimal kas kasılmasının vücut için yeterli güvenlik oluşturmamasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Ülkar ve ark. fiziksel olarak aktif çocuk ve ergenlerde, kız ve erkek çocukların yaralanma oranlarını sırasıyla %48 ve %52 olarak bildirmişlerdir.

# ÇOCUKLARDA SPOR SAKATLIKLARINI ÖNLEMELİK İÇİN ALINACAK BAZI ÖNLEMLER

1.Çocuklara uygulanan kuvvet antrenmanlarında kuvvet gelişimi amaçlamanın yanında kemik sağlığı, esneklik ve motor becerilerin korunması ve geliştirilmesi de amaçlanmalıdır. Uygulanacak kuvvet antrenmanları 30-60 dakikayı ve haftada 3 günü geçmemelidir.

2.Uygulanacak antrenman programından önce çocukların ortopedik bir sorunu olup olmadığı belirlenmelidir. Elde edilen sağlık değerlendirme sonuçlarına göre antrenmanlar yapılmalıdır.

3.Günümüzde çocuk sporcularda da kalp krizi vb. nedenlerle ani ölümler gerçekleşmektedir. Bu nedenle çocuklarda spora katılım öncesi tıbbi muayenede çocukların fizyolojik özelliklerinin de incelenmesi gerekir.

4.Özellikle ek ağırlık ile yapılacak çalışmalarda, çocuklara uygun tutuş ve kaldırış teknikleri iyi anlatılmalıdır. Çocuklar uygulanacak hareketlerin teknik özelliklerini yerine getirmeden ağırlık arttırma yoluna gidilmemelidir.



5.Kuvvet, sürat ve dayanıklılık antrenmanlarından önce iyi bir ısınma çalışması yapılmalıdır. Antrenman türüne göre çok yönlü ve giderek artan yüklenme yöntemi kullanılmalıdır.

6.Çocuklara müsabakalarda iyi dereceler yapmaları için baskı kurulmamalıdır. Aynı Şekilde müsabakalarda iyi dereceler elde etmesi için çocuklara ağır yüklenmeler uygulanmamalıdır.

7.Dayanıklılık çalışmalarında çocuklar genellikle yüksek tempoda koşma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle çocukların tempoları kontrol edilmelidir.

# Tamamlayıcı ve Alternatif Antrenman İlkeleri

- Spor dalına özgü kondisyonel durumun arttırılması
- Spor dalına özgü teknik hareket dağarcığının geliştirilerek, teknik olgunluğun oluşturulması
- Deđiřik antrenman dđnemlerinin gerektirdiđi antrenman y¼klenmelerinin karřılanabilmesi
- Yař d¼zeyine uygun olarak, lig ve uluslararası m¼sabakalara başarılı bir şekilde katılabılme
- Y¼ksek performans antrenmanında, spor dalına özg¼ en y¼ksek performans d¼zeyine ulaşabilme



- **Dikkat ve Aynı Anda Birden Fazla İş Yapabilme**

- Dikkat ile ilgili ilk çalışmalar 19.yy ortalarında başlamıştır. William James'e (1890) göre dikkat, bilincin odaklanması ve belli bir konuya konsantre olmasıdır.
- Ancak 20.yy başlarında özellikle 2. Dünya Savaşı döneminde insan hareketlerini anlamak ve askeri alanda çabuk ve doğru kararların verilebilmesi ile ilgili yapılan çalışma ve gözlemlerde dikkatin daha karmaşık bir yapıda olduğu anlaşılmıştır.
- Bu dönemde birden fazla beceriyi aynı anda gerçekleştirme, hareketin ortaya çıkacağı çevredeki bilgilerin seçim ve dikkate alınışı ve uzun süreli aktivitelerde dikkatin nasıl kullanıldığı gibi alanlarda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.



# Alternatif Antrenman Yaklaşımları

## Life Kinetik

- Life Kinetik'in kurucusu Horst Lutz beynin yeni görevlere karşı reaksiyon gösterip nöro-plastisiteye uğraması ile ilgili sinaptik model temelini ortaya koymaktadır. Bu model beyni anatomik açıdan incelememektedir ve beynin çalışma sistemini bölümlere ayırmıştır. Sinaptik modele göre beyinde sekiz bölüm ortaya çıkmaktadır. Her bölümün bir özelliği ve fonksiyonu bulunmaktadır.
- Sinaptik modele göre beynin sağ tarafı vücudun sol tarafını kontrol ederken beynin sol tarafı vücudun sağ tarafını kontrol eder.

## yansallık

sağ

sol

Bütünü düşünme

Tüm foto/resim  
Müzik ve ses

His/ritim

Kelime ve düşünceleri birleştirme

Dogrusal düşünme  
detaylar

lisan

Deneme yanılma

Tekrar/ezber

Kelime ve düşünceleri ayırma

## merkezeleme

**üst**

kontrol

planlama

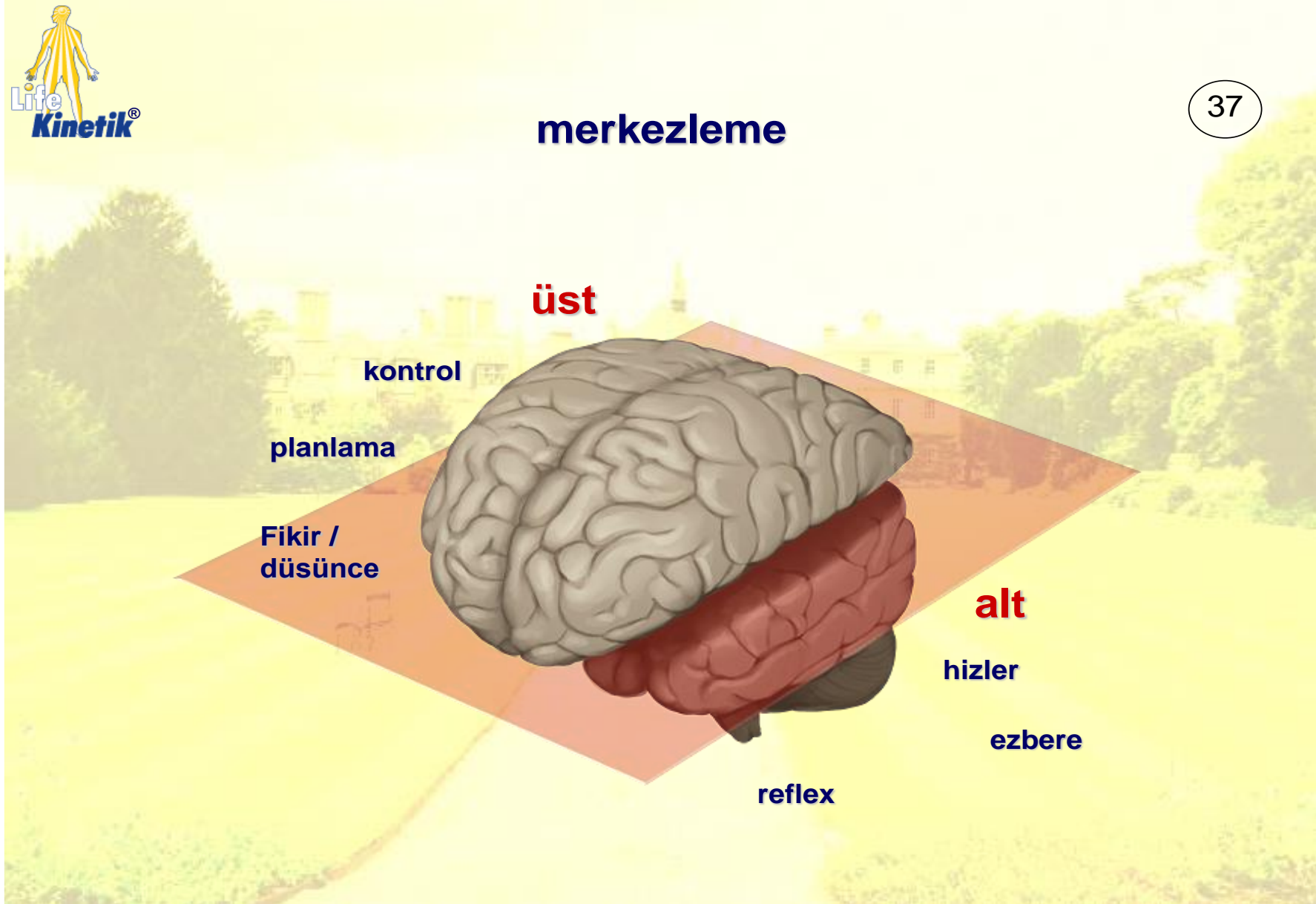
Fikir /  
düşünce

**alt**

hizler

ezbere

reflex





## odaklama

37

**ön**

Aktif  
düşünce

seçim

İfade etmek  
konuşmak

Önsezgi ve  
planlama

**arka**

Veri almaya  
başkala

İlgil

hafıza

Görsel algı



- **Dikkat ve Aynı Anda Birden Fazla İş Yapabilme**

- Dikkat ile ilgili ilk çalışmalar 19.yy ortalarında başlamıştır. William James'e (1890) göre dikkat, bilincin odaklanması ve belli bir konuya konsantre olmasıdır.
- Ancak 20.yy başlarında özellikle 2. Dünya Savaşı döneminde insan hareketlerini anlamak ve askeri alanda çabuk ve doğru kararların verilebilmesi ile ilgili yapılan çalışma ve gözlemlerde dikkatin daha karmaşık bir yapıda olduğu anlaşılmıştır.
- Bu dönemde birden fazla beceriyi aynı anda gerçekleştirme, hareketin ortaya çıkacağı çevredeki bilgilerin seçim ve dikkate alınışı ve uzun süreli aktivitelerde dikkatin nasıl kullanıldığı gibi alanlarda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

## **Antrenman Alanları**

- » Esnek Vücut Kontrolü Antrenmanı
- » Hareket değişiklikleri: Hareketler arasında hızlı ve durmaksızın geçiş yapmak.
- » Hareket zinciri: Tek başlarına birbirlerinden tamamen farklı olan hareketleri birleştirme.
- » Hareket akışı: Vücutun bir tarafı süregelen bir hareketi yapmaya devam ederken diğer tarafının farklı bir hareket uygulamaya başlaması.

## **Görsel Sistem Antrenmanı**

- » Göz takip hareketi: Gözleri problemsiz yatay, dikey ve çapraz şekilde hareket ettirme.
- » Görüş alanı: Görüş alanını ve uzaysal algılamayı geliştirme.
- » Gözün odaklanması: Mesafe ve hız tahminlerindeki başarıyı artırma.
- »

## **Bilişsel Yetenekler Antrenmanı**

- » Hafıza: Birçok seçeneğe aynı anda hükmetmek ve daha hızlı seçim yapabilmek.
- » Algı: Detaylı sinyalleri daha hızlı algılamak ve duruma uygun organize edebilmek.
- » Anımsama: Bellekteki bilgileri ihtiyaç duyulduğunda daha hızlı bulmak ve geri çağırabilmek.

# Life Kinetik'in Faydaları

Daha az güç ve enerji kullanımıyla performansı artırır

Mekansal farkındalık ve uyumda artış sağlar

Algı dağılmasını engeller

Zor hareketleri yapmada akıcılık, zariflik ve ahenk kazandırır

Denge kabiliyetini geliştirir

Göz ile el ve göz ile bacak arasındaki koordinasyonu güçlendirir

# KAYNAKLAR

- Sevim,Y.; Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınevi, Ankara,2002
- Fox,Bowers, Foss; Beden Eğitimi Ve Sporun Fizyolojik Etkileri,( Yaman,H. Ed.), 4. Baskıdan Çeviri, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999
- Guyton,A.C, Hall,J.E.; Tibbi Fizyoloji,1. Baskıdan Çeviri (Çavuşoğlu,H. Ed.) Nobel Yayınevi, Ankara ,2001
- McArdle,W.D., Katch,F.I., Katch,V.L.; Exercise Physiology, Fifth Edition, Lippincott Williams& Wilkins, USA,2001
- Günay,M., Ciciođlu,İ.; Spor Fizyolojisi, 1. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara , 2001
- McArdle,W.D., Katch,F.I., Katch,V.L.; Exercise Physiology, Fifth Edition, Lippincott Williams& Wilkins, USA,2001
- MURATLI, S.: Çocuk ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, (2003).
- KALYON, T. A.: Spor Hekimliđi, 5.Baskı, GATA Basımevi, Ankara, (2000).