

ÇOCUK VE EGZERSİZ

İÇERİK

- **ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI**
- **ÇOCUKLARDA SPORSAL BAŞARI YETENEĞİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**
- **ÇOCUK YAŞTA ANTRENMANA BAŞLAMA NEDENLERİ**
- **ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI ÖZELLİKLERİ**
- **ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ**



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI

- Çocuk ve gençlerin antrenmanında **biyolojik** olarak **büyüme** ve **olgunlaşma** düşünülmesi gereken en önemli konudur.
- Ergenlik dönemi, çocuklarda **önemli fiziksel ve fizyolojik değişimlerin** yaşandığı dönemdir.



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI

- Çocuk ve genç büyüdükçe ve geliştikçe **performansı** da artacaktır.
- Çocukların fiziksel büyüme ve gelişmesi aerobik ve anaerobik kapasitesini, kas kuvvetini ve gücünü, süratini ve çabukluğunu etkileyecektir.



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI



- Sportif açıdan çocuğun gelişmesi birçok alanda incelenmesi gerekir. Bunlar;
- Fiziksel gelişim, (vücut ağırlığı ve boy, vücut kompozisyonu)
- Kemik gelişimi,
- Kas sinir sistemi gelişimi,
- Hormonal gelişim,
- Duygusal ve psikolojik gelişim.

SICAK VE SOĞUK ORTAMDA ANTRENMAN

- Çocukların **aşırı sıcak ve aşırı soğuk** havalarda antrenman yapması yetişkinlere göre daha **sakıncalıdır**. Çünkü çocukların ısı düzenleme mekanizması yetişkinlere göre yeterince gelişmemiştir.
- Yüksek hava sıcaklığındaki antrenman süreleri normalden daha **kısa** tutulmalıdır.
- Çocuk ve gençler dönem dönem çok düşük ısıda antrenman yapmaktadır. Soğuk hava vücut ısını düşürmektedir bu yüzden sportif **performans bozulmaktadır**.
- Çok soğuk havalarda daha sıkı giyinmek, iyi ısınma yapmak ve antrenman sırasında çocukları sürekli aktif tutmak gerekir.



ÇOCUKTA SPORSAL BAŞARI YETENEĞİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- **Gelişim düzeyi**
- **Genetik**
- **Aile**
- **Antrenman ve müsabakaların niteliği**
- **Çevresel faktörler**
- **Gizil güç**



ÇOCUK YAŞTA ANTRENMANA BAŞLAMA NEDENLERİ



- Aile desteđi
- Sağlıklı büyüme ve gelişim
- Çevresel faktörler



Uzmanlar, her çocuğun günde en az 1 saat fiziksel olarak aktif olması gerektiđine dikkat çekiyor!