

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI ÖZELLİKLERİ

- Çocukların antrenmanlarında **oyunsal formlarda**, eğlenceli oyunlara yer vermek gerekir.
- Çocuklar için antrenman oyun olursa, çocuk antrenmandan **zevk** alacaktır ve sporu sevecektir.
- Antrenman askeri komut sistemi ile yapılan diriller içerir ise, çocuk antrenmandan uzaklaşıp spordan soğuyabilir.



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI ÖZELLİKLERİ



- Çocuk ve gencin gelişim dönemlerine göre antrenman özellikleri **farklılık** arz etmektedir.
- **Küçük yaşlar** (<10 yaş) geniş bir katılımın olduğu, ağırlıklı olarak **genel sportif özelliklerin** antrene edildiği dönemdir.
- Yaş ilerledikçe **branşa özgü** antrenman özelliklerinin tüm antrenmanlardaki oranı giderek artmalıdır

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI ÖZELLİKLERİ

- Ayrıca, çocuk antrenmanında antrenmanın içeriği kadar dışsal etkiler antrenman verimliliğini belirlemektedir.
- Bunlardan en önemlisi **güvenlidir**. Çocuk ve gençlerle antrenman yaparken antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında hassas güvenlik önlemleri alınması gerekmektedir.
- Güvenlik önlemleri hava koşulları ile beraber değişen yüksek ve düşük hava sıcaklığında alınması gereken önlemleri içerirken, bir

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ

- Çocuk ve gençlerde antrenman yaptırırken, çocuk ve genç sporcularda **antrenman prensiplerinin bazı anahtar yönleri** düşünülmelidir.
- Çocukların antrenmanlara verdiği tepkiler yetişkinlerden farklı olarak, büyüme gelişmeyle doğrudan ilişkilidir.



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ

- Çocuklar ve gençler için antrenmanda **uygun şiddet, süre ve sıklığı** kullanmak hem sportif gelişim hem de biyolojik gelişim için önemlidir.
- Bu nedenle **üstesinden gelemeyeceği antrenman sıklığı, şiddeti ve süresi** antrenman verimini olumsuz etkileyeceği gibi biyolojik gelişimini de olumsuz etkileyebilir.



ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ

- Küçük yaşlarda antrenman sıklığı, şiddeti ve süresi daha düşük iken yaş ilerledikçe arttırılmalıdır.

	<12 yaş	13-14 yaş	15-16 yaş	17-18 yaş
Antrenman Sıklığı (hafta)	3 gün	4 gün	4-5 gün	5-6 gün
Antrenman Süresi	50-60 dk	60-75 dk	75-90 dk	90-100 dk

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ

- Çocuk ve gençler gün geçtikçe büyüyerek, gelişerek olgunlaşmaktadırlar. Geçen zaman antrenmanda **yüklenebilirliklerini arttırmaktadır**. Büyüyen ve gelişen çocuğun fizyolojik sistemi, daha ağır antrenman uyarılarını kaldırabilir, yeni adaptasyonlara izin verebilir.
- **Antrenmanın en önemli yüklenme prensibi olan giderek artan yüklenme çocuk ve gençlerde çok daha önemlidir.**

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ



- **5-13 yaş** sürat antrenmanı olarak **adım frekansı**, 13 yaşından sonra sürat için **adım uzunluğu** çalışılabilir.
- **12-13 yaşından** itibaren **çabuk kuvvet** antrenmanlarına başlanabilir.
- **7-12 yaş esnekliğin** en verimli olarak geliştiği dönemdir.
- **Beceri gelişimi** 5 yaşından **15-16** yaşına kadar olabilir.
- **13-14 yaşından** itibaren **aerobik ve anaerobik dayanıklılık** çalışılabilir.

ÇOCUK VE GENÇ ANTRENMANI DÖNEMLERİ VE İÇERİĞİ

Temel eğitim 5-11 yaş	Antrenman için antrenman 11-14 yaş	Müsabaka için antrenman 14-16 yaş	Kazanmak için antrenman 16-18 yaş
Temel beceriler	Oyuncular antrenman yapmayı öğrenir. Antrenmanda bireysellik ve antrenmanın gözlenmesi	Bu aşamada antrenmanda büyük değişiklikler olur	Uzman desteği alınmalıdır.
Kısa süreli aktiviteler kullanılır.	Kronolojik yaştan çok, oyuncuları erken ve geç büyüyenlere göre ayırarak antrenmanlarını farklı yaptırın.	Maksimal verim için, aerobik ve anaerobik sistem antrene edilir.	İleri seviyede fiziksel antrenman teknikleri kullanılır.
Dayanıklılık gelişimi oyun yoluyla verilir.	Beceri ve tekniğin mükemmelleşmesi üst ve alt ekstremite gelişimi ile ilişkilidir.	Kuvvet antrenmanı yoğun yapılmaya başlanır.	Aşırı antrenmandan kaçınmak için antrenman ve oyuncu çok yakından takip edilir.
Vücudu ve hareketlerini farkında olacak aktiviteler yaptırılır Düşük şiddetli sıçramaları içeren, vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet gelişimi antrenmanları	Aerobik antrenmanlar daha fazla yapılandırılır. Kısa süreli anaerobik antrenmanlar yapılabilir. Isınmada ve hemen sonrasında sürat geliştirilir.	Antrenman yükü giderek arttırılır. Tekniğin müsabaka şartlarında öğrenimi ve mükemmelleştirmesi sağlanır.	Tamamen müsabakaya özgü kazanmak için antrenman yapılır.

TEŐEKKÜRLER

