

ÇOCUK VE SPOR (Antrenman Bilgisi)

Doç.Dr.Sedat MURATLI

M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Üyesi

Önceki sayıda son olarak çocuklarla antrenman ve müsabakalar konusunda (5.1 yazılması gerekirken 6. başlık olarak yazılmıştır) yapılan eleştiriler ile bu görüşlere karşı değerlendirmemizi sunmuştuk. Şimdi konuya kaldığımız yerden devam etmek istiyorum.

5.2. ANTRENMANA ERKEN BAŞLAMAK İÇİN NEDENLER

Modern spor varolduğundan beri çocuk antrenmanı da söz konusudur. Cimnastik ve buz dansı konusunda başarılı olanların çoğu çok küçük yaşlarda bu spora başlamışlardır. Sistematik olarak yapılan çocuk antrenmanının geçmişi son yirmi seneye dayanır.

Çocuklukta eğitime başlayanlardan sansasyonel başarılar gösteren bir çok sporcuyu tanımaktayız (Ör. N.Comaneci, O.Korbut).

Çocuklarda spor eğitimine erken başlama sebepleri çok yönlüdür. Aşağıda bu sebepleri bir dökümü verilmiştir.

ORGANİZASYON YÖNÜNDEN

Üst düzeyde verimlilik yaşının ulusal ve uluslararası ortamda değiştirilmesi, yüksek derecede koordinasyon gerektiren spor dallarında (cimnastik, buz dansı, yüzme) verimliliğin gelişimi ve pekiştirilmesi için gerekli olan ortalama zamanın uzun olması.

Çocuklar için turnuvalar sisteminin geliştirilmesi, büyükler için düzenlenmiş olan turnuva sistemlerinin değiştirilerek çocuklara yönelik olarak düzenlenmesi.

Küçük yaşta belli bir spora yönelme ve bir konuda ihtisaslaşma, çocuğun yeteneğinin en çok olduğu spor dalında gelişmesini engeller. Çocuğun motorik yetenekleri erken bir dönemde işlenmeli (fakat bu bir branş eğitimi şeklinde olmamalı).

Çocukların sportif eğitiminden sorumlu kuruluşlar (kulüp ve federasyonları) kısa zamanda başarı kazanıp kendilerine prestij sağlamak amacıyla çocuklara yönelmeleri.

Yukarıdaki sebepler, "çocuk dışı" olarak karakterize edilebilir. Çocukların başarıya ulaşma ihtiyaçlarından çok anne-babaların ve kuruluşların başarı ihtiyaçlarıyla uyumaktadır.

MOTORİK VERİM YÖNÜNDEN

Bir insanın motorik verim yeteneği, söz konusu motorik hareketlerin (koşma, atlama, tırmanma, atma vb.) kalitesine bağlıdır. Olgunlaşma ve öğrenme ile insanda değişik sistemler gelişir ve bunlar bütün vücudun hareketlerin koordinasyonunda kendini gösterir.

Çeşitli yaşlardaki çalışmalarda hareket örnekleri farklılaşmış şekilde ya da kabaca bölüm bölüm çocuğun beyinde depolanır. Motorik beceriler birbirlerinden bağımsız ve değişik gelişim hızlarıyla kazanılır. Etkinliği az olan devreler daha hızlı geçilir (Wolanski 1979, 6 nolu kaynaktan).

Motorik beceriler 5-7 yaşları arasında çeşitlilik ve hız kazanırken bunların eğitilebilirliği (antrene edilebilirliği) 7-12 yaşları arasında optimal düzeye erişir.

Motorik becerilerin antrene edilebilirliği öncelikle harekette yer alan vücut fonksiyonlarının olgunluğuna bağlıdır.

Ayrıca, ROTH'a göre motorik alanda "kişinin belirli öğrenme aşamalarına gelmesini beklemek" doğru bir yaklaşım değildir. Böyle düşünen kişi, olgunlaşma sürecinde gelişimi passif olarak kabullenmekle öğrenme sürecinde geliştirici etkiyi ihmal etmiş olur (6).

Çocuğun eriştiği gelişmişlik durumunda, çocuğun büyüdüğü sosyo-kültürel çevrenin uyarıcı etkisi vardır. Çevrenin öğretici ve eğitici olması öğrenme sürecinde çok önemlidir.

Buna karşılık, erken yaşlarda antrenmana başlama da bazı sınırlamaların olduğunu kabul etmek gerekir. Bunlar:

—Organ sistemi ve on abağlı olgunluk derecesiyle ortaya çıkan sınırlamalar,

—Psikolojik sınırlar (isteksizlik, deneyim azlığının yarattığı çekingenlik, korku, öğrenme güçlüğü, baskı gibi).

—Sosyal sınırlamalar (grup ortamı, teşviklerin azlığı, aşırı koruma vb.)

Bütün bu sınırlamalara rağmen, (sınırlamaların kısmen de olsa giderilmesi mümkündür) ilk çocukluk yıllarında yapılan antrenmanların onun spor kariyerindeki olumlu etkisi yanısıra, çocuğun morfolojik, psikolojik ve fizyolojik yapıları üzerinde iyileştirici etkisi olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur.

5.3. ÇOCUKLAR İLE ANTRENMANIN İLKELERİ

Andresen'e (1979) göre bir yandan etkili, diğer yandan zarar vermeyecek bir antrenman için aşağıdaki faktörlere dikkat edilmelidir (6).

- Belli bir dala verilen çocuk ve genç sporculara ve bunların anne babalarına, bu alanda çocuğu bekleyen şanslar ve riskler açıklanmalıdır.
- Tip, psikolojik ve pedagoji alanlarındaki araştırmalar ve bulgular çocuk sporunda kullanılmalıdır.
- Spor konusunda sorumluluk taşıyanlara, Uluslararası yarışmalarda çeşitli dallarda spor yaşının çocukların gelişimine uydurulması konusunda çağrı yapılmalıdır. (Örneğin: Dünya Cimnastik Yarışmaları için bayanlarda katılma yaşının 14'ten 16'ya çıkarılması gibi).
- Antrenörlerin çocukların erken yaştaki başarıları ile değerlendirilmeyeceği açıklanmalı, antrenörler kısa süreli başarı için pedagojik ve psikolojik faktörleri ikinci plana atmamalı.

ÇOCUK VE SPOR

- Okul ve kulüp sorunlarını görüşmek için okuldaki spor öğretmeni büyük önem taşır. Okuldaki spor öğretmeni öğrencilerinin bir kısmına okul dışında dadeğişik gruplarla performans sporunda imkânları sağlamalıdır.
- Çocuklara üst düzeyde spordaik ideal öncüler tanıtılmalı, yol gösterilmelidir. Belli bir spor dalında üst düzeyde yetişmek isteyen çoğunun bu işe ayırdığı zaman nedeniyle kişiliğini geliştirmeyi önleyici etkileri azaltılmalıdır.
- Spordaki başarı, okulu ve mesleği ikinci plana itmemelidir. Ortaya çıkan problemi çözmenin yolu sportif antrenmanı dışlamak olmamalı, sadece şekli değiştirmek olmalıdır.

SPORTİF VERİMİN GELİŞİMİ

ANTRENMANIN BASAMAKLARI

Sporda üst düzeyde bir verim elde etmek, çok basamaklı bir gelişme ve oluşma sürecidir. Bu süreçte, temel eğitim antrenmanı, gelişim antrenmanı, verim antrenmanı ve üst düzeyde verim antrenmanı olarak dört basamak bulunur.

Bütün basamakların ortak yönü birbirlerine bağıntılı olmalarıdır. İyi bir verim gelişimi birinci basamaktan itibaren hazırlayıcı bir antrenmanı gerektirir.

Çocuk ilk yaşlarda temel olarak, geniş ve değişik hareket repertuarına sahiptir. Bunun üstüne; değişik durumlarda, zor şartlarda kendine toplum içerisinde statü kazandıracağına inandığı için motorik yönden zorlanmaları göze alılabilecek motivasyonlar oluşur. Bu bakımdan sportif antrenmanlarda gayretle çalışmaya hazır olma ve öğrenmeye açık olma psikolojik ön koşullardır.

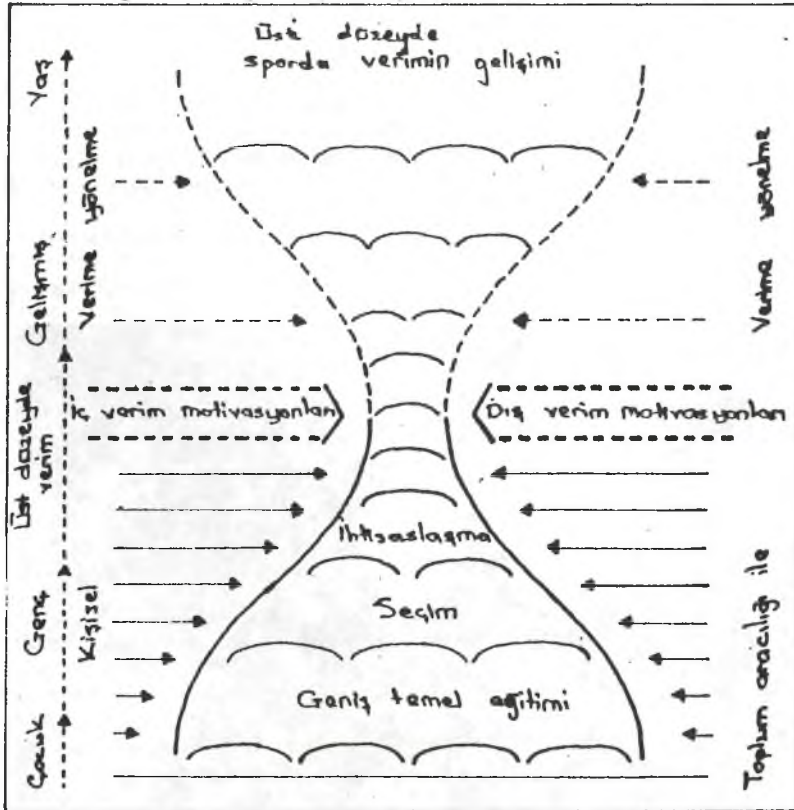
Antrenmanın ilk basamağı olan temel antrenmanın önemi büyüktür. Burada yapılan yanlışlar zorlukla silinebilir. Yanlış öğrenilen bir hareketi unutmak için uzun ve güç bir öğrenme süreci gerekir. Hatta bazen yanlış hareketin unutulması mümkün olmaz. Kişilerin yaşı ile antrenman basamakları arasında, pratikte kesin bir bağlantı olamaz. Bu bağlantı; Bir spor türündeki en yüksek performans yaşına, spor başlama yaşına, bölgesel faktörlere ve spor kulüplerinin olanaklarına bağlı olarak kurulabilir. (MARTİN 1981)

Antrenman amaçlarının basamaklamalı olarak bir birini takip etmesi isteğe bağlı bir konu olmayıp, aksine kesin bir şekil kazanmış plandır. Verimliliğin gelişimi zaman ve sabır gerektiren bir konudur.

Spor veriminin gelişmesi "ikili huni" modeliyle açıklanabilir. (Şekil 1.)

Başlangıçtaki motorik kapasite geniş ve çok katlı, yüksek olmalıdır. Hareketlerde ne kadar çok çeşitlilik olursa diğer basamaklarda hedefe yönelme konusunda seçim yapmak o kadar kolay olur. Her ne kadar üst düzeydeki verim antrenmanında az sayıda hareketin geliştirilmesine çalışılsa da varolan hareket potansiyeli yaratıcılık, değişik taktikler, yarışma da istikrar konularının geliştirilmesiyle kullanılabilir. Huninin başlangıcı dar ise ikinci kısımdaki olasılıklar gözle görülür bir şekilde azalır; üst düzey verim antrenmanı zor koşullar altında gerçekleştirilebilir.

Şekil 1: İkili huni modeli (Steiner'e göre 1980)



Psikolojik olarak şu sonuca varılabilir: (Steiner'e göre 1980) Hareket alanı geniş olan bir sporcu üstünde daha az bir baskı hisseder, çünkü değişik biçimler geliştirme ve kendini idare etme gücüne sahiptir. Geniş hareket alanı (çok yönlü) temel eğitimden uzmanlaşmaya geçilmelidir.

Devam Edecek