

ÇOCUK VE SPOR (Antrenman Bilgisi)

Doç.Dr.SEDAT MURATLI
M.Ü.Bed.Eğ. ve Spor Bl.Öğretim Üyesi

GİRİŞ

Ülkemizde çocuklar üzerine yapılmış birkaç araştırmanın dışında çocuklarla antrenman konusunda bir yayma rastlanmıyor. Buna karşılık son yıllarda, mezun öğrencilerimizin ve antrenörlerin bu konuyu irdeleyen soruları ile sıkça karşılaştığımızı da gözlemlemekteyiz.

Bu nedenle dergimizde ÇOCUK VE SPOR (antrenman bilgisi yönüyle) konulu bir bölümde bilgiler aktarmaya çalışacağız. Öncelikle konuya bir bakış açısı kazandıran, temel görüşleri aktardıktan sonra antrenman konusunu ele alacağız.

1- ÇOCUĞUN DOĞAL HAREKET GELİŞİMİ VE ÇEVRE

Çevre, çocuk tarafından oyunlarını ve hareketlerini gerçekleştirebileceği doğal bir hareket alanı olarak algılanır. Doğal çevre, çocuktan içinde bulunduğu durumlara uygun hareketler yapmasını bekler ve böylece çocuğun hareket öğrenmesini ve hareketlerini çeşitlendirmesini sağlar. Çocuk, etrafında eğlence yaratan, öğrenmeye özendirilen çeşitli motivasyonlar sayesinde evreyi öğrenir. Bu arada anne, baba tarafından bir engelleme olmazsa çevre çocuğa yetecek, ona sağlıklı bir bedensel büyüme ve bunun sonunda tam olarak erginleşmesini sağlayacak olumlu tüm özelliklere sahiptir. Bununla birlikte psikolojik niteliklere yani karar verme, gerçekçi olarak tahmin yapabilme, riske girebilme ve kendine güven gibi duyguları da geliştirir. Giderek artan şehirleşme ve etrafın betonlaşması çocukların hareket alanının kısıtlanmasına neden olmaktadır. Çocuklar kendilerine karşı bir topluluk tarafından gerçekleştirilen düzenlemelerle, (Şehirleşme) sınıflar içinde hareket etmeye zorlanırlar.

Çocuklar sokak trafiğinde doğal olmayan şekilde bir robot gibi, dış dünyadan gelen sinyallere göre hareket etmeyi öğrenirler. Kendini emniyette hissetmek (birisinin elinden tutarak yürümek, karşıdan karşıya geçerken yaya geçitlerini kullanmak vs.) harekete duyulan ilgiyi azaltır. Doğal gelişme isteği tehlikeli bir hal alır ve teknik kurallara göre yapılan hareket, doğal hareketlerin yerini alır. Doğal hareket çevresinin giderek azalmasına karşılık değişik hareket biçimleri bulunmalı ve çocuğa sunulmalıdır. Okul ve spor kulüplerinin önemi burada ortaya çıkar.

Hareket alanının azalmasının sonucu karşımıza çıkan ilk patolojik durum duruş bozukluklarıdır. Okula yeni başlayacak çocukların üçte birinden fazlası bu sorunla okula gelmektedir. Duruş bozukluğunun en önemli nedeni, çocuğun hareket eğitiminde sınırlama ve iskelet sisteminin iyi gelişmemesi ve bunun sonucunda omurgada eğrilikler ve ayak bozukluklarının oluşmasıdır. Doğal hareket alanlarının yerini almak üzere geliştirilen alanların (Oyun alanları-spor yerleri) doğal hareket alanlarının yerini tutması amacı bu gibi yerlere çok sık ve aile ile gidilmesi ya da bir spor kulübüne devam edilmesiyle mümkündür. Bunu gerçekleştirmek için de ailenin sporu seven, en azından sporla ilgili olan bir çevre olması gerekir.

2- OKUL SPORU

Doğal hareket alanlarının kısıtlanması sonucu okuldaki sistematik hareket eğitimi önem kazanır. Bütün çocukların sosyalleşmesini sağlamada okula o kadar çok görev yüklenmiştir ki, okuilun bunların hepsinin üstesinden gelmesi zordur. Okuldaki spor; koruyucu olduğu kadar geliştirici de olmalıdır. Okul sporunun hedefleri Hollmann ve arkadaşları tarafından sağlıklı eğitim olarak görülür.

Bunlara göre dejenerasyonu önlemek için (1):

- Okul sporu, hareketin zevk verdiğini çocuğa öğretmeli ve burun geliştirilmesini sağlamalı.
- Çeşitli sporların organizmayı nasıl etkilediğini, sağlık açısından bu vücut reaksiyonları etkilerinin hangi anlama geldiği teorik bilgilerle uygulamadan kazanılan bilgilerin sentezini yapmayı öğretmeli.
- Günümüzdeki hareketi sınırlayıcı gelişmelere karşın, hergün spor yapmayı teşvik etmeli (Sağlıklı alışkanlıklar kazandırılmalı.)

• Hangi sporların ömür boyu sürdürülebileceğini (life-time sport)

• Vücut kusurları, sakatlıkları ve zayıflıkları olan çocuklara yapabilecekleri alıştırma önerilmelidir.

Değişik teşvikler koymak açısından okul sporunun biçimi ve içeriği çok değişkendir. Fakat belirli kabiliyetleri genelde yerli olarak geliştirilebilir (Belirli bir zaman için ve belirli bir spora yöneliş olduğu zaman). Zevk ve başarı duygusu ve başarıdan alınan zevk, belirli bir alandaki gelişmeyle sağlanabilir. Okulda amaç olarak başarıya ulaşmayı seçen ve kontrollerle kanıtlanabilen öğrenme programları antrenman olarak adlanır. Fakat okulda yapılan spor için ölçü en yüksek başarı (verim) olmamalıdır. Kabiliyetlerini arkadaşlarıyla kıyaslamak amacı ile yapılan spor, okul sporu olmaktan çıkıp başarıya yönelik spor olur. Birbirlerine kıyaslama yaparak motive olan çocuklar spor kulüplerine yönelirler ve orada verilen özel eğitimlerle o dala olan yatkınlıklarını geliştirirler. Spor kulüpleri düzenledikleri yarışmalarla çocuklara güçlerini denemeleri olanağında sunar. Okul ve spor kulüpleri tarafından birlikte düzenlenen müsabakalar, değişik sporlarda yetenekli çocuklara kendilerini deneme şansı tanır.

3- KULÜPTE SPOR

Kulüplerin çocuk bölümlerindeki çalışmalar başlanıçta spor eğitiminden çok, oyun şeklinde olur. Amaç, çocukların yaratıcı güçlerini geliştirmektir. Bunun için de öncelikle genel eğitim verilir. Değişik verimliliğe yönelik hareketlerle çocuğa dayanıklılık, sürat, beceri ve hareketlilik öğretilirken spor sevgisi aşılanır. Kulüpte yapılan turnuvalar çocuğu başarıya doğru yaklaştırır. Katılanların yarısının kazanan taraf olacağı şeklinde sunulan spor çeşitleri ne kadar çok olursa kulüplerdeki ilgi çekme şansı o kadar artar. Çocuk ve gençlik bölümlerinde her alandaki en güçlüleri bulabilmek ve elinden tutabilmek için öncelikle sporun tüm bölümleri çocuklara sunulur. Bu işlemin öncelikle yapılmasının amacı belki de en yetenekli kişilerin bulunup o kişilere öze programları uygulayabilmektir. Bu arada küçük yeteneklerin kulüp için prestij konusu olması ve çocuğun yetiştiricisine de maddi kaynak sağlaması sözkonusudur. Çocukları, kulübe ve yaptıkları spora bağlamak amacı ile turnuvalar düzenlenir ve çocuklar bu turnuvalara gönderilir. Bazı kulüpler de bu turnuvalar o kadar ileriye götürür ki, iş o spor dalındaki en iyiyi seçmeye ya da o ülkedeki en iyiyi seçemeye kadar gider. Kulübün başındakiler veya yetiştiriciler başarı baskısı altında olursa; başarıya ulaşmak için çocukların kabullenemeyeceği ve uygulayamayacağı işleri onlardan beklerler. Yeteneklerin kapıştırılması başlar.

4- HAREKET EĞİTİMİ VE ANTRENMAN

Çocuklara antrenman yaptırmak uzun zamandır var olan bir düşüncedir. Fakat üst düzeyde güç geliştirmeye yönelik olarak çocuklarla yapılan antrenman halen duygusal bir şekilde sürmekte olan tartışmalara sebep oldu. Sporun adını kötüye çıkarttı. Bu durum çocukların sıkı kurallara bağlı yoğun yüklenmelerle seçkin sporcu yetiştirmeye yönelik bir antrenman mı? Yoksa çocuklarda yaşa göre değişen hareket eğitimi yaptırmak mı? Şeklinde bir sorunun ortaya çıkmasına neden olur.

4- 1. ANTRENMAN

Antrenman sadece spor için söz konusu değildir. bu terimin sportif hazırlık çalışmaları şeklinde tek yönlü kullanılması yaygınlaşmıştır. Bir çalgı aletinin öğrenilmesi, caddelerde karşıdan karşıya geçmek, ayakta durmayı öğrenmek veya okuma öğrenmek de kısa ya da uzun süreli olarak uygulanan beceri kazandırmaya yönelik antrenman programları gerektirir. Hepsini için önceden belirlenmiş (yazılı veya sözlü) antrenman planları ve kontrolleri vardır.

Sporadaki antrenman, sportif verimliliği geliştirme amacıyla olan planlı ve kompleks bir süreçtir.

Tıp ve biyoloji açısından bakıldığında fonksiyonel ve morfolojik uyum sağlamak amacıyla sistemli olarak tekrarlanan hareket uyaranlarıdır. Pedagojik ya da davranış teorisi açısından bakıldığında planlı ve maksada etkiler insanda oluşur. Carl ve Kayser (1976)'e göre antrenmanın amacına ulaşması; metodların, içeriklerin ve yüklenmelerin yanı sıra ara amaçların konulması ve bu hedeflere ulaşmanın düzgün bir şekilde kontrolünü de içerir.⁽²⁾ Ara amaçların konması olayı elit spora yönelik antrenmanlarda daha fazla düşünülen fakat, tam olarak yerine getirilemeyen bir olgudur. Sosyal ve pedagojik değerlere göre spor başlı başına bir amaç olmamalıdır. Gerçekleştirilebilmesi gereken asıl amacın, yüksek düzeydeki sportif başarılarla insanın ruhsal ve fiziksel yeteneklerini geliştirmek, böylece uyumlu bir kişilik gelişimi ve toplumun çıkarları doğrultusunda insan yetiştirme amacı olması gerekir.

Çocuklara yüklenme ile ilgili olarak, bugün çok az şey bilinmektedir. Bilimsel olarak yapılan araştırmalar henüz bir sonuca ulaşmamıştır. Berhnhard⁽³⁾, Feige⁽⁴⁾, ve Martin⁽⁵⁾ tarafından üç aşamalı bir antrenman anlatılmıştır.

1- Temel Eğitim Antrenmanları: Ağırlığını çeşitli spor için psiko motorik koordinasyon ve dayanıklılığı geliştirerek çok yönlü bir temel oluşturur.

2- Gelişim antrenmanı: Bir spor dalında uzmanlaşmaya yönelik olarak, o spor dalında özgü kondisyon ve tekniklerin öğretimini kapsar.

3- Yüksek Verim Antrenmanı: Belirli bir spor dalında en üst düzeye ulaşmayı amaçlar. İleride de açıklanacağı gibi bu basamaklar yaşlara göre sahitleştirilmiş temel antrenman basamakları değildir.

Bunlardan çocuklar için temel antrenmanı inceliyelim.

5- ÇOCUKLARIN ANTRENMANI (Temel Eğitim Antrenmanı)

Gençler ve çocuklara yönelik sporda metodik, içerik ve yüklenme açılarından değişiklik göstermesine rağmen, literatürde çocuk ve genç antrenmanı ayrılmamıştır. Spor bilimi literatüründe çocuklara yönelik antrenman dikkate alınmamıştır. Değişik ortamlarda tartışmaların başlaması şimdi ilk meyvelerini vermeye başlamıştır.

Genelde çocuk antrenmanı, gençlere ve yetişkinlere yönelik antrenmanın azaltılmış şekli olarak görülür. Fakat yeteneklerin keşfi, erken uzmanlaşma gibi kavramlar bazı çocuk yetiştiricilerini (öğretmen ve antrenörleri) şaşkırttı. Öte yandan hırslı anne babaların (örn. Ülkemizde yüzme ve cimnastikte sık sık karşılaşıyoruz) çocuklarına verilen normal spor eğitiminden memnun olmayıp, çocuklarına daha fazla yüklenmek istemeleri, çocuk eğitiminde farklı ilgilere de cevap verilmesi, işi güçleştirmektedir.

Çocuk antrenmanı, bir amaca yönelik olarak yapılan çok fonksiyonlu hareket çeşitlerini içeren, belirli bir spor dalına çocuğu hazırlamaya yönelik antrenmandır.

Amaç, mümkün olduğunca çok çeşitli hareket biçimleri öğretmek, özel hareketleri çabuk, kolay ve amaca yönelik yapmayı sağlamaktır.

Çocuk ve genç antrenmanını büyüklere yönelik antrenmanlardan ayıran en önemli üç özellik şudur:

1- Aşamalı olarak değişen amaçları vardır.

2- Gelişmenin ve ergenleşmenin özelliklerine uyum gösterir.

3- Antrenman biliminin ön gördüğü periyodlamadan ziyade okulun ve spor dışındaki eğitimin gerektirdiği yönde periyodlara sahiptir.

6- ÇOCUKLARLA ANTRENMAN VE MÜSABAKALAR KONUSUNDAKİ ELEŞTİRİLER

Çocuklarla antrenmanın imkânları ve riskleri:

Zamanımızda sporun hiçbir konusunda, çocuklara yönelik sporda olduğu kadar ideolojik ve karşıt tartışmalar olmamıştır. Bu konudaki tezler "çocuklarla spor ölümdür", "çocuk sporu bir angaryadır", "fırsattır"dan "spor kendini bulma ve kendine yetme olgusunu geliştirmek için bir imkândır"a kadar varır. Bu konuda spor dışındaki örgütler çocuğun avukatı haline gelmektedir⁽⁶⁾.

Ashında ortaya çıkan çok özel durumların genelleştirilmesinin çocuklar düzeyindeki verimliliğe yönelik sporu temsil edemeyeceğini söyleyebiliriz.

Bu konudaki eleştirileri oldukça genel biçimde aşağıda özetlenmiş bulunuyoruz:

- Çocuk sporu ile ilgili etkinliklerin otoriter bir anlayışla yapıldığı söyleniyor (askeri eğitime, robotlaşmaya benzerlikleri konusunda da sorumsuz bir şekilde uzmanlaşmaya yönelik olduğu konusunda).
- Sporcunun yetiştirilmesindeki yöntemler kışla eğitimine benzetilmekte.
- Zaman ısrarı olarak nitelenmekte.
- Üst düzeyde verimliliğe yönelik sporun, çocuk gelişimine zararlı olup olmadığı konusu tartışılmakta (kaybolan çocukluk, boş zamanın kaybolması vb.)
- Kişilik gelişmesinde, fazla hırslı olmak gibi yan etkiler yarattığı.
- O günkü psikolojik durumuyla ilgili etkilenmeler olduğu söylenmekte (ani koku, hayal kırıklığı, depresyona girmek.)
- Kendini yönetmeyle ve davranışlarıyla ilgili problemlerin kendine yansması (problemler, dertler ve korkular yaşanacakları yerde bastırılırlar, mazoşist eğilimleri vb.)
- Sosyal baskı, antrenman sırasındaki problemi sosyal ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, anne babaların antrenörlerin ve organizasyonların (takım, ülke) özel istekler.
- Basın yoluyla afişe olmak ve statü aramasıyla baştan çıkmak.
- Sosyal problem yaratma etkisi (okul ve ailede, antrenörlerine karşı tutum değişmesi).

Gerçekler ve araştırma sonuçları analiz edilince, pedagojik sorumlulukla yapılan çocuk antrenmanının çocuklara olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir.

Değişik ülkelerde yapılan bilimsel çalışmalarda ve uzmanların raporlarında çocuk antrenmanı konusunda bilimsel ve pratik açılardan çeşitli farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bu konudaki açıklamalar şu şekildedir:

Çocuk ve gençlerde amaca yönelik antrenmanda problemler, olasılıklar ve risklerin devamlı olarak göz önünde tutulması bir zorunluluktur. Böylelikle bazı kritik pozisyonlar tarafsız olarak değerlendirilir ve önyargılar elenebilir (Anderson 1979).

KAYNAKLAR:

- 1- Hollman, W. Heck, H. Liesen, H. ve arkadaşları: *Zur gesundheitlichen Bedeutung des Schulsports in Sportwissenschaft* 8 (1978) S.142-151.
2. Carl, K.-Kayser, D: *Zur Terminologie des Trainings in Leistungssport* 6 (1976) S.218-224.
3. Bernhard, G: *Das Training des jugendlichen Leichtathleten*, Schorndorf (1968).
4. Feige, K: *Vergleichende Studien Zur Leistungsentw. Von Spitzen Sportlern* Schorndorf 1973.
5. Martjn, D: *Kozeption eines Modells für Kinder und jugendtraining in Leistungssport* 11 (1981) S.165-167.
- 6- Hahn, E: *Kindertraining*. BLU Vergessellschaft. München 1982.

HAZİRAN 1990 TARİHİNE KADAR ORGANİZE EDİLEN PRGRAMLARIMIZ:

- 1- 15-18 Mart 1990'da BURSA ULUDAĞ KAYAKEVİ GEZİSİ. Kayıtları devam ediyor. Bir kişi Otobüsle gidiş-dönüş, ful pansiyon konaklama dahil 125.000 TL.
- 2- 21-28 Nisan 1990 tarihleri arasında KIBRIS GEZİSİ. Uçakla-Otelde ve Yatak Kahvaltı Dahil Olacaktır. Şu anda organizasyonu yapılmaktadır. Adreslerinize bildirilecektir.
- 3- Bu gezilerimize ilgi duyanlar dernek merkezimize telefon veya yazı ile başvurmalılardır.