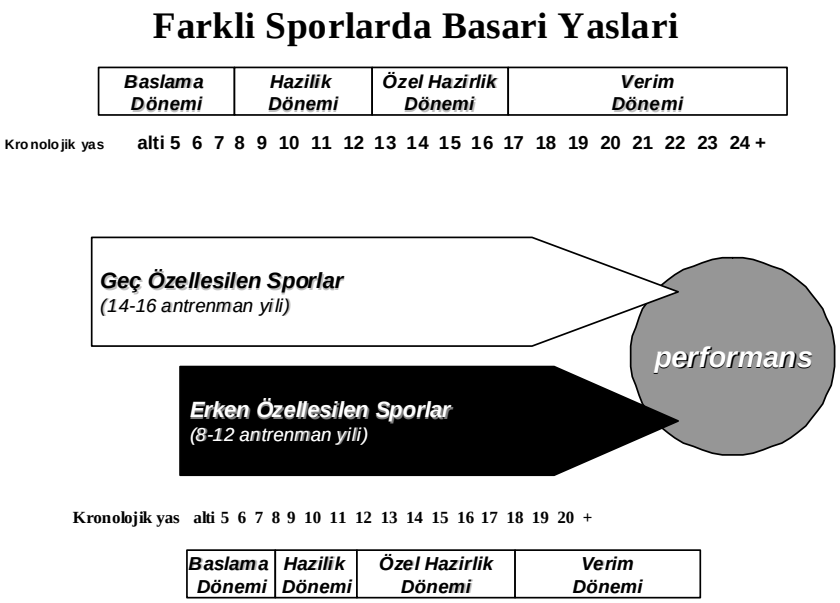
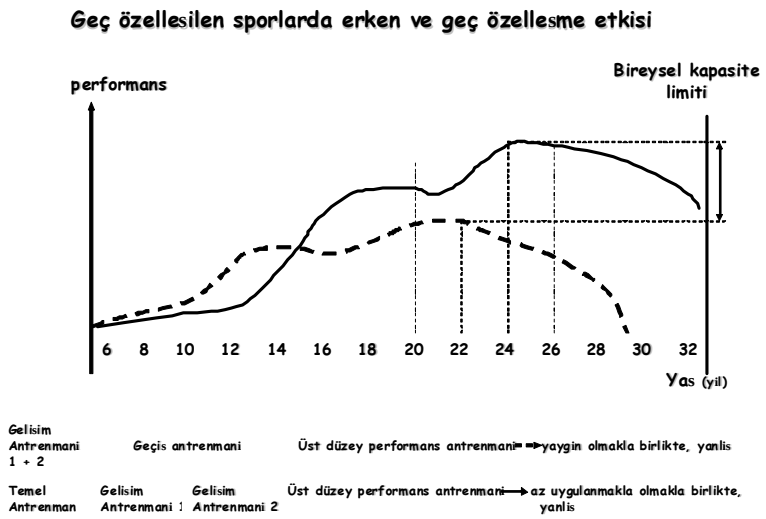
Büyüme ve Antrenman: Çocuklar Büyüklerin Minyatürü mü?

Prof.Dr. Caner Açıkada
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
Beytepe, 06800, Ankara
acikada@hacettepe.edu.tr
www.sbt.hacettepe.edu.tr

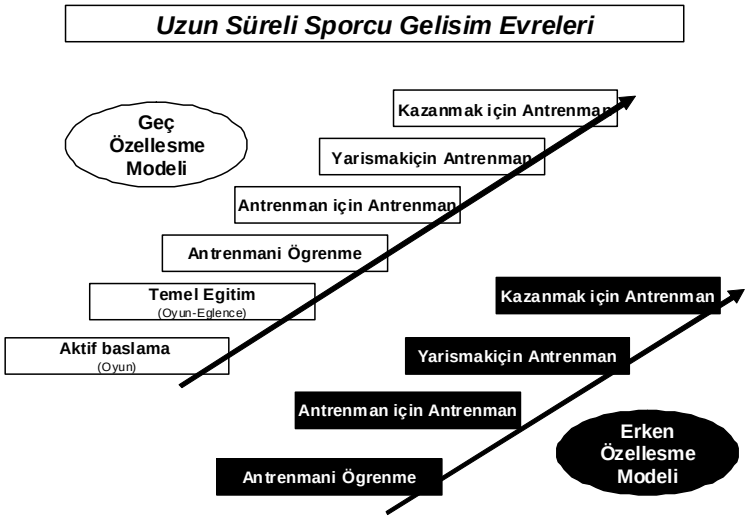
Elit sporcular üzerinde yapılan son yıllara ait gözleme dayalı empirik çalışmalar; 1970 ve 1980'li yıllara kıyasla; 1990 ve 2000'li yıllarda spora çok daha erken başlanıldığını göstermektedir. Yine aynı çalışmalardan hareketle; eski yıllarda bir sporcunun elit sporcu olana kadar gerekli olan antrenman yılları 6-8 veya 8-10 yıl olurken; son yıllarda bunun 12-14 hatta bir kısım sporlarda 14-16 yıllara uzandığını görmekteyiz. Bu durumun Olimpiyat Oyunlarında madalya alan sporcuların giderek daha yüksek yaşlarda alınmaya başlamasıyla da gözlendiği görülmektedir. Yine, benzer gözlemler, elit sporcuların en yüksek verimlerini 20'li yaşlarının içerisinde yaptıklarını, çok kompleks beceri, çabukluk, estetik ve hız gösteren cimnastik gibi spor dallarının 20'li yaşların altında; buna karşılık çok yüksek düzeyde dayanıklılık, karar verme yetisi ve deneyim gerektiren sporlarda ise 20'li yaşların sonu, hatta 30'lu yaşların başında olduklarını göstermektedir. Bu denli uzun süreli antrenman ve başarı için uzun ve çocukluk yaşlarından başlayan farklı antrenman yılları; büyümeye bağlı, gelişme ve olgunlaşmayla ilgili olarak antrenmana yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Büyüme ve gelişmeyle ilgili özellikler; antrenmanın içeriğini ve şeklini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, bir kısım spor dalları büyüme ve gelişmeyle ilgili biyolojik evrelere bağlı şekillenmektedir. Örneğin sinir sisteminin geliştiği en önemli evre olan çocukluk ve erken büluğ dönemi; çok kompleks beceri, zamanlama, estetik, esneklik ve yüksek hareket hızı gerektiren spor dalları için önemli bir dönem olmaktadır. Bunun yanında, çok yüksek düzeyde dayanıklılık gerektiren koşu kayağı, bir kısım oyun sporları, yol bisiklet, maraton gibi spor dalları ise; dayanıklılıkla ilgili kasın biyolojik gelişme ve olgunlaşmasına bağlı daha ileri yaşlarda özel antrenmanların yoğunlaşmasını zorlamaktadır. Büyüme ve gelişmeye bağlı olarak antrenmanın biyolojik özelliklere bağlı şekilleniyor olması, spor yaşamında antrenman evrelerini başlama evresi, hazırlık evresi, özel antrenman evresi ve verim antrenmanları evresi gibi dönemlere ayrıldığı görülmektedir. Spor dalları dikkate alındığı zaman, spor dallarının gerekli olan gelişim ve verim antrenman yapısıyla bu antrenmanların





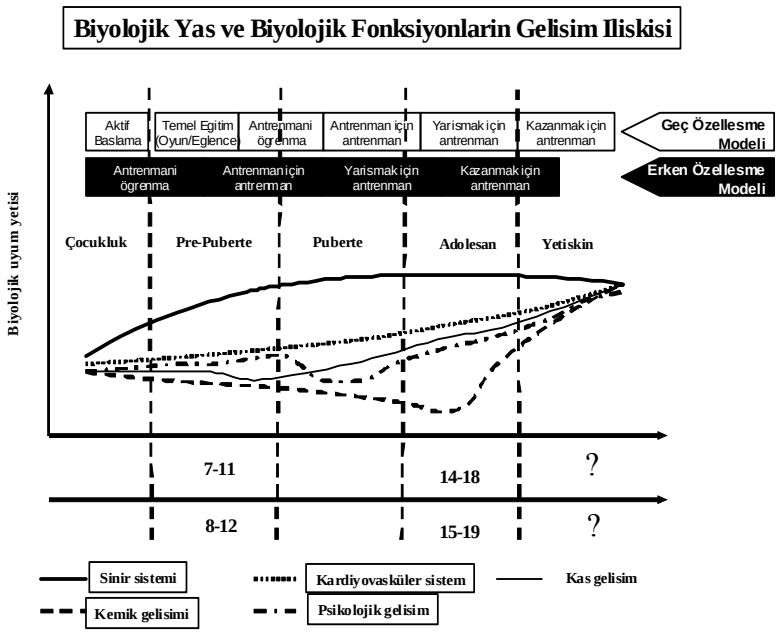
yapılması ve antrenmanın istenilen biyolojik etkilerinin (kondisyonlanma) sağlanması arasında çok yakın bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Biyolojik gelişme ve olgunlaşma olmadan bir kısım antrenmanların yapılamayacağı; verim sporu açısından bir kısım sporlar açısından belirli özelliklerin daha küçük yaşlarda, bir kısım özelliklerin ise daha geç yaşlarda geliştirilmesi zorunluluk olmaktadır. Bu nedenle bir kısım spor dalları "Erken Özelleşme" , bir kısım dallar ise "Geç Özelleşme" sınıflamasında yer almaktadır.

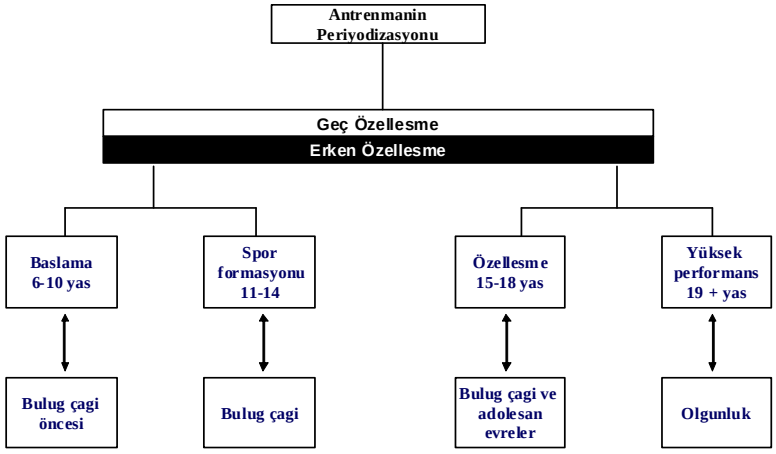
Spora başlama yaşlarının birçok sporda daha erken yaşlara çakilmiş olması bir kısım spor dallarında daha erken özel antrenmanların yapılmasına neden olmaktadır. Bu durum bir kısım biyolojik gelişme, büyüme ve olgunlaşma yönlerinden sorunlar yaratmaktadır. Yetişkinlerde uygulanan antrenman yöntem ve formlarının biyolojik alt yapısı henüz oluşmamış çocuk ve genç yaştaki sporcularda uygulanması sorun yaratmaktadır. Buna karşılık sinir sistemi ve kas yapısının hızlı gelişmekte olduğu erken çocukluk yıllarında olması gereken bir kısım antrenman gelişimlerinin olmaması ve daha ileri yaşlara ertelenmesi; erken özelleşilen sporlarda perfromans sorunu yaratabilmektedir. Uzun süreli sporcu eğitimi yönünden bakıldığı zaman, geç ve erken özelleşilen sporlar açısından farklı eğitim evreleri olduğu görülmektedir. Geç özelleşilen sporlarda daha farklı başlangıç evreleri olabilirken; erken özelleşilen sporlarda ise büyüme ve gelişmeyle ilgili bir kısım özellikler nedeniyle



antrenmana ilişkin eğitim everelerinin bir kısmının yer almadığı görülür. Erken özelleşilmesi gereken sporlarda ve geç özelleşilen sporların bir kısım becerilerinde gerekli öğrenme ve antrenman everlerinin geçe bırakılması; performansı olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Ancak, biyolojik gelişimde yoğun ve yüksek hacımlı antrenmanların bir kısım sağlık sorunlarına yol açabileceği üzerinde durulmaktadır. Bunun yanında geç özelleşilmesi gereken, ancak erken spora yönelim nedeniyle biyolojik olgunlaşması şekillenmeden erken

özelleşilen sporlarda; erken başlayan yoğun antrenmanlar nedeniyle uzun sürede olması beklenilenden daha düşük performans düzeyine ulaşıldığı belirtilmektedir.



Bu nedenle büyüme ve gelişmeye bağlı olarak, çocuk yaşlardan başlayan spor eğitimi; oyun ağırlıklı bir yapıda, çocukların öğrenme, keşfetme, bilişsel ve duyusal gereksinimlerini karşılayan "hareket eğitimi " içerikli olmalıdır. Büyüme ve gelişmeyle ilgili olarak çocukların büluğ çağı öncesi, büluğ çağı ve büluğ çağı sonrası biyolojik olgunlukları farklı farklıdır. Bu nedenle her döneme ilişkin yapabilecekleri ve geliştirebilecekleri öğeler, antrenman içeriği olarak yetişkinlerden çok farklıdır. Çoğu zaman farklı spor dalları içerisinde yer alan "uzun süreli sporcu eğitimi programlarında" "yetenek modelleri"; yetenek seçimi, yönlendirme ve geliştirme süreçleri içerisinde antrenörler değişik nedenlerle (başarı, ödül, bilgisizlik, vb.) sabırsız davranmaktadırlar. Buna bağlı olarak erken yaşlarda yetişkinler benzeri antrenmanlara yönelinmekte ve erken yaşlarda biyolojik sistemi aşırı zorlayan antrenmanlar yaptırılmaktadır. Bu durum, erken yaşlarda başarı getirmekle birlikte ilerleyen yaşlarda duraklamaya ve performans yönünden genetik potansiyelin tümüyle değerlendirilememesine neden olmaktadır.

Uzun süreli periyodlama