

ÇOCUK VE SPOR

Dr. Levent BAYRAM

GİRİŞ

Günümüzün teknolojik ilerlemesi bireylerin giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesine neden olmaktadır. Bu yaşam tarzının çocuklar üzerindeki etkileri de oldukça önemli boyutlardadır. Bu alanda yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin son yirmi yıldır belirgin düzeyde azaldığını göstermiştir(1). Çocuğun doğasında var olan hareket ve yarışma güdüsü, onun çok yönlü gelişiminin de temellerini teşkil eder. Bu gelişimi birincil dereceden çocuğun hissettiği bedensel, ruhsal ve bilişsel yönlerden ele alabileceğimiz gibi ailesi ve etkileşimde bulunduğu toplumsal çevre tarafından algılanan sosyal boyutuyla da tarif edebiliriz. Spor biliminin ortaya çıkardığı yeni gelişmeler ışığında, pedagojik yaklaşım göz ardı edilmeden ele alındığında çocuk sporu, çocuğun gelişimsel yolculuğunda onun en önemli yol arkadaşıdır. Çocukların sporla tanışmaları hayatları boyunca hafızalarından silinmeyecek deneyimleri de beraberinde getirir. Bu deneyimler, her biri aslında hayatın da içinde olan birçok farklı duygu durumunu temsil ederler. Şunu hatırlamakta kesin olarak fayda vardır ki: çocuklar spor yapmayı yarışmak ve kazanmak için olduğu kadar, heyecan duymak, akranlarıyla bir arada olmak, iletişim kurmak, kendini ispatlamak ve eğlenmek için de isterler.

Günümüzde ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerinde geçmişle kıyaslanamayacak düzeyde bir artış olduğu görülmektedir. Gerek devlet politikası, gerek eğitim düzeyinin yükselmesi, gerekse de günümüzün rekabetçi toplumsal devinimi her geçen gün daha fazla çocuğun spor hayatına adım atmasına neden olmakta. Bu katılım çoğu zaman aileler ve antrenörler tarafından eksik bir değerlendirmeye tabi tutulur. Çocuğun tercihleri, yapabilirliği ve sporun içinde bulunma nedeni

- Spordaki başarıya ulaşmak, okul ve meslek sürecini ikinci plana itmemeli. Bu durum karşısında izlenecek yol, sportif antrenmanı dışlamak yerine okul saatlerine göre yeniden organize etmek olmalıdır.
- Gelişim basamakları ve kişisel farklılıklar dikkate alınmalıdır.
- Spor dalının ara amaçlarının ve genel amaçlarının gerçekleşmesi için çocuklara gereken zaman tanınmalıdır.
- Erken yaşlarda üstün performans amaçlanarak aşırı ve tek yönlü yüklenmeler yapılmamalı
- Henüz erken yaşlarda stres düzeyi çok yüksek müsabakalara sokulmamalıdır.

KAYNAKLAR

1. Janssen I.,Katzmarzyk P. T., Boyce W. F.,Pickett W. (2004) “The İndependent İnfluence Of Physical İnactivity and Obesity on Health Complaints Of 6th To 10th Grade Canadian Youth”, Journal of Physical Activity and Health, 1, 331-343.
2. Hahn E. (1982). “Kindertraining”, Blv Sportwissen. München.s. 53.
3. Özer D.S., Özer K., (2007). “Çocuklarda Motor Gelişim”. Nobel Yayın, Ankara.s.198.
4. Başaran İ. E., (1994) “Eğitim Psikolojisi”. Sevinç Matbaası, Ankara. s. 34.
5. Muratlı S., (2007). “Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor”. Nobel Yayın Ankara. s. 17-24.
6. Tepeli K., (2011). “Fiziksel Gelişim”. Ertem Basım, Ankara.s.55.
7. Kaya T., Ölmez N., Günaydın R., (2003) “Doruk Kemik Kütleli. Osteoporoz Int. 62.
8. Kenney W.L.,Willmore J.H., Costill D.L., (2012). “Physiology of Sport and Exercise”. Human Kinetics USA. s. 427.
9. Şener Ş., Karacan E., (1999). “Anne-Bebek Çocuk Etkileşiminde Olumlu ve Olumsuz Özellikler, Ben Hasta Değilim, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psiko-Sosyal Yönü”. Nobel Yayınevi İstanbul.s.35-44.
10. Yörükoğlu A., (1986). “Gençlik Çağı”. Remzi Kitapevi, Ankara.s. 17,381.
11. Gander M.J.,Gardiner H.W., (1993). “Çocuk ve Ergen Gelişimi”. Yayın, Ankara. s. 126.
12. Atkinson R.L.,Atkinson R.C., Smith E.E., Nolen S., (1999). “Psikolojiye Giriş”. (Çev: Yavuz Alogan) Arkadaş Yayın, Ankara.
13. Tekiner Ö., (1997). “Okulöncesi Eğitiminde Yeni Yaklaşımlar”. Okulöncesi Eğitim Sempozyumu, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
14. Yörükoğlu A., (1992). “Çocuk Ruh Sağlığı, Çocuğun Kişilik Gelişimi, Yetiştirilmesi ve Ruhsal Sorunları”. Özgür Yayın Dağıtım İstanbul.
15. Gallahue D.L.,Donnelly F.C., (2003). “Developmental Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition”. Human Kinetics, 4th Ed. USA. s. 54.
16. Zaichkowsky L.&L.,Martinek. T., (1982). “Growth and Development”. The Child and Physical Activity. USA. s, 85.
17. Payne V.P.,Isaacs L.D. (2008). “Human Motor Development:A Lifespan Approach”. Mc Graw Hill Company, USA.
18. Gallahue G.L. (1982). “Understanding Motor Development in Children”. USA. s. 42.
19. “Fundamental Motor Skills: A Manuel for Classroom Teachers”. (1996) Department of Education and Early Child Development Community. Information Service Victoria/Australia.

20. Winnick J.P. Adapted Physical Education and Sports. Human Kinetics 4th Edition 2005 USA. s.293.
21. Çeliksoy, M.A., Aykaç Ü.E., Köse S., Küçükaya E., Filiz N., Sevil T., Yılmaz İ., Bayrak C., (2008). "Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi". Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1794. Eskişehir.
22. Nfer, N., (1993). "Portage Erken Çocukluk Dönemi Eğitim Programı Kontrol Listesi". Çev. N.Güven, S. Bal, N. Metin. Ankara.
23. Cüceloğlu, D., (1991). "İnsan ve Davranışı". Remzi Kitapevi İstanbul.
24. Başaran, M., (1992). "Oyunlarla Spora Hazırlık". M.E.B. Yayınları, İstanbul. s.38.
25. Çağdaş, A., Seçer, Z., (2002). "Çocuk ve Ergenlerde Sosyal ve Ahlak Gelişimi". Nobel Yayınevi, Ankara. s.35-36.
26. Çaha, Ö., (1999). "Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma". Beta, Ankara.
27. Sayın, M., (2011). "Hareket ve Beceri Öğretimi". Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
28. Stracciolini, A., Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., (2013). "Exercise-Deficit Disorder in Children: Are We Ready to Make This Diagnosis?". The Physician and Sports Medicine, 41(1); 94-101.
29. Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell W., Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet, 380(9838); 247-257.
44. Brooke, W., Stensel, D. J., (2008) "Exercise and Children's Bone Health". J. Fam. Health Care. 18(6); 205-208.
45. Lloyd, R.S., Faigenbaum, A.D., Stone, M.H., Oliver, J.L., Jeffreys, I., Moody, J.A., Myer, G.D., (2014). "Position Statement on Youth Resistance Training". The International Consensus. Br J Sports Med. 48, 498-505.
46. Tüfekçioğlu, U., Yazarlar Grubu., (2003). "Çocukta Hareket, Oyun gelişimi ve Öğretimi". Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:715. Eskişehir.
47. NASPE (National Association for Sport and Physical Education), (2011). "Active Start: a Statement of Physical Activity Guide Lines for Children From Birth To age". 5. AAHPERD Publications, Oxon Hill, Md. USA.
48. Harre, D., (1975). "Trainingslehre". Berlin: Sportverlag.
49. Andersen, R., (1979). "Freude Oder Fron Leistungssport". s. 511.