

26. Bölüm

ADÖLESAN DÖNEMDE SPOR

Utku GÖNERER¹

| 1. GİRİŞ

Spor, içerisinde birçok kavram bulunduran, sporsal verimi arttırmaya yönelik performans geliştirme, fiziksel uygunluğa ulaşma, sosyal gelişimi sağlama ve destekleme, sağlıklı yaşam sürdürme gibi alt amaçların yer aldığı çok geniş bir alandır. Fiziksel aktivite ve hareketlilik, çocuk ve adölesanların bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı şekilde gelişmesini sağlar. Adölesan dönemde doğru planlama ile yapılan sportif aktivitelerin, adölesanların gelişimini olumlu etkilediği ve gerekli olduğu bilinmektedir^{1,2}. Dünyada adölesanlar için fiziksel aktivite ve spor ile ilgili kılavuzlar yayınlanmıştır. Örnek olarak Kanada, 2002 yılında çocuklar ve adölesanlar için fiziksel aktivite kılavuzunu yayınlamıştır³. 2008 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı desteğiyle adölesanlar için 'Adolesan ve Egzersiz' kitapçığı yayımlanmıştır⁴. Fiziksel aktivite ve spor yapmama hem vücut sağlığına hem dem ruh sağlığına zarar verebilmektedir. Çağımızın büyük bir sorunu haline gelen fiziksel aktivite yoksunluğu ve giderek daha fazla yaşam tarzı haline gelen hareketsizlik, aşırı kilo alımına, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi hastalıkların artmasına neden olmuştur⁵. Günümüz teknolojisinin hızlı gelişimi, şehirleşmeye bağlı olarak açık hava aktivitelerinin azalması, çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite sıklığının azalmasına sebep olan başlıca etmenlerdir¹. Paket gıdaların tüketimindeki artış, şekerin günümüz beslenmesinde her noktada yer alması, basit karbonhidrat tüketiminin

¹ Arş.Gör., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, gonener.utku@gmail.com

Koordinasyon özelliğinin geliştirilmeye en uygun olduğu dönem 7-12 yaş arası dönemdir. Bununla birlikte kayak, bisiklet, yüzme, atletizm gibi zyklık branşlar için ikinci dönem 14-15 yaş itibariyle başlar³². Branşa yönelik teknik öğretiminde, hareket kalitesinde ve sürekliliğinde koordinasyon çok önemlidir. Kompleks hareketlerin şekillendirilmesinde, farklı ve değişen koşullara uyum sağlamada koordinatif yeteneklerden faydalanılır. Koordinasyon özelliğinin geliştirilmesi için en yaygın ve en erişilebilir uygulamalar, aynı anda büyük kas gruplarını kapsayan temel koordinasyon antrenmanlarıdır. Koordinatif beceriler geliştirilirken yüklenme şiddetinin kademeli arttırılması, yeni hareketler öğretilmesi, doğru teknik öğretimi, mekanik becerilerin birleştirilmesi ve branşa özgü alıştırma yapılmaması çok önemlidir.

3. ÖNERİLER

Temel ve yardımcı motoriklerin gelişmeye başladığı çocukluk döneminden itibaren bireylerin sağlıklı yaşam düzeylerini, hareketliliğini korumak ve arttırmaya yönelik aktivitelerde bulunmaları gerekmektedir. Bunun önemli parçalarından biri düzenli antrenman yapmak veya fiziksel aktivitelerde yer almaktır. Yaş dönemlerine uygun şekilde geliştirilen fiziksel özellikler, yaşam kalitesini yükseltecek, kalp-damar rahatsızlığı riskini azaltacak, sosyal gelişimi olumlu etkileyecektir. Özellikle ailelerin, ergenlik döneminde yer alan çocuklarını spora yönlendirmeleri, çocukların sadece sportif gelişimleri açısından değil, ergenlik dönemindeki ruhsal değişimlerinin ortaya çıkaracağı olumsuz etkileri de azaltmak noktasında önemlidir.

Ailelerin çocuklarının ilgi duyduğu spor veya fiziksel aktiviteye yönlendirmesi doğru olacaktır. Performans gözetilmeksizin, düzenli antrenman yapması, fiziksel aktivite içerisinde yer alması ve dengeli beslenmesi, sağlıklı yaşam sürdürmek açısından inaktif gençler için elzemdir.

KAYNAKLAR

1. Barbieri D, Zaccagni L. Strength training for children and adolescents: Benefits and risks. *Coll. Antropol.* 2013;37(Suppl. 2): 219–225.
2. Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010; 7:40
3. Health Canada, Canadian Society for Exercise Physiology: Canada's Physical Activity Guide for Youth. Ottawa: Minister of Public Works and Government Services Canada, 2002.
4. Baltacı G, Düzgün İ. Adolesan ve Egzersiz. 1.Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
5. Orhan R. Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2019;9(1):157-176.

6. Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Derg* 2011; 53: 264-270.
7. Öztora S, Hatipoğlu S, Barutçugil M B, Salihoğlu B, Yıldırım R, Şevketoğlu E. İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Derg.* 2006; 2(1): 11 - 14.
8. Örsçelik A, Yıldız Y. Adölesan dönemde spor yaralanmaları. *Adölesan Sağlığı ve Sorunları - II.* Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018. p.6-10
9. Manna I. Growth development and maturity in children and adolescent: Relation to sports and physical activity. *Am J Sport Sci Med.* 2014;2(5A):48-50.
10. Byrne NM, Hills AP. The importance of physical activity in the growth and development of children. In: Hills AP, King NA, Byrne NM (Ed.) *Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity.* Routledge, London, 2007; 50-51.
11. Hekim M, Hekim H. Çocuklarda kuvvet gelişimi ve kuvvet antrenmanlarına genel bakış. *J Curr Pediatr* 2015;13:110-5.
12. Dündar U. Kuvvet antrenmanı sırasında dikkate almamız gereken noktalar. *Antrenman Teorisi.* 10.Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık;2017.p.175-178
13. Pekünlü E. Çocuklar ve gençlerde direnç antrenmanı. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 2019;11(1):29-40.
14. Payne VG, Morrow JR Jr, Johnson L, Dalton SN. Resistance training in children and youth: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* 1997;68(1):80-8.
15. Batalha N, Dias S, Marinho DA, Parraca JA. The effectiveness of land and water based resistance training on shoulder rotator cuff strength and balance of youth swimmers. *J Hum Kinet.* 2018;62:91-102.
16. Moran J, Sandercock GR, Ramirez-Campillo R, Meylan C, Collison J, Parry DA. A meta-analysis of maturation-related variation in adolescent boy athletes' adaptations to short-term resistance training. *J Sports Sci.* 2017;35(11): 1041-51.
17. Bompa TO, Carrera M. *Laws of strength training. Conditioning Young Athletes.* 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015. p.132-133.
18. Gönener A. Dayanıklılığın sınıflaması. *Baş Ağrılılarda Aerobik Dayanıklılık Egzersizlerinin Yararlılığı.* 1.Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2020. p.13-15.
19. Dündar U. Dayanıklılık antrenmanının teori ve uygulaması. *Antrenman Teorisi.* 10.Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık;2017.p.234-235.
20. Porcari J, Bryant C, Comana F. *Children and adolescent. Exercise Physiology.* 1st Ed. Philadelphia,PA : F.A.Davis Company; 2015.p. 692-707.
21. Muratlı S. Çocuk ve spor antrenman bilgisi çocuk ve gençlerde dayanıklılık antrenmanı. *Bedene Egit Spor Arast Derg.* 1991; 2(7):51-55
22. Bompa TO, Carrera M. *Flexibility training. Conditioning Young Athletes.* 1st ed. Champaign,IL : Human Kinetics; 2015. p.67-71.
23. Behm DG. *History of stretching. The Science and Physiology of Flexibility and Stretching.* 1st ed. New York,NY: Routledge; 2019. p.5-7.
24. Alter MJ. *Special factors in flexibility. Science of Flexibility.* 3rd ed. Champaign,IL: Human Kinetics; 2004. p.118-120.
25. Mosier B. *Flexibility. Physical Education for Lifelong Fitness.* 3rd ed. Champaign,IL: Human Kinetics; 2011. p.113-125.
26. Bompa TO, Carrera M. *Speed training. Conditioning Young Athletes.* 1st ed. Champaign,IL: Human Kinetics; 2015. p.83-109.
27. Borms J. The child and exercise: An overview. *J Sports Sci.* 1986; 4(1): 3-20,
28. Lloyd RS, Read P, Oliver JL, Meyers RW, Nimphius S, Jeffreys I. Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. *Strength Cond J.* 2013; 35(3) :2-11,

29. Lloyd RS, Oliver JL. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength Cond J.* 2012; 34(3):61–72.
30. Sayın M. Koordinatif yetenekler ve esneklik. Altun M, editör. *Hareket ve Beceri Öğretimi.* 1. Baskı. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi; 2011. p.119
31. Dünder U. Koordinatif yetiler. *Antrenman Teorisi.* 10. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2017. p.247.
32. Ergash N, Kamila K, Kahhor G, Fazliddin K. Development of coordination abilities and balance of primary school age children gulistan state university. *Eur J Mol Clin Med.* 2020; 7(3): 5384-5389
33. Mirzeoğlu D. Psikomotor gelişim. [<https://www.tvf.org.tr>]. [28 Temmuz 2021 tarihinde alınmıştır]. <https://www.tvf.org.tr/wp-content/uploads/2019/06/2.KADEME-PSİKOMOTOR-GELİŞİM.pdf> adresinden erişilir.