

Çocuklar! Bu köşe sizin!...

Sevgili Çocuklar,
Burada sizlerle doğrudan doğruya konuşan bir spor köşesi sunuyoruz.

Bu köşeyi Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü son sınıfındaki beden eğitimi öğretmeni ve antrenör adayları hazırladı.

"Özel Öğretim Yöntemleri" dersi sorumlusu Dr. Hasan Kasap ve "Antrenman Bilgisi" dersi sorumlusu Doç. Dr. Sedat Muratlı'nın danışmanlığını yaptığı bu tercüme serisinde ilk olarak Dieckert-Kreiss-Meusel'in "CİMNASTİK, SPOR, OYUN" (1) adlı kitabını sizin için okudu ve size sunuyorlar. Daha güçlü, daha akıllı ve daha sağlıklı olmak, hatta ileride belki de büyük ve tanınmış bir sporcu olmak sizin elinizde! Aileniz, beden eğitimi öğretmeniniz veya antrenörünüze danışın ve spora başlayın...

NASIL SPORCU OLURUM?

Cimnastik, oyun ve spor etkinlikleri doğru, hızlı ve becerikli hareketlerle gerçekleştirilirse seni eğlendirir de... İyi bir sporcu olmak gibi bir amacın olmayabilir. Bununla birlikte; hızlı koşmak, daha iyi yürümek, güzel bisiklet sürebilmek, cimnastik yapmak, gol atmak herkesin isteğidir. Ve bu, sporda performans için iyi bir başlangıçtır.

Tabii ki istek, iyi bir sporcu olmak için yeterli değildir. Eğer yeni hareketler ve teknikler öğrenmek istiyorsan gayret göstermeli ve yorulmalısın. Bu demektir ki düzenli olarak alıştırılmalar yapmaya hatta antrenman yapmaya hazır olmalısın. Bu sadece okul için gerekli değildir. Kesin olarak senin de bu antrenman saatini bir klüpte geçirmen gerekebilir. Kuşkusuz evde arkadaşların, kardeşlerin ya da ailenle de bu alıştırılmaları yapabilirsin.

BU YAZI SERİSİ İLE SANA YARDIMCI OLMAK İSTİYORUZ...

İçerik olarak genel bilgilerin yanısıra atletizm, artistik cimnastik, yüzme, futbol ve basketbol gibi oyunlara yönelik alıştırılmalarla ki, bunlar seni sağlıklı kılarken, sportif verimini geliştirmeye yönelik; sürat, kuvvet, dayanıklılık ve özel becerilerini de geliştirici olacaktır. (Kızlar için cimnastik ve dans alıştırılmaları da ele alındı.)

Doğrudan doğruya antrenmanlara başlamadan önce, doktordan bütün spor branşlarını yapabileceğine dair onay almalısın. Sağlık kendiliğinden gelmez, onu kazanmak ve korumak gere-

(1) DIECKERT - KREISS - MEUSEL. "Turnen, Sport, Spiel" adlı eser.

kir. Kafi derecede uyku, (9-11 saate kadar), düzenli ve aşırı olmayan yemek, özenli olarak yapılan vücut temizliği ve uygun kıyafet, bunlar sporda başarının en iyi temelleridir.

SPORDA ŞUNLARA DİKKAT ETMELİSİN

- 1- Eğer soğuk aldıysan asla spor yapma!
- 2- Eğer mide bulantın veya ağrın varsa alıştırılmaları bırak!
- 3- Eğer bir böğür yada dalak sancısı (koşarken) başlamışsa alıştırılmayı bırak!
- 4- Bir sakatlanma sonrasında tekrar spor yapabilmeyen için, sakatlığının tam olarak geçmesi gerekir!
- 5- Antrenmanlardan sonra yıkan veya duş al!

BU YAZI SERİSİ SANA NASIL YARDIM EDECEK?

Bu yazı senin için yazıldı. Bu nedenle içine bir çok şekiller konuldu. Ardarda yerleştirilen resimler sana, bir filmdeki gibi doğru ya da yeni hareketleri bir çok değişik şekillerde gösteriyor. Böylelikle hareketlerin akışını kolaylıkla anlayabilir ve tam olarak yapabilirsin. Kısa ama önemli açıklamalar ve bazı resimler bir hareketin dikkat edilmesi gereken yerinde seni uyarır. Sana yardımcı olur. Kontrol soruları ile kendi kendini değerlendirebilir, yeni hareketi doğru olarak tanıyıp hatta, doğru olarak yapıp yapmadığını anlayabilirsin. Bazı uyarı cümleleri hareketteki önemli karakteristik özellikleri hatırlatmaktadır.

Kim kendisini iyi hazırlamak istiyorsa evde de alıştırılmalar yapmalıdır. Bu nedenle bu yazı senin yalnız başına, arkadaşlarınla, kardeşlerinle ve ailenle de birlikte yapabileceğin birtakım ev ya da bahçe için alıştırılmalar veriyor. Özel performansın ya da başarın için, senin kişisel özelliğin, boy'un ve ağırlığın ilerideki sayfalarda incelenmektedir. Bunları doldur. Böylelikle sen ve öğretmenin performansını nasıl düzelteceğinizi bulabilirsiniz.

BU YAZIDAKI BİLGİLERİ NASIL KULLANACAKSIN?

Her spor saatinden önce kendini hazırlamalısın. Sana uygun olan konuları aramalı ve ayırmalısın. Şekillerin altında alıştırmanın nereye çalıştırdığına ait açıklamalar bulunmaktadır.

Her zaman ilk olarak resimlere bakmalısın. Bir süre sonra gözlerini kapat ve hareketleri hayalinde canlandırmaya çalış. Bir süre sonra yanlış resimleri göreceksin. Bu yanlış resimler sana hareketteki kaçınman gereken kaba yanlışlıkları gösterecektir. Hareketin doğru akışını zihnine yerleştir. Sonra resimlerin altındaki açıklamaları oku. Her zaman resimle karşılaştır. Uyarı cümlelerini ezberle. Şimdi kafanda şekillenen alıştırma ödevini çalış. Ödevlerini en iyi şekilde yapınca kadar çalışmalısın.

Kontrol sorularıyla kendini imtihan et.

Soruların doğru cevapları daha sonra verilecektir. Doğru cevapları önce kendin gerçekten bulmayı denediysen sonra sonucu karşılaştır. Bu yazı serisi ile birçok branşta yalnız başına çalışabilirsin. Ev çalışmaların senin başarı yeteneğini artırmaya yardım edecek şekilde seçildi. Düzenli çalışmak koşuluyla kendi başına çalışabildiğin gibi bir eş ile de çalışabilirsin. Eş ile çalışırken biriniz hareketi yaparken diğeriniz hareketi anlatır ve kontrol eder. Bu hareketleri okulda da küçük gruplarla değişik hareketleri bağımsız olarak deneyebilirsiniz. Birkaç konunun sonunda başarı tabloları bulacaksınız. Buradan kendi başarılarınızı puanlayabilirsiniz. Ve sonuçları arkadaşlarınıninki ile karşılaştırabilirsiniz.

SPORCULAR NASIL GİYİNİR?

Gerçekten de sporda eğer doğru ve amaca uygun giyinirsen başarıya ulaşabilirsin. Sporcu olarak antrenmanlarda, annenin sık sık yıkayabileceği özel kıyafetler kullanmalısın. Antrenmandan önce ve sonra kıyafetini değiştir. Bir antrenman kıyafeti olarak eşofman, şort, tişört (Fanila), tabanı kaymayan lastik spor ayakkabıyı sayabiliriz. Bütün kıyafetler vücuda uymak zorundadır. Alıştırmalar sırasında herhangi bir yere takılıp seni sakatlamaması için bol olmamalı, aynı zamanda hareketlere engel olacak kadar da dar olmamalıdır. Çorap ve eşofmanlardaki lastikler dolaşımı engellemeyecek şekilde olmalı. Sıkı olmayan spor ayakkabıları daha iyidir. Çorap olarak kısa olanları tercih et. İyi sporcu antrenman anında, öncesinde ve sonrasında sürekli sıcaktır.

BU DURUMDA ŞUNLARA DİKKAT ET!

- 1- Hava sıcak ise hafif kıyafetler; Eşofman, antrenman atleti ve şort. Isınmadan sonra eşofmanı çıkart.
- 2- Hava soğuk ise sıcak kıyafetler; Eşofman, kazak, antrenman atleti ve şort.

NASIL ANTRENMAN YAPARIM?

Düzenli alıştırma yaparsan daha çok yaparsın. Eğer sporda biryerlere ulaşmak istiyorsan yorucu ve düzenli çalışmalısın. Başlangıçta haftada iki kere antrenman yapman yeterli. Ama asla yemekten hemen sonra çalışmamalısın dolu bir karın ile severek antrenman yapılmaz. Sınıf arkadaşlarınla antrenman yapmaya gideceksen evde çok az ye. Beden Eğitimi saatinin dışında evde çalışma programları ile de hazırlanabilirsin. Bu programı her gün uygulayabilirsin. En iyisi sabahları okuldan önce veya eğer hava yağmurlu ise öğleden sonraları evde çalış.

BUNUNLA BİRLİKTE ŞUNLARI DA DÜŞÜN!

Hiç bir komşu rahatsız edilmemeli. Sessiz çalış. Eğer sıçrama yapıyorsan yere birkaç örtü ser. Koridor ya da merdivende çalışıyorsanız gürültü yapmayın. Çevrede oturanlara saygılı olun!

Her spor saatinde enerjinizi düzenli ve sadece kendinizi düzeltmek için harcayın. Aksi takdirde solüğünüz çok çabuk kesilir.

Kendini bir spor şenliğine ya da yarışmaya hazırlıyorsan, birkaç hafta öncesinden gayretli ve yüklenmeyi sürekli arttırarak antrenman yapmalısın. Yarıştan bir hafta öncesinden az bir kuvvetle çalışmalısın. Böylece yarışma anında formda olursun.

İnsan da bir araba gibidir verim elde etmeden önce ısınması lazımdır. Kalbinin de kendini yüklemeye hazırlaması (ayarlanması) gerekir. Kasların çalışma için sıcak ve yumuşak olmak zorunda. Bu nedenle kendini her spor saatinden önce ısıtman gerekiyor. Sadece bu şekilde daha yüksek başarıya ulaşabilir ve sakatlıklardan kurtulabilirsin.

NASIL ISINABİLİRSİN?

Yavaş tempoda aşağı yukarı 600-800 m. koş, ya da bir çalışma programını normalden iki katı zamanda çalış ya da yarısı sayıda tekrarla. (Yani hareketleri yavaş yaparak ısın). Isınma sonrasında biraz terlemen gerekiyor. Bir spor saatini takiben çalışmayı hemen kesmemelisin. Yavaş tempo ile 600 m. dinlenme koşusu yapmalısın ya da arkadaşlarınla herhangi bir oyun oyna.

NE ÇALIŞMAN GEREKİR?

Hareket (Teknik), kuvvet, dayanıklılık ve sürat iyi bir başarının faktörleridir. Hepsini için izleye-

ceğin doğru yolu bu yazı serisinde bulabilirsin.

UNUTMA!

- 1- Eğer yeni bir teknik öğreniyorsan az kuvvet uygula ve dikkatli çalış ki hareketleri doğru olarak yapasın. Harcayacağın kuvvet oranını yavaş yavaş arttır.
- 2- Kuvvet çalışmalarını yavaş yavaş yap. Çalışma öncesinde kendini iyi ısıt.
- 3- Dayanıklılığı geliştirirken mümkün olduğunca uzun zaman ya da mümkün olduğunca az yüklenme ile sık çalış. En iyisi dayanıklılık çalışması için koşu yapmaktır.
- 4- Sürati; eğer alıştırmaları sık sık ve yapabildiğin oranda hızla ve kısa mesafede ya da hafif ağırlıklarla çalıştığın takdirde kazanırsın. Çalışmadan önce kendini iyi ısıt.

FORMUN NE DURUMDA?

Kim üstün başarı elde etmek istiyorsa becerikli çevik ve en önemlisi kuvvetli olmak zorundadır. Önemli olan düzenli çalışmadır. Daha sonraki sayfalarda dört alıştırmaya programı bulacaksınız. Bunlardan üçü spor salonu biri ise ev içindir. Bu programları uygulayabilir ve aynı zamanda form durumunuzu öğrenmek için de kendi kendinizi test edebilirsiniz. İlk olarak birinci test ile başlayın. Alıştırmaları verilen sıraya göre denemelisiniz.

Alıştırma süresi: 30 saniye,

Dinlenme süresi: 30 saniyedir.

Ulaştığınız sayıları bir tabloya yazın (Tablo 1). Sonra hepsini birden hesaplayın (Her alıştırmaya bir puan).

TEST VE ALIŞTIRMA PROGRAMLARINI AYIRD EDİN!

Kim form durumunu bilmek istiyorsa test yapmak zorundadır. Bunun için burada önce test örneği ile başlıyoruz.

1- Tekrarlardan oluşan sayılar sana form durumunu söyler. Tekrar bir test yapmak için bir evvelki alıştırmaya programını beş kez uygulamış olmalısın (Beş antrenman sonra tekrar test). Burada 3. veya 5. testlerde tekrarlar sonucu ulaşılan seviye farklı şekilde yükselir. Her test arasında en az beş, daha iyisi on antrenman programını bitirmiş olman gerekir. Alıştırmalar zamana karşı yapılmıyor, her hareket bir sette beş kere yapılmaktadır.

Bütün alıştırmalar mümkün olduğunca ara vermeden arka arkaya yapılmalıdır. Sonraki turda 10 kere daha, sonra 15 kere olmak üzere arttırın. En fazla tekrar edebilmeyi dene. Kızlar bu alıştırmaları 3 kere 6 kere ve 10 kere olmak üzere yapabilirler.

Sonuçları her zaman bir evvelki turda elde ettiğin sonuçlarla karşılaştır.

Yine elde ettiğin sonuçları arkadaşlarınınla karşılaştır.

ALIŞTIRMA VE TEST PROGRAMI 1:

Test Olarak

30 saniye alıştırmaya

30 saniye dinlenme

Antrenman Olarak

ÖNCE: Her seride 5 tekrar,

SONRA: Her seride 10 tekrar,
Her seride 15 tekrar.

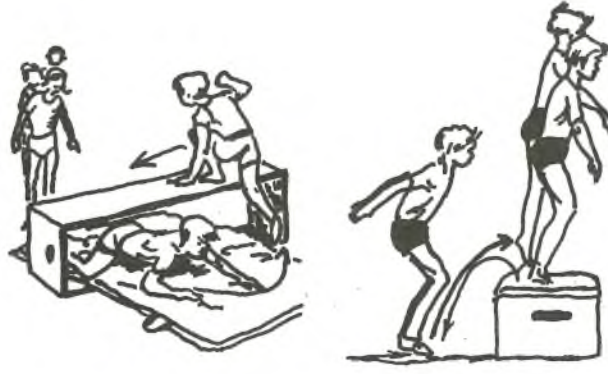
DUR! Her test ya da antrenmandan önce ısın!

(Gelecek sayıda diğer alıştırmaya ve test programlarını vereceğiz.)

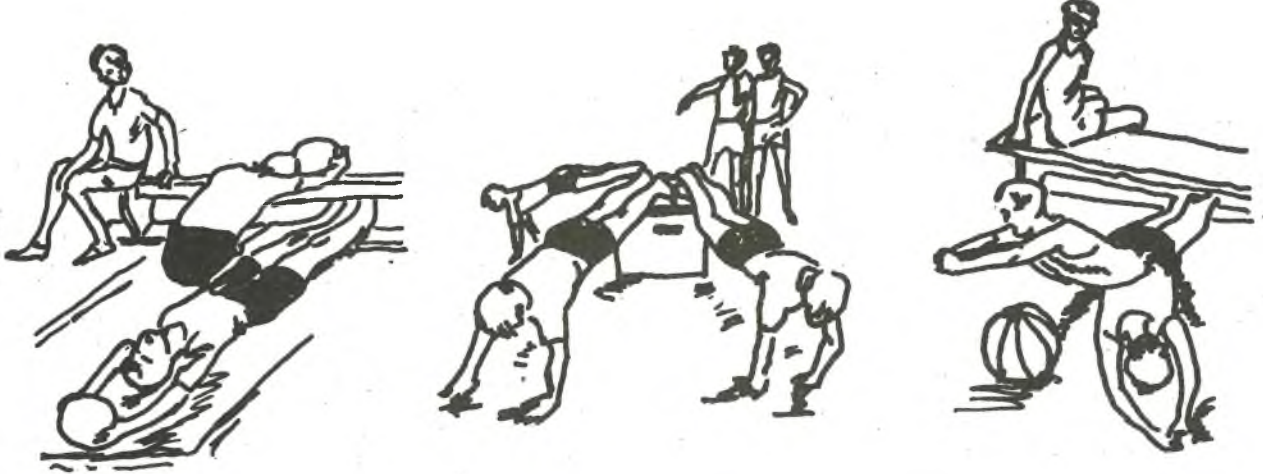
Tablo 1. İşte form durumunu gösteren tablo.

SETLER	1	2	3	4	5
GÜN: (Tarih)					
1. Alıştırma					
2. Alıştırma					
3. Alıştırma					
4. Alıştırma					
5. Alıştırma					
Toplam Puan					
Öğretmenin onayı					

**Sevgili çocuklar,
Spor yurdunuz kaç spor dergisine abone? Bu yıl
spor konusunda kaç yazı okudunuz?**



- 1-Kasanın bir parçasını yan kenarı üzerine döşemeye koy. Kasanın içine yerleştirdiğin minder üzerinden sürünerek geç üstünden geç. Her geçiş için 1 puan.
- 2- Kasanın üst parçasının üstüne çift ayakla sıçra ve geriye sıçra. Her sıçrayış inişe 1 puan.



- 3- Bir bank önünde ayaklarını bankın altına tak ve sırt üstü yat. Bir topu başının gerisinde ve kolların gergin olarak tut. Her seferinde topu öne doğrularak banka değdir ve tekrar sırt üstü yatarak topu başın gerisinde yere değdir. Her kalkış, yatış 1 puan.
- 4- Ayaklar kasanın üst parçası üzerinde iken (bank vaziyetinde) eller ile çift sıçrayarak kasa etrafında dön. Her yön için 1 puan, bir tam tur için 4 puan.
- 5- Yüzüstü yatarken ayakların bankın altında takılı, eller öne uzatılıp birleştirilmiş, önünde 30 cm. yüksekliğinde bir top dururken, iki kol birlikte yukarı kaldırılıp vücudu topun sağından soluna ve tekrar solundan sağına getir. Her gidiş, geliş 1 puan.

Spor Bilim Derginiz Spor yurduunuzun çağrısını bekliyor. İsteyin gönderelim...