

ÇOCUK VE SPOR (Antrenman Bilgisi)

Doç.Dr. Sedat Muratlı

Antrenman iki şekilde yapılabilir:

- Uzun zaman harcanarak yapılan yaygın antrenman.
- Kısa zamanda yapılan yoğun antrenman.

Eğer önce açıklandığı gibi üç bölümlü çalışma göz önünde bulundurulursa, iki tür antrenmanda da verimin en üst noktasına varılabilir. Fakat bayan cimnastikçiler için mümkün oldukça erken 2 basamağa geçmek gerekirken, mesafe koşucularında bu anlamsızdır. Dikkat edilmesi gereken bir nokta da erken yaşta oluşan bir motivasyon kaybının, sporculuk kariyerinin kısa zamanda sona erdirilmesi demektir. (Feige 1975, 1978). Çokça tekrarlanan önemli bir temel yanlış da: antrenman zamanının kısaltılmasında değil, antrenmanın ilk bölümünün ihmal edilmesi ve küçük yaşta başlanan eğitimin çok dar kapsamlı olmasında (erken branşlaşma) ya da ilk bölümün önemsiz ve faydasız olarak görülmesindedir.

Dar kapsamlı tutulan antrenmanla ortalama bir verime ulaşılabilir, fakat çok üst düzeyde bir kalite gelişimi beklenmemelidir.

Zamanımıza kadar az düşünülen bir nokta da verime hazır olma antrenmanıdır. Motorik gücün geliştirilmesi sırasında otomatik olarak verime hazır olma durumunda da bir artış olacağı noktasından hareket edilir. Bu da antrenman ve eğitimle belli bir amaca ulaşma isteğiyle mümkündür. Antrenmanın getirdikleri ve götürdükleri birbirine oranlandığında sonuç negatif çıkarsa, kendini zorlamaya hazır olma durumunda bir düşüş olur. Aşağıdaki durumlar bu düşüşe neden olur:

- Yanlış uygulanan antrenman: Aşırı yüklenme, tek yönlülük, monotonluk, baskı, çocuğun isteklerine uygun düşmeme bu azalmaya neden olabilir.
 - Gerçeğe uygun olmayan hedefler: Kısa sürede yarışmalara katılmak, büyük beklentiler: antrenmanda kısa sürede verim sağlamaya çalışmak, anne babaların ve antrenörlerin beklentilerinin çocuğa verilen amaçlarla uyusmaması.
 - Antrenmana gereğinden fazla önem verme: Diğer faaliyetler için zaman olmaması, okulda (evde ve arkadaşlıklarda) zorluklarla karşılaşma, sosyal ilişkilerin zayıflaması, antrenmana ve antrenöre antipati doğmasına yol açar.
 - Öğrenme prosesindeki yanlışlar: Yanlış öğrenme temposu, kontrolün az olması, grup ilişkilerinin azalması, daha iyi sporcuların tercih edilmesi, cezalandırma çocuğun kendi verimine olan güvenini azaltır.
 - Yanlış yarışmalar: Yarışmanın kazanılamayacağı konusunda korku duyulması. Kazanılamayan yarış verime hazır olma gücünü azaltır.
- Kendine güven, gelişme prosesinde aktif olunursa sağlanır. Çocuk, kendi yetenek ve olanaklarını, çalışmasının değerini anlayınca doğru olarak tahmin edebilir.

Çocuklarla antrenmanda en önemli konu, uzmanlaşmaya hazırlık olarak görülen temel antrenmandır. Temel antrenman aşamasında psikolojik gelişmeye de önem verilmelidir. Antrenmanın kapsamı ve yoğunluğu spor dalının gereksinimlerine göre değişkenlik gösterir. Değişik spor dalları için her antrenman basamaında değişik zamana ihtiyaç vardır (HARRE 1975; MARTIN 1980).

Her spor türünde, eğitim bölümlerinin yaş sınırlarını belirlemede, o spor türünde en üst verime hangi yaşta erişildiği saptanarak başlanır. Buradan 8-10 yıl geriye gidilerek temel eğitim bölümüne ve diğer eğitim süreçleri için gerekli süreler verilerle genel eğitim modeli oluşturulur.

Sporla verim gelişiminin genel modeli:

Lempart (1976), Fomin/Filin (1975), Harre (1975) ve Feige (1978)'nin çalışmaları sonucunda Martin (1982) sporda verim gelişiminin genel modelini şöyle oluşturmuştur: (Şekil 2.3)

Temel Eğ. Süreci ya da Antrenmanın ilk Amacı	= Çok yönlü temel eğitim.
Ara amaçlar	: 1) Çok çeşitli hareket öğrenimi ve değişik oyun biçimlerinden hareket deneyimleri edinilmesi. 2) Spor türüne özgü hareketlerin ve tekniklerin kaba formlarının uygulanması.
İhtisaslaşma eğitimi süreci ya da Antrenmanın 2. Amacı	= Belli bir spor alanında ihtisaslaşmaya başlama.
Ara amaçlar	: 1) Belli bir spor dalındaki tekniklerin öğrenilmesi. 2) Benzer spor türlerinin eğitimiyle hareket öğrenimini genişletmek. 3) Tekniği geliştirici özel alıştırılmalar uygulamak. 4) Yarışmalara katılmaya başlama.
Elit Sporcu eğitimi süreci Antrenmanın 3. amacı	= Özel bir antrenmanda derinleşme.
Ara amaçlar	: 1) Motorik temel özelliklerin uygun şekilde geliştirilmesi. 2) Tekniklerin sağlamlaştırılması. 3) Antrenman yüklenmelerinin beliergin bir şekilde artırılması. 4) Periyodik olarak yarışmalara katılmak.

Şekil 2. Sporda verim gelişiminin modeli. (Martin'e göre 1982)

Eğitim aşamaları incelendiğinde çocuklukta ilk bölümün önem taşıdığı görülür.

Bu amaç ve içeriklerin yaşlara göre dağılımı ise aşağıdaki tabloda (Şekil 3) gösterilmiştir..

