

ANTRENMANIN KIZLARDA OLGUNLAŞMA ÜZERİNE ETKİLERİ

İlhan ODABAŞ

M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Öğretim Görevlisi

Toplum içerisinde kadınların ve kızların kadın sporlarına olan ilgi- si giderek artmaktadır. Yıllarca bayan sporcuların performansları sosyal değerlere bağlı kalınarak ele alınmıştır. Bilim adamlarının 20. yy öncesine kadar, bayan vücudunun adaptasyonu konusundaki geleneksel sezgiye dayalı görüşlerini, pek çok kız ve kadın yüksek atletik performans göstererek yıkmayı başarmışlardır⁽¹⁾.

Antrenmanın bayanlar üzerindeki etkileri araştırıldığında, atletik performanslarının, sağlık ve yetenekleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bilindiği üzere puberte öncesi sportif aktivitelerin sakıncaları halen söz konusudur. Ancak bireyin gelişme süreci sırasında erken çocukluk ve ilkökul çağında çeviklik, esneklik ve yetenekleri açısından en uygun düzeyde olduğu da bilinmektedir. 4-8 yaşları arasında çocukta motor koordinasyon ve motor yetenekler kolaylıkla geliştirilebilir.⁽⁴⁾ Bu nedenle de kız çocuklarında, spor tıbbi düzenli denetimi altında olmak kaydıyla 6-7 yaşlarında buz pateni, cimnastik ve trampelen ve kula atlama sporlarına başlaması uygun görülmektedir. Bu sırada dikkat edilecek diğer bir husus antrenörler tarafından çocuğun gelişme yaşına uygun antrenmanlar seçilmesidir.

1970'li yıllara kadar bir çok yazar; Mayer, Düderlein, Hinzinger, antrenmanın büyüme ve üreme fonksiyonları üzerindeki olumsuz etkilerini savundukları halde 1970'li yıllardan sonra ki araştırmalarda erken antrenmanlar desteklenmiştir.

Yapılan araştırmalarda bayanlarda erken başlayan spor eğitiminin herhangi bir morfolojik ve fonksiyonel hasar meydana getirmediği gözlenmiştir. Genç kızlarda puberte öncesi ve puberte sırasında ki yoğun antrenmanların, özellikle menarş ile ilgili olan olgunlaşmalarındaki gecikme söz konusudur. Ancak kadınlık organlarında, ne kısırlığa ne de kadınlık özelliklerinin kazanılmasında ortaya çıkan patolojik durumlar görülmektedir.

Genç sporcu kızlar ve sedanterler üzerinde yapılan araştırmalarda tek

tek rastlanılan hastalık ya da sakatlıklar aynı istatistikî sonuçları vermiştir.

Uzun süren araştırma sonuçlarından antrenmana erken başlanması genel sağlık durumları yada biolojik gelişmeleri açısından kötü etkilerinin olmadığı saptanmıştır.

Orta Avrupa'da kızlarda menarş, normalde 11-13 yaş arasında görülürken, Doğu blokunda bayan sporcuların yaptıkları sporun çeşidine göre farklılıklar göstermiştir. Bausenwein, Klaues, Marker ve Prokop gibi birçok yazar sporcu bayanlarda menarşın geciktiğini bildirmişlerdir.⁽³⁾ Erdelyi, sporcu bayanlar ve sedanterler arasında farklılık saptamazken, Inmann, ve Astrand yüzücülerde sedanter bayanlara göre daha erken menarş olduklarını ispatlamışlardır⁽²⁾. Marker'in (1981), 428 bayan sporcu üzerinde yaptığı bir araştırmada menarş yaşının (13.07) sedanterlerden 9-16 ay kadar geç olduğunu bildirmiştir. Cimnastikçi, buz patenci, tranplen atlayıcıları diğer branşlara göre daha geç menarş yaşına ulaşmaktadırlar.

Aynı araştırmada tüm bayan sporcularında yoğun antrenmana başlama yaşı spor dallarına göre farklılık göstermektedir. En erken spora başlama yaşı (5.5-9 yaşları arasında) patenci, yüzücü, cimnastik ve tranplen atlayıcılarda olduğu bildirilmiştir.

Çocuklarda motor koordinasyon yetenekleri erken yaşlarda kazanılmaktadır. Bu nedenle de optimal zaman süreci olarak düşünülmektedir. Çünkü ileri yaşlarda iyi bir düzeye gelebilmek daha zor olmaktadır ancak endürans ve kuvvete bağlı sporlara menarştan hemen önce başlatılmalıdır.

Yine yapılan araştırmada bayanlarda menarş öncesi antrenmana başlama, cimnastik, buz pateni, tranplen atlayıcılarda %100 iken diğer sporcularda örneğin voleybol %12, hentbol %21 dir. Yoğun sportif aktivitenin menstürasyon'unun ağırlığı üzerinde hiçbir zararlı etkisi olmadığı gözlenmiştir.⁽³⁾

Pekçok yazar tarafından sportif aktivitelerin dismonere üzerinde pozitif etkisi olduğu söylenmiştir. Uzun süreli antrenmana rağmen bayan sporcularda sikluk bozukluklar saptanmamıştır. Ancak mens düzensizlikleri söz konusudur. Fakat sedanterlere nazaran tedaviye daha çabuk cevap vermektedirler.

Avrupa ve Dünya şampiyonalarına katılmış, aktif antrenman yılları %18.2-6-9 yıl, %71.2 si 10-14 yıl, %10.3'ü 5 yıldan fazla ve ilk doğumlarının ortalama yaşı 23 yıl 5 ay olan, 242 elit bayan sporcuların doğumlarının normal olduğu ve doğum sonrasında da aktif ve başarılı sportif yaşama kolaylıkla döndükleri saptanmıştır.⁽³⁾

Genellikle bayan cimnastikçilerin aktif sportif yaşamları bittiğinde ilk doğumlarını yaptıkları gözlenmiştir. Bayan atletlerin ise atletik performanslarının başlangıcında menarş olmakta, kapasitelerinin en yüksek olduğu zamanda ilk çocuklarına sahip olmakta ve daha sonra da aktif sportif yaşamlarına devam etmektedirler.

Çeşitli ülkelerde aktif sportif yaşamının en iyi döneminde bir-iki hatta üç doğum yapan, 30'lu yaşların sonuna veya 40 yaşın başına kadar aktif sportif yaşamını sürdüren sayısız kadın atlet vardır.⁽³⁾

Sonuç olarak, doğurganlık çocukluk yaşlarındaki yoğun antrenmanlara rağmen kaybolmamaktadır. Genç menarş olunmasına rağmen olgunlaşma çabuk gelişmektedir.

Bayanların yaptıkları sporla ilişkili olarak menarşlarını diğer bayanlara göre daha geç görmelerine rağmen, doğum konusundaki çalışmalarla rağmen, doğum konusundaki çalışmalara dayanarak jeneratif fonksiyonları konusunda hiç bir dezavantajları yoktur.

Yüksek sportif performans, antrenmana geç başlamakla erişilemez. Kadın sporlarında performansın artırılması, sosyal durumlarının desteklenmesi, daha iyi sağlık koşulları ve fonksiyonel kapasitenin artırılmasıyla desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Akgün, Necati: *Egzersiz Fizyolojisi*, s. 212-213, 1986, İzmir.
2. Astrand, P.O.; Erikson, B.O.: *Girl Swimmers with special adaptation to respiratory and circulatory adaptation and gynaecological and psychiatric aspects. Acta Pediatrics suppl.* pp.147.1963.
3. Marker, K: *Influence of Athletic Training on the Maturity Process of Girls. Medicine Sport*, Vol. 15, pp, 117-126 Korgel, Basel (1981).
4. Özer Kamil: *Artistik Cimnastik Antrenmanının Temelleri*. s.10-11 1989. Ankara.