

Çocuk ve oyun kavramları içerdikleri konu alanı itibari ile birbiri ile ilişkili olan kültürel ve evrensel nitelikler taşıyan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireyin yaşam dönemleri açısından en önemli gelişim dönemi çocukluk dönemi olarak ifade edilmektedir. Çocukluk dönemi bireyin yaşamının ilk aşamalarını ve yaşama başlangıç dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde birey gelişme ile birlikte öğrenme ve deneyimleme özelliklerini geliştirir ve şekillendirmektedir. Sonuç olarak bu dönemde birey oyunlar yoluyla keşfederek öğrenmenin hazzını yaşamaktadır. Bu dönemdeki bir çocuk hayal gücünü kullanarak duyuşsal yetilerini de geliştirebilmektedir (Onur, 2019).

Çocuk için oyun hayatın en önemli uğraşı ve meşguliyeti konumundadır. Çocuklardaki duygu, yaşantı ve düşünce yapısını ifade ettikleri oyun aynı zamanda iletişim aracı olarak açıklanabilmektedir. Bu sebeptendir ki oyun çocuğun dili olup akranları ile iletişimini oyun yoluyla ortaya koymaktadırlar. Oyun ile kurulan iletişim vasıtasıyla çocuk kendini ifade eder ve öğrenme gerçekleşir. Bu bilgiler ışığında oyun, çocuklara kimsenin öğretemeyeceği olguları kazandırma yolu olarak ifade edilebilmektedir (Landreth, 2011).

ÇOCUK VE OYUN

Çocuklarla iletişim kurmanın ve onların dünyasına dahil olmanın birçok metodu bulunmaktadır. Bu metodlardan en etkilisi ve en önemlisi oyun olarak görülmektedir. Oyun evrensel bir nitelikte olup çocuklar için önemli bir uğraşıdır. Ancak okul öncesi ve ilkökul döneminde olan çocuklarda çok daha önemli bir konumdadır. Bu dönemdeki çocuklar teneffüs sırasında fiziksel aktivitelere katılır ve arkadaşlarıyla oyun oynarlar. Öğrencinin sınıfta oynadığı çeşitli oyunları derslere uyarlayarak kullanması ilgi ve motivasyonu açısından önemlidir. Oyun her yaş grubunda ve her türde çok önemlidir, ancak insanlar üzerinde en etkili olduğu dönem çocukluktur (Gül, 2012). Bu nedenle gelişim çağındaki çocukların eğitimi oyunla iç içe olmalıdır.

Çocukta oyun sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel gelişim alanlarının temeli sayılmaktadır. Oyun kurallı ya da kuralsız olsa da, belli bir hedefi olan çocuklar için ciddi bir olgu olmaktadır. Çocuklar oyun uygulamalarını görev olarak algılamakla birlikte dış dünyayı keşfetme ve ilgilerini geliştirebilmektedir (Güneş, 2015).

Oyunun değişmez kavramsal özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır (Caillois, 2001)(Bkz. Şekil 1.1): Serbestlik; Çocuk için oyun içerisinde sürekli yer almak zorunluluk olarak görülmemektedir. Serbestlik özelliği oyunu çekici ve keyifli uygulama olmasını sağlamaktadır.

Zaman ve Alan Sınırları: Oyunlarda başlamadan önce net olarak belirlenmiş alan sınırı ile zaman sınırı bulunmaktadır.

Belirsizlik: Oyun aşamalı olarak süreç bilinirliği ile sonuçlanması önceden bilinebilen bir yapıda değildir.

Kurallılık: Oyun uygulamalarında normal yaşantıdaki kurallar geçerli olmamaktadır. Her oyunun kendi kuralları bulunmaktadır. Kurallı oyunlarda oyun karakteristik özelliklerine uyulmaktadır.

Hayali olma: Oyun sırasında gerçek hayattan soyutlanma ile birlikte hayali düşünme becerisi ön plandadır.

ÇOCUK VE OYUN İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Çocuk

Türk Dil Kurumu (TDK) çocuğu, bebeklikten çıkmış, ergenlik dönemine henüz girmemiş, gelişme çağındaki kız veya oğlan olarak tanımlamıştır. Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Haklarına dair sözleşmesinin ilk maddesinde çocuğun tanımı şöyle yapılmıştır: “On sekiz yaşından daha erken reşit olma koşullarının dışında kalan zamanlarda, her birey çocuk sayılır” (Kahya Canlı ve Demirarslan, 2020:61).

Oyun

Türk Dil Kurumu oyunu, kurallar çerçevesinde iyi vakit geçirirken, oyuncunun yeteneklerini ve zekasını geliştiren eğlence unsurları olarak tanımlar. Oyun, fiziksel ve zihinsel sağlığı koruyup düzenleyen, çıkarsız ve eğlenceli vakit geçirmeyi sağlayan, kimi zaman çocukların sosyal hayata karışmadan önce yaşamı deneyimleme fırsatı bulduğu, eğlenirken öğreten, sevgiden hemen sonra gelen ruhun besin kaynağıdır (Poyraz, 2011:3-4).

Gelişim

Gelişimin çok çeşitli tanımları olmasına rağmen genel anlamda, doğumdan önce başlayıp yaşamın

sonuna kadar devam eden vücudumuzun kütleli ve hacimsel artışına paralel olarak öğrenme yardımıyla sürekli ilerleme süreci olarak açıklanmaktadır. Dünyaya yeni gelen bebek zamanla birlikte büyüyerek olgunlaşır ve öğrenmektedir. Gelişim süreci içerisinde büyüme olgunlaşmayı, olgunlaşma da öğrenmeyi doğrudan etkilemektedir (Aydın, 2012). Gelişim sırasıyla doğum öncesi dönem, bebeklik dönemi ve çocukluk dönemlerinde en hızlı ve en yoğun gerçekleşmektedir. Gelişim içerisindeki her dönem farklı kazanımlar içermektedir. Gelişim dönemlerinin içerisindeki kazanımlar gelişim ödevi olarak isimlendirilmektedir (Başaran, 2005).

Büyüme

Büyüme, çocuktaki vücut fonksiyonlarının, organlarının, boyunun, uzunluk ve ağırlık yönünden artışı ile karakterize olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır.

Olgunlaşma ve Hazırbulunuşluk

Olgunlaşma, kalıtım ve çevre koşulları arasındaki etkileşim ile birlikte bireyin olgunluk seviyesine ulaşmasını sağlayan biyolojik değişimler olarak açıklanmaktadır.

Hazırbulunuşluk ise bireyin bir eylemi gerçekleştirebilmesi için olgunlaşma düzeyinin yanında bu eylem için gerekli olan ön bilgi, beceri ve tutuma da sahip olması olarak açıklanmaktadır.

Beden Eğitimi

Eğitim öğretim aracı olarak kullanılan beden eğitimi fiziksel aktiviteler içerisinde barındıran eğitici özellikli bireyin fiziksel gelişimine katkı sunan eğitim faaliyeti olarak açıklanmaktadır (Topkaya, 2006).

Spor

Spor kavramı olarak “disport”(dis ve porture) kelimelerinden türetilmiş olup iş ortamından uzak kalmak anlamına gelmektedir. Zaman içerisinde başarı elde etme, yarışma ve korunma becerileri olan fiziksel faaliyetleri içeren terim olarak “spor” kullanılmaya başlanmıştır (Ersoy, 1986).

Eğitim

Eğitim bireyin yaşadığı toplum içerisinde var olan değerini ifade eden sürecin bütünüdür. Bireyin davranışlarındaki gelişimi amaç edinen eğitim, planlı ve programlı süreç olarak da açıklanmaktadır. Birey eğitim süreci içerisinde davranış değişikliği kazanarak ya da yeni bir davranış öğrenerek hayatına devam etmektedir. Ayrıca eğitim yoluyla ortaya çıkan davranış değişikliği süreci kendi yaşantısı yolu ile olmalıdır (Erden, 2007).

Eğitsel Oyun

Eğitsel oyun çocukların fiziksel olarak gelişimi ve olgunlaşması bakımından önemli bir yere sahiptir. Eğitsel oyun içerdiği kazanım özellikleri açısından fiziksel, duyuşsal ve bilişsel boyutlar içermektedir. Eğitsel oyun temel olarak çocuğun var olan ve gelmiş ilişkilerini etkileyen sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirmesini sağlayan, çocuğu fiziki olarak gelişimiyle birlikte sağlıklı bir nesil yetiştirebilmede kullanılan araç olarak açıklanmaktadır.

Oyun Terapisi

Oyun terapisi kavramı bu alanda eğitim almış terapistlerin çocuklarda oluşan psikososyal zorluğu önlemede ve çözümünde oyunun terapatik etkisinden yararlanma çalışmalarını içermektedir. Ayrıca oyun terapisi yardımıyla çocuktaki uygun büyüme ve gelişme sürecini de destekleyen uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Association for Play Therapy, 2020).

Oyuncak

Oyuncak çocukların oynadıkları oyunlarda kullanılmak amacıyla tasarlanmış ürün ve araç – gereçler olarak tanımlanmaktadır. Oyuncakın tarihi insanlık tarihi kadar eski olmaktadır. Tarihsel açıdan ilk oyuncakların Mısır uygarlığına ait olduğu bulgulardan anlaşılmıştır. Ayrıca çocukların M.Ö. 5. Yüzyılda tahtadan yapılmış at ve binek hayvan figürlü oyuncaklar ile M.Ö.2 yüzyılda misket ve topaç kullandıkları arkeolojik bulgulardan anlaşılmaktadır.

Motivasyon

Motivasyon, insanın davranış örüntülerine enerji veren ve insanı hareket geçiren psikolojik bir güç olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik güç olarak motivasyon sayesinde birey amacı uyarınca harekete geçmeye istekli hale gelmektedir.

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE OYUNUN ÖNEMİ

Çocukların yaşamlarında en önemli aktiviteler bütünü oyun olarak açıklanmaktadır. Çocuklar çevreyi, hayatı, doğayı ve özelliklerini oyunlar vasıtasıyla keşfedebilmektedir. Ayrıca çocuklara öğrenme olgusunu öğretme günümüzde oyun ile gerçekleştirilmektedir. Okul öncesi kurum ve kuruluşlarda eğitim öğretim faaliyetlerinin birçoğu oyunlar yardımıyla gerçekleştirilmektedir. Çocuğa ulaşmada, ona farklı yetenekler kazandırmada oyun en önemli unsurdur. Çocukları yüreklendiren, onların sosyalleşmelerini, hareketli bireyler olmalarını sağlamak gelişimlerine uygun oyunlarla mümkündür. Oyunun iyi planlanması çocuk gelişiminde en birincil unsur kabul edilmiştir (MEGEP, 2009).

Bireyin gelişiminin en hızlı olduğu dönem olan çocukluk dönemi, çocuğun gelişimi ve eğitimi açısından önemli olduğu kadar bireyin yetişkin dönemde ulaşacağı kapasitenin gelişimi açısından da hayati bir önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde edinilen bilgilerin daha kalıcı olduğu ve sonraki yıllarda kazanılacak bilgilere temel oluşturduğu ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda erken çocukluk döneminde çocuğun bilgi ve becerilerinin temellerinin atıldığı, varlıklar ve olaylar hakkındaki gözlemlerde bulunduğu kritik bir süreçtir (Alisinanoğlu vd., 2015; Güler ve Bıkmaz, 2002).

ÇOCUK GELİŞİM DÖNEMLERİ

Bireylerin hayatında yaşam boyu süregelen değişimi içeren gelişim, kalıtım ve çevresel faktörlerin etkisi ile birlikte somut ve soyut gelişimin aşamalarını içermektedir. Gelişim alanı içerisinde bu aşamalar; büyüme, olgunlaşma, gelişme, hazırbulunmuşluk ve öğrenme kavramları ile tanımlanmaktadır. (Şahin, 2018).

Çocuklar belirli gelişim dönemlerinde farklı öğrenme türlerine karşı yüksek duyarlılık gösterme eğiliminde olmaktadır. Çevresel etkilere daha duyarlı olduklarından etrafında oluşan öğrenme durumlarını daha rahat kazanabilmektedirler. Eğitim psikologları bu dönemler için kritik dönem kavramını kullanmaktadır. Kritik dönemler öğrenmeye karşı uyaranların en fazla olduğu dönem olarak açıklanmaktadır.

Bireyin yaşamı döllenme ile ölüm arasındaki geçen süre olarak kabul edilmektedir. Bu süreç fiziksel gelişim ile süregelmektedir. Kalıtımla gelen özellikler döllenme ile bireye yüklenir ve çevrenin etkisi ile gelişim hızlı bir oranda devam etmektedir. Bu açıdan fiziksel gelişimin en hızlı olduğu döneme bebeklik dönemi denilmektedir. Bu dönemin en büyük özelliği çocuğun bir bütün olarak büyüme göstermesidir. Farklı gelişim alanlarında gerçekleşen yaşamın ilk yıllarındaki gelişim hayatın ileriki yıllarındaki gelişim alanlarını doğrudan etkilemektedir. Ayrıca oyun dönemine geçişten sonra fiziksel gelişim bebeklik dönemine göre yavaşlamıştır (Alpaslan ve Korun, 1994; Bimbaşoğlu, 1990; Feldman, 2001).

Bireyde gelişim döllenmeden başlayan hayatın sonlanmasına kadar süren zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Gelişim dönemleri açısından sınıflama çeşitli kaynaklarda farklılık göstermektedir. Ancak genel anlamda çocuk gelişim dönemlerini; doğumdan sonraki ilk 2 yıl bebeklik, 3-6 yaş ilk çocukluk (oyun), ilkökul yıllarını kapsayan 7-11 yaş ikinci çocukluk , 12-18 yaş ergenlik dönemi olarak kabul edilmektedir (Bkz. Şekil 2.1).

Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş)

Yaşamın ilk yılı ile birlikte yeni doğan bebeğin birçok gereksinimi bulunmaktadır. Dış dünyaya uyumunu sağlaması, yaşamını sürdürmesi ve gelişimini tamamlayabilmesi bu ihtiyaçların uygun zamanda ve yeterli ölçüde karşılanmasına bağlı olmaktadır. Yaşamın ilk yılındaki ihtiyaçlar genellikle beslenme, uyku, ilgi, sevgi ve bakım ile ilgili olmaktadır (Avcı, 2003).

Çocuklarda büyüme oranı açısından en hızlı büyüme bebeklik döneminde gerçekleşmektedir. Bu açıdan sağlıklı büyümenin gerçekleşmesi bebeklik döneminde gösterilecek özene bağlı olmaktadır. Ayrıca zamanında tespit edilecek gelişimdeki bir aksaklık daha kolay tedavi edilebilecektir. Bu dönemde bebeğin gelişiminin doktor kontrolü ile takibi önemli görülmektedir. Bebekte bazı hareketler gelişim yaşının üstünde olabildiği gibi, bazı davranış özellikleri de yaşının gerisinde kalabilir. Bu durum gelişimdeki bireysel farklılıklar ilkesinden kaynaklanmaktadır. Anne – babanın bu durum karşısında endişe duyması yersiz bir davranıştır. Fakat gelişimin aksadığı gözlenirse doktora başvurmak gerekmektedir (Demiral, 1996; Yılmaz, 1999). Bebeklik dönemindeki bebek kas ve kemik gelişimine bağlı olarak hareket etmek, yürüme eylemini gerçekleştirmek durumundadırlar. Bu eylem ile bebek anne bağıllığından kurtulmaktadır. Yürüme davranışı yaklaşık 9. Ayda ayakta durma çabası ile başlayarak 2. Yaş civarı ile ustalaşma aşamasını almaktadır. Ayrıca dil gelişimi açısından ilk başlarda sadece bakışı ile iletişim kuran bebeğin agulama, tek sözcük ve telgrafik konuşma şekliyle bu dönemde ortaya çıkmaktadır (Bacanlı, 2001).

İlk Çocukluk Dönemi (3-6 Yaş)

İlk çocukluk dönemi okul öncesi dönemi içerisine almaktadır. Çocuk bu dönemde çevresine yönelir, dış dünyayı keşfetmeye çalışır. Ayrıca yaşam sürecindeki en temel beceriler bu dönemde kazanılmaktadır. Bu dönem ile beraber bebeklik dönemindeki fiziksel gelişimin hızı yavaşlamaktadır. İlk çocukluk döneminde tuvalet becerisi, giyinme becerisi, öz bakım becerisi ve dil becerisi günlük yaşam içerisinde tekrar eden davranışları oluşturmaktadır. Ayrıca bu dönemde motor beceri gelişimi özellikle

fiziksel büyüme ile paralel ilerlemektedir. Boyun uzaması kılının artması kemik ve kasların gelişmesi hareket becerilerinin ortaya konmasında ve merkezi sinir sisteminin gelişmesinde önemli gelişmeler bu dönemde olmaktadır. İlk çocukluk döneminde çocuk büyük kas gruplarının çalışmasını gerektiren koşma, sıçrama, atlama, topa vurma, fırlatma ve yakalama gibi becerileri sergilemektedir (Hooper ve Mills, 2004; Kandir, 2003).

İkinci Çocukluk Dönemi (7-11 Yaş)

Çocukların aile ortamından sıyrıldığı, dış dünya faktörleri ile daha etkileşimde olduğu 7-11 yaş aralığını kapsayan dönem ikinci çocukluk dönemidir. Dönemin başlangıcı ilkokula başlama iken sonları ise ergenlik dönemine denk gelmesi açısından oldukça önemlidir. Okul dönemi olarak da isimlendirilen bu dönem ile sosyal becerilerin artışı, bilişsel ve psikomotor becerilerin uzmanlaşması çocuğun bağımsız bir birey olmasını sağlamaktadır. Okul fırsatları çocuğu heyecanlandırmaktadır. Fiziksel gelişimde de yeni beceriler bu dönemde kazanılır. Problem çözme, ilk okuma yazma becerileri yardımı ile dış dünyayı daha iyi anlamaya başlar. Arkadaş edinme tüm hızıyla devam eder fakat arkadaş edinmedeki başarısızlık duygusal alanı olumsuz etkileyebilir. Okul yaşamı ile birlikte çocuk daha çok arkadaş çevresine sahip olur. İkinci çocukluk döneminde gelişimin yavaşlaması, bireyin planlı ve programlı, uyumlu ve sakin geçen yılları olarak da isimlendirilmektedir (Ömeroğlu, 2007; Woolfolk, 1993).

Ergenlik Dönemi (12-18 Yaş)

Bireyin çocukluktan gençliğe geçiş evresi ergenlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem bireyin gelişiminde hızlı büyümenin olduğu dönemlerdir. Dönem içerisindeki bedenin gelişimi sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim temelini oluşturmaktadır (Bee, 1995; Ulutaş, 2007b).

Ergenlik dönemi stabil ilerleyen yapıda değildir. Dönem kendis içerisinde ilk, orta ve ileri ergenlik evreleri gibi bölüme ayrılmaktadır. Puberte dönemi ya da buluş çağı olarak da isimlendirilen ergenlik dönemi cinsel, bilişsel ve fiziksel gelişim özelliklerini içermektedir. Orta ergenlik evresinde, 15-17 yaşlarında bedensel gelişim tamamlanıp, aile ile ilişkilerin azalıp arkadaş ilişkilerinin önem kazandığı, karşı cinsle ilişkilerin kurulduğu, cinsel kimliğin geliştiği evre olarak açıklanabilmektedir. Geç ergenlik evresi, 18-21 yaşlarında kimlik gelişiminin tamamlandığı ve kimlik duygusunda bir bütünlüğe erişilen bir aşamadır (Ulutaş, 2007b).

Piaget'in Bilişsel Gelişim Dönemleri

Bilişsel gelişim; bireyin çevresinde olup bitenleri anlamasını ve öğrenmesini sağlayan zihinsel faaliyetlerin geliştirilmesinin yanı sıra daha karmaşık ve etkili düşünme biçimlerinin geliştirilmesini ifade etmektedir. Bilişsel gelişimle ilgilenen teoriler, bilginin kodlanması, işlenmesi, depolanması ve sıralanmasına odaklanmıştır. Bilişsel gelişim teorisyeni olarak Jean Piaget, çalışmalarında bireyin doğumdan ergenliğe bilişsel gelişimini incelemiştir. Genç yaşta doğayla ilgilenmeye başlayan ve lisans eğitiminde biyolojiye odaklanan Piaget, bilişsel gelişime biyolojik vurguyu da dahil etmiştir. Ayrıca Piaget, bilişsel gelişimin beyin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye adaptasyonu ile gerçekleştiğini belirtmiştir.

Piaget, dünyayı anlama çabamızda dört farklı dönemden geçtiğimizi savunmuştur. Her dönem yaşa bağlıdır ve dünyayı anlamının farklı yollarından ve biçimlerinden oluşmaktadır. Bu temel kurallara göre Piaget bilişsel gelişimi dört döneme ayırmıştır. Bunlar; Duyu-motor dönemi (0-2 yaş), İşlem öncesi dönem (2-7 yaş), Somut işlemler dönemi (7-11 yaş), Soyut işlemler dönemi (11 yaş ve üzeri) (Bkz Şekil 2.2).

Bruner'in Bilişsel Gelişim Dönemleri

Bruner'in bilişsel gelişim teorisi, Piaget'in bilişsel gelişim teorisinde yer alan temele dayanmaktadır. Bruner için biliş bir süreçtir, bir ürün değildir. Bruner, Piaget gibi öğrenmeyi de aktif bir süreç olarak görüp, öğretimin çocukların aktif katılımıyla gerçekleşebileceğini vurgulamıştır. Bruner'e göre çocuklar aktif olarak kendi çıkarlarını arayıp, cevap ve çözüm bulmak için düşüncelerini test etmektedirler. Bruner'in bilişsel gelişim teorisi, çocukların önceki bilgilerine dayanarak yeni fikirler oluşturdukları fikrine dayanmaktadır. Çocuklar mevcut bilgilerini sorunları çözmek ve ilişkileri anlamlandırmak için kullanmaktadırlar (Erden ve Akman, 2002; Rains vd., 2008).

Bruner bilişsel gelişimi; eylemsel, imgesel ve sembolik dönem olmak üzere üç döneme ayırarak inceler.

Çocukların temel motor becerileri yaşla birlikte olumlu olarak gelişse de, öğretmenlerin veya ebeveynlerinin onlar için her dönem çok yönlü beceri uygulamaları tasarımları gerekmektedir. Hareket eğitimi amaçlarının başında okul öncesi öğretmenlerinin çocuklardaki bu temel beceri düzeylerini geliştirerek aktif bir yaşam sürmelerini sağlamaları vardır. Okul öncesi dönem çocuklarının kapsamlı olarak gelişiminde onların motor becerilerini geliştirmek ve çocukların günlük yaşamlarına bu becerileri entegre etmelerini sağlamak oldukça önemlidir. Öğretmenlerin ise bu uygulamaları aktif olarak gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Bir hareket eğitimi çalışma planının okul öncesi eğitim programlarına dahil edilmesi hareket eğitiminin amaçları arasında yer almaktadır. (Timmons ve ark., 2007). Bazı ülkelerde okul öncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi etkinlikleri program dahilinde sunulmaktadır. Türkiye’de ise okul öncesi eğitim programı içinde bu beceriler “hareket etkinlikleri” adı altında yer almaktadır. Okul öncesi dönem çocuklarının fiziksel gelişimleri açısından yaş grubuna ve gelişim seviyesine uygun, düzenli ve planlı, uzman denetiminde uygulanan aktivitelere katılmaları, çeşitli oyunlar ve eğlendirici ekipmanlarla onlara sporun sevdirmesi amaçlanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi okul öncesi dönemden başlayarak hareket ve sporun tüm zaman dilimlerinde, tüm toplumda düzenli bir alışkanlık haline getirilmesinin devlet politikası dahilinde bulunması gerektiği düşünülmektedir (Yavuz ve ark., 2019).

HAREKET EĞİTİMİ

Hareket, kavram olarak nesnenin herhangi bir şekilde; şekil ya da yer değiştirmesi olarak düşünülebilir. Bu şekilde düşünüldüğünde nesnenin hareketi ve insanın nesnel bütünlüğü içinde yaptığı her form ve yer değişikliği hareket olarak tanımlanabilir (Eynur ve Eynur, 2019). Hareket, içerisinde hareket etme eylemini barındıran, vücudun belli bir bölümünün pozisyonundaki değişimdir. Okul öncesi dönem hareketin doğal olarak ortaya çıktığı bir süreçtir. Mengütay (2005)’in hareket eğitimi tanımlamasına bakıldığında; hareket eğitimi çocuğun yaşamı boyunca motor davranışında meydana gelen değişim, çocuğa yaratılan deneme fırsatı, çocuğun bir hareketi yapacak cesarete sahip oluşu ve çevresel etmenlerin hepsidir. Bir diğer ifade ile hareketin keşfedilmesi ve üretilmesidir.

Hareket Eğitiminin İlkeleri

Hareket eğitiminde, çocuklarda, kendine güveni geliştirme, problem çözme becerilerini geliştirme ve işbirlikli öğrenme becerilerini geliştirmek önemlidir. Özellikle 6-9 yaş dönemi çocuklar için temel hareket becerilerinin en hassas dönemini oluşturmaktadır. Bu bağlamda hareket eğitiminin uygulama ilkelerini aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

Çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun hazırlanan temel hareket eğitimi ile çoklu deneyim kazanması hedeflenmelidir.

Her çocuğun temel hareket becerilerini geliştirebilmesi için etkinlikler yeteri kadar uygulanmalıdır. Amaca uygun planlanmış etkinlikler öncelikle eğlenceli olmalıdır.

Etkinlikler uygulanırken her çocuğun aktif katılımının sağlanmasına özen gösterilmelidir.

Yapılacak etkinliklerde mümkün olduğunca tüm spor dallarına yönelik temel hareket becerilerin yer alması sağlanmalıdır.

Eğer grubun genelinde hareket becerilerin uygulaması veya akıcılığı konusunda sorun yaşıyorsa, beceriler grubun ihtiyacına göre tekrar şekillendirilmelidir. Çocukların hareketleri zorlanmadan yavaş ve doğru yapması sağlanmalıdır. Sonra daha akıcı ve hızlı yapacak şekilde uygulanmalıdır.

Güvenlik için uygulama alanları ve malzemeler çocuklara uygun hale getirilmelidir.

Çocuklarda Hareket Gelişim Alanları

İnsan gelişimi açısından hareket gelişim alanlarını hareketin yapısını ortaya çıkararak kas gruplarının niteliğine göre belirlendiğini ifade edebiliriz. Doğumla birlikte ortaya çıkan ilk hareket türlerinden ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki özel hareket becerilerine kadar geliştirilmesi gereken hareketin iki ana alanı bulunmaktadır (Özer ve Özer, 2007). Bunlar;

Büyük Kas Hareket Yapısı (Kaba Motor Beceriler)

Küçük Kas Hareket Yapısı (İnce Motor Beceriler)

Büyük kas hareketleri vücudumuzdaki büyük kas gruplarının kullanımını içermektedir. Emekleme, ayakta durma, yürüme, koşma, sallanma, dönme, yuvarlanma, zıplama, denge gibi hareketler üzerindeki kontrolü anlatmak için kullanılmaktadır (Sarı, 2005).

Çocuklar 2 yaş ile birlikte alt ekstremiteler grubunu daha becerikli şekilde kullanmaya başlarlar.

Çocukların büyük kas gruplarını becerikli şekilde kullanması kollarını ve gövdelerini de yeni

hareketleri denemek için özgür hale getirecektir. Hareketleri daha düzgün ve ritmik hale gelir. 4-5 yaşlarında çocuklar atma ve tutma becerilerinde daha başarılıdırlar. 5-6 yaşlarından sonra daha tehlikeli ve hüner isteyen hareketler yaparlar. Bunlar: atlama, tırmanma, kayma, takla atma vb. (Bayhan ve Artan, 2005).

Küçük kas hareket yapısı ise; manipülatif beceriler olarak tanımlanmaktadır. Eli ve ayağı kullanma becerilerini kapsar. Yazma, piyano çalma, topu havada, raketle, sopayla yada ayakla kontrol altına alma, tutma, kavrama, yazma, kesme, yuvarlama, fırlatma, zıplatma küçük kas hareketlerine örnektir (Özer ve Özer, 2007). Küçük kas hareketleri ince devinsel beceriler olarak adlandırılmaktadır. (Özer ve Özer, 2007). Gallahue'nin gerçekleştirdiği hareket dönemleri açısından temel hareketler dönemindeki çocuklarda ortaya çıkan büyük kas grubu ve küçük kas grubu hareketleri tablo 3.1'de gösterilmiştir (Bkz. Tablo 3.1.).

Çocuklarda Hareket Eğitiminin İçeriği

Hareket eğitimi, çocukların motor yeteneklerini geliştirmek, vücudunu ve sağlığını korumak için yapılan egzersiz eğitimidir. Hareket eğitiminin sosyal, kültürel, zihinsel, duyuşsal ve estetik sonuçları vardır. Eğitim bilimleri ile birlikte çocukların tüm gelişimsel alanlarına uygun hareket eğitimi programı geliştirilmelidir (Boley ve Field, 1997).

Çocukların davranışlarının standartlarını belirleyen ve amaçların gelişmesi için, en önemli araçlardan biri içerik olgusudur. Hareket eğitiminin içeriği; amaçlarla tutarlı, çocukların hazır bulunuşluk düzeyine uygun, somutta soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi öğretim ilkelerine dayalı olarak birbirinin ön koşulu olacak biçimde düzenlenmelidir. Hareket eğitimi program içeriği; vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareket niteliği, hareket becerileri ve hareket eğitimi etkinlikleri olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır (Bkz. Şekil 3.3.).

Çocuklarda Hareket Eğitiminin Faydaları

Hareket, bilincin gelişiminde önemli bir etkidir. Hareket benliği dış gerçekle ilişkilendiren bir araçtır. Çocuk hareket ederek büyümektedir. Beden hareketi çocuğa besin kadar gereklidir. Bu bakımdan çocuğun koşmasına, tırmanmasına, zıplamasına uygun ortamı sağlamak gerekmektedir. Gerek evde, gerek okulda çocuğu zorla hareketsiz bırakmak ailenin ve okulun yaptığı en büyük yanlışlardan biridir. Biyolojik anlam taşıyan hareket, doğal bir istektir (Smith, 1986).

Çocuklarda hareket eğitimi empati becerisi kazandırma bakımından faydalıdır. Ayrıca çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimini tamamlaması açısından faydalıdır. Çocukların sağlıklı bir fiziksel ve fizyolojik yapı kazanmasında yararları bulunmaktadır. Çocukların arkadaşları ile iletişim kurmasında, topluma ayak uydurması açısından sosyalleşmesinde faydaları bulunmaktadır.

Çocuklarda Hareket Eğitiminde Kullanılan Temel Etkinlikler

Çocuklarda hareket eğitimi uygulamalarında kullanılan temel etkinlikler; harekete sürükleyici etkinlikler, işlevsel egzersizler, grup etkinlikleri ve bütün sınıf etkinlikleri olarak 4 aşamadan oluşmaktadır (Bkz.Şekil 3.4). İlk iki aşamada ısınma hareketleri, üçüncü olarak hedeflenen becerilerin bireye kazandırılması ve son aşamada da etkinliğin mutlu halde sonlandırılması hedeflenmiştir. Uygulamalar yaklaşık olarak 30 ile 45 dk aralığında planlanmaktadır (Güven, 2005).

Çocuklarda Hareket Eğitiminin Öğretim Yöntemleri

Hareket eğitiminin yöntemi konusunu ele aldığımızda, çocuklara yeni davranışları kazandırma işleminin nasıl gerçekleştirileceği konusu ile karşılaşılır ve tek bir yöntem değil, çok farklı yöntemlerin kullanılması söz konusu olmaktadır.

Hareket eğitimi ve öğretiminde kullanılan öğretim yöntemleri, çocuklara öğrenme deneyimlerini organize eden ve anlatan yöntemlerdir. Şekil 3.5'de görüldüğü gibi hareket eğitimi ve öğretimi yöntemleri, öğretmen merkezli yaklaşımdan başlar ve çocuk merkezli yaklaşıma doğru yayılmaktadır (Bkz. Şekil 3.5). Hareket Eğitimi evresi okul öncesi dönemine, özellikle de anaokulu ve kreşlerde gerçekleştirilen bir eğitim olduğu için bu bölüm eğitici olarak antrenörden çok öğretmen terimi bilinçli olarak seçilmiştir.

Öğretim yöntemi açısından yapılan sınıflamaların değerlendirilmesinde Bir genelleme yapmak gerekirse, çocuk merkezli öğretim yöntemlerinin fazla zaman aldığını ancak çocuğun hareket ve diğer alanlarda gelişimi nedeniyle öğretmen merkezli yöntemlerden daha fazla faydalı olduğu söylenebilmektedir.

Hareket eğitiminde öğretim yöntemi özel öğrenme durumuna, öğretilecek olana, öğretimin özelliklerine ve amaca göre seçilmelidir. Çocuklarda hareket eğitiminde öğretim yönteminin seçimini etkileyen faktörler ise; çocuğun yaşı, geçmiş öğrenimleri, öğrenme deneyimleri, öğretilecek içerik, kullanılacak araçların özellikleri ve sayısı, hareket eğitimine ayrılan zaman ve öğretmenin kişiliğidir.

Çocuk ve gençlik antrenmanı birbirini takip eden amaçlı, planlı bir süreçtir. Sporda yüksek düzeyde bir başarı bekliyorsak, çocukları spora erken yaşta ve doğru bir şekilde başlatmalıyız. Çocuklarda ve gençlerde antrenman konusuna bakıldığında, çocuğun büyümesini ve gelişimini göz önünde bulundurmak gerekir. Çocuk sürekli gelişen bir varlıktır. Bu gelişim sürecinde çocuğun fizyolojik, psikolojik, motor hareketi vb. Özelliklerinin gelişimi ve gelişme hızı bazı dönemlere göre farklılık gösterir. Çocuklarda spor uygulamalarının amacı, bilimsel veriler ışığında pedagojik bir yaklaşımla spor performansını geliştirme yanı sıra optimum fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini sağlamak olmalıdır (Mengütaş 1997). Çocuk minyatür bir yetişkin değildir ve zihniyeti yetişkinlerden sadece niceliksel olarak değil niteliksel olarak da farklı olmaktadır (Muratlı 1997).

Sevim; Antrenmanın, fiziki ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim süreci olduğunu dile getirmektedir (Sevim, 2007).

Antrenmanla ilgili dikkat çeken bir başka tanımda şöyledir; insan organizmasının iç ve dış etkenlere karşı mükemmel uyum yeteneğine sahip olduğu, bu uyum yeteneği ve kazanılan özelliklerin uzun süre devam ettirilmesi antrenman terimi ve önemini ortaya çıkarmış olduğudur. Organizmanın verimi maksimal sınırsal değere vardırılmak istenirse, bu taktirde kişiye özel olarak hazırlanmış belirli hedefleri olan birtakım yüklerin uygulanması gerektiğini, bütün bu faaliyetlere verilen isim ise antrenman'dır, denilmiştir (Ekici, 2017; Gündüz, 1997).

Çocuklarda spor etkinliklerine küçük yaşlardan itibaren yönelmenin zihinsel, bedensel, duygusal ve motorsal gelişimin desteklenmesinde önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir (Polat, 2009). Duman ve Kuru (Duman ve Kuru, 2010) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda spora katılımın kişisel uyum düzeyini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuk Antrenmanlarının Özellikleri

Çocuklara gerçekleştirilen antrenman bir amaca yönelik olarak yapılan çok fonksiyonlu hareket çeşitlerini içeren, belirli bir spor dalına çocuğu hazırlamaya yönelik antrenman türüdür(Hahn, 1982).

Çocuk antrenmanlarının kendine özgü bileşenleri olduğu unutulmamalıdır. Antrenman çocuklarda belirlenmiş kural ve koşullara uygun olarak yapılmaktadır. Çocuklarda antrenmanların içeriği sınırlandırılmış düzeydeki yetişkin antrenmanı olarak algılamak yanlıştır. Çocukların antrenmanlarının süreçleri yetişkin antrenmanlarının şu özelliklerle farklılık göstermektedir;

Çocuk antrenmanı, çocuğun yapısal ve işlevsel gelişimini dikkate alır ve destekler.

Antrenman bilimi açısından basamaklı öğretim ile sistematik gelişen amaçları bulunmaktadır.

Uzun dönemde çocuk antrenmanı iyi insan, iyi sporcu yetiştirmeyi amaçlamaktadır.

Çocuk antrenmanı ilgili spor branşının sistematik olarak gelişen beklentilerine cevap verir nitelik taşımaktadır (Martin, 1988).

Birbiri ile ilişkili çeşitli alt amaçların sıralanması sonucunda, sportif başarı gelişiminin birbirinden ayırt edilebilir kısımları ortaya çıkmaktadır. Amaçların sıralanması tersine döndürülebilir nitelik taşımamaktadır. Amaç sıralanması işlevsel nitelikte olup kurallar ile belirlenmiş sabit bir sıra izlemektedir. Çocuklarda gerçekleştirilen antrenmanın temel özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz; Yetişkinden ayrı olarak çocuk aerobik yüklenmeye olumlu dönüt verebiliyor ise anaerobik yüklenmelere de olumlu tepki gösterebilecektir.(Martin, 1988)

Önceki hareket özellikleri sonraki dönemde ortaya çıkacak gelişim tahminini sağlamayacaktır.

Çocukların antrenmanlara verdikleri tepkiler yetişkinlere benzer şekildedir.

Çocuk antrenmanı ile yetişkin antrenmanı arasında antrenmanın yapılandırılmasının temelleri ve yardımcı ilkeler benzerdir. Buna rağmen benzer yüklenme yoğunluğu, sıklığı ve kapsamı uygulanmaz. Gelişim evresinde gerçekleştirilen ölçümler ilerisi için bir tanı olabilir niteliktedir.

Çocukluk döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme fizyolojik gelişimi olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu durum ileriki yıllarda yetersiz sportif verim ile karakterizedir.

Çocukluk dönemindeki antrenmanın performansı geliştirme derecesi açık değildir.

Çocuk Antrenman Dönemleri

Çocuklarda antrenmanın amacı, antrenman bilim ve pedagojik araçlarla sportif performans gelişimi sağlamaktadır. Söz konusu sportif başarı gelişimi belirli kurallara uygun olarak gerçekleşir. Sistematik bir başarı gelişimi gerçekleşmesini sağlayan birbirini takip eden antrenman amaçlarının, kurallı bir sıralanışı olduğu söylenebilir. Örnek olarak bir çocuk yüzücü olmak istiyor ise önce su içerisinde

güvenliğini sağlamayı su üstünde durmayı suda hareket etmeyi genel olarak öğrenir. Ondan sonra kulaç tekniğini, dönme ve çıkış gibi diğer tekniklerin kaba şeklini öğrenmektedir. Bununla birlikte genel dayanıklılıkta gelişmektedir. Bu aşamadan sonraki ana amaç koordinasyonu sağlamaya yönelik olmalıdır. Teknik aşamalı bir şekilde kazanıldığında yüzme süratini geliştirmeye yönelik egzersizlere geçilir. Oluşturulan bu temel üzerine süratte devamlılık ve genel performans antrenmanları yapılabilir. Bu aşamadan sonra antrenman yüklenmeleri sistematik olarak arttırılmalıdır.

Çocuklarda yapılan antrenmanlarda işlevsel olarak birbirini tamamlayan antrenmanın amaçlarına ulaşma sırasında sık sık hatalar yapılabilmektedir. Bu hatalardan biri sistematik oluşum içerisinde gerekli sürenin bırakılmaması sayılabilir. Antrenörlerini başarısını kanıtlamak, kulüplerini temsil etmek amaçlarıyla çocuklar aceleci bir tavırla iyi birer müsabık sporcu yarışmacı birey haline getirilmektedir. Bu yanlış bir yaklaşım olarak görülmelidir.

Çocuk antrenmanları dönemsel açıdan birbirini takip eden antrenman aşamalarına ayrılmaktadır. Bu aşamaların her birinde farklı eğitim ve gelişim hedeflerine ulaşılmaya çalışılmaktadır. Amaçların sıralanması antrenman temel ilkeleri ile gelişim ilkelerine bağlı olarak hazırlanmaktadır. Antrenman aşamalarının süresi ilk antrenman ile başlayıp çocuğun yüksek performans yaşına ulaşınca sona ermektedir.

Antrenman dönemleri açısından yapılan sınıflamada çocuk antrenmanları temel eğitim ve elit sporculuk dönemi antrenmanlı olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu iki dönem kendi içerisinde üç evreye ayrılmaktadır. Temel eğitim başlama evresi çalışmaları, hazırlık dönemi antrenmanları ve uzmanlaşma özelleşme antrenmanları olarak üç evrede incelenmektedir. (Bkz. Şekil 4.1.)

Çocuk Antrenmanlarının Yapısı

Antrenman yapısı konusunda; antrenmanın kapsamı, sıklığı, yoğunluğu ve süresi ifade edilmektedir. Yukarıda verilen yaş dönemlerini de içeren antrenman aşamalarında uyulması gereken yüklenme ilkeleri şu şekilde özetlenebilmektedir;

1. Antrenman aşaması antrenmanlarında:

Yüklenme-dinlenme ilişkisinin optimalleştirilmesi ilkesi

Giderek artan yüklenme ilkesi

Çeşitlilik ilkesi

Yaşa uygunluk ilkesi

2. Antrenman aşaması (Temel Eğitim) antrenmanlarında : Yukarıdakilere olarak,

Süreklilik ve tekrar ilkesi

Amaca yönelik koordinasyon ve yüklenme

3. Antrenman aşaması (Gelişim Aşaması) antrenmanlarında: Yukarıdakilere ek olarak,

Periyodlama ilkesi

Düzenli değişiklik ilkesi

4. Eğitim aşaması antrenmanlarında : Yukarıdakilere ek olarak,

Sıçramalı yüklenme arttırmaları ilkesi

Rejenerasyonun periyodlanması ilkesi

Çocuk Antrenmanlarında Yüklenme

Sporda yüklenme; organizmanın normalin üzerinde çalışmasına sebep olan bedensel etkinlikler anlamında kullanılmaktadır. Sporsal verim artışının ön koşulu yüklenmelerdir. Temelde yüklenmeyi oluşturan etken, sinir sisteminin oluşturduğu hareket uyaranlarıdır. Bu uyaranların niteliğine göre yüklenmeler şekillenmektedir.

Çocuklarda Fonksiyonel Antrenman

Çocuklar için elverişli bir kuvvet antrenmanı uygulayabilmek için, tüm çocukların fiziksel becerilerine göre, kişisel çalışma programları oluşturulur. Kuvvetin arttırılmasının amaçlandığı antrenmanlarda kuvvet çalışmalarına yeni başlayan çocukların ilk olarak genel kuvvet niteliğinin arttırılması gereklidir. Çocukların branşı ne olursa olsun kesinlikle büyük kas gruplarına yönelik dayanıklılık antrenmanlarından sonra itme-çekme ya da hafif ağırlıklarla kuvvet egzersizleri yapılır (Boyle, 2016; Erken, 2018: 16). Bu yüzden çocukluk dönemlerinde yapılan fonksiyonel kuvvet antrenmanlarına yer verilmesi ve uzman kişiler tarafından takip edilmesi gerekmektedir (Boyle, 2004).

Çocuklarda Antrenmanlara Yönelik Öneriler

Çocuk ve gençlerde aerobik yüklenmeler, anaerobik yüklenmelerden önce olmalıdır.

İskelet sistemi tam olarak gelişmediği için, ek ağırlık kullanarak kuvvet çalışmalarında kendi vücut ağırlığından yararlanılmalıdır.

Hareketlerin çok yönlü olmasına dikkat edilmelidir.

Gelişime bağlı olarak algılama ve hareket yapma sınırlılığı nedeniyle gelişim özelliğine uygun hareketlerin yaptırılması gerekir.

Sporsal verim elde etmek açısından, bireysel çalışmalardan önce grup çalışmaları tercih edilmelidir.

Çağdaş toplumlar, yaşamlarını daha iyiye dönüştürerek evrim ve gelişmeyi başarabilirler. Toplumdaki sağlıklı insan sayısı ne kadar yüksek olursa, toplumun gelişme ve ekonomik olarak güçlü olma potansiyeli de o kadar yüksek olur. Başka bir deyişle, sağlıklı olmakla üretken olmak arasında doğrudan bir ilişki vardır. Tüm toplumlarda sağlıklı olmak bireylerin temel amacıdır. Sağlıklı olduğu ölçüde ülke ekonomisine katkı sağlayacak ve buna bağlı olarak milli gelir artacak ve refah seviyesi artacaktır. Ayrıca fiziksel uygunluk bağlamında sağlıklı bir toplum oluşturulması sonucunda toplum için sağlık harcamalarında ciddi bir düşüş yaşanacaktır. Ancak toplumun farklı ihtiyaçları için harcamalar yapılabilir. Devletin bu konudaki sorumluluğu, egzersiz ve sporu toplum tabanına yaymaktır. Böylece sağlıklı bir toplum oluşturulabilir. Sağlık hem fizyolojik hem de zihinsel olarak hedeflenmelidir. Egzersiz yapan bireylerin de psikolojik olarak sağlıklı oldukları görülmektedir. Spor, bireylerin çevreleriyle daha olumlu ilişkiler geliştirmelerine neden olacaktır (İlhan, 2010). Çocuklarda düzenli fiziksel aktivite; kas sağlığını, kemik sağlığını, kardiyovasküler sağlığı ve vücut kompozisyonunu iyileştirir, depresyonu azaltır ve çocukların yetişkinlik döneminde daha sağlıklı olma ihtimalini artırır. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin sağlığa yararlı etkileri ve çocuklarda sedanter yaşam tarzlarının zararlı etkileri göz önüne alındığında, fiziksel uygunluk düzeyleri önemli hale gelmektedir (Alkan ve Mutlu, 2020).

ÇOCUKLARDA FİZİKSEL UYGUNLUK

İnsanlardaki çalışma kapasitesi olarak isimlendirilen fiziksel uygunluk, bireyin kassal çalışma özelliklerini başarılı bir şekilde yerine getirme yetisi olarak tanımlanmaktadır. İlgili alan yazın çalışmalarında fiziksel uygunluk kavramı physical fitness olarak adlandırılmaktadır (Zorba, 2001). Çocukluk dönemi lokomotor becerilerin kazanılması ve sinir sisteminin olgunlaşma sürecini ifade eden önemli değişikliklerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Bireyin gelecek yaşamının temelini oluşturan gelişim parametrelerinin birbirini tamamladığı ve desteklediği süreçtir. Çünkü bu dönemde öğrenilen beceri ve davranışlar, sonraki yıllarda daha yüksek ve karmaşık yeni becerilerin kazanılmasını sağlar. Çocuklar bu dönemde normal görünseler de optimal olmayan bir gelişimsel form gösterebilirler. Bebeklerde termin dışında oluşan gebelik yaşı birçok faktöre bağlı olarak gelişen merkezi sinir sisteminde morbidite ve mortaliteye neden olur. Son yıllardaki teknolojik gelişmeler morbidite ve mortaliteyi azaltmış olsa da, bu çocuklar gelecekte gelişim açısından engellerle karşılaşabilirler (Alkan ve Mutlu, 2020).

Çocukların Metabolik Özellikleri

Çocuklarda kas kuvveti yaş ile beraber belirgin bir şekilde artış göstermektedir. Kas kuvveti ile ilgili en yüksek verim ergenlik döneminde gözlenmektedir. Ayrıca 7-8 yaş aralığında kas yapısı toplam vücut ağırlığının % 27'sini oluşturur ancak kasın kasılma kuvvet yapısı düşük düzeydedir. Kas yapısı ile ilgili gelişim 12 yaş düzeyinde artarak 15 yaş civarında vücut ağırlık oranının %32'sini oluşturmaktadır. Devamındaki yaş aralıklarında artış oranı %11'lik seyir ile ilerlemektedir.

Çocukların ağırlık kaldırma yapısında gerçekleştirilen gözlemlerde 8-9 yaşındaki çocuk kendi vücut ağırlığının üçte birini tek kolu ile kaldırıp adım atabilirken bu değer 12-13 yaş aralığında iki katına ve 16-18 yaş aralığında da vücut ağırlık kadarına kadar yükselmektedir. Bu sebeptendir ki kas kütleli açısından kuvvet, sürat ve güce bağlı spor branşlarında gelişim yaşa bağlı olarak yavaş gerçekleşmektedir. Antrenman bilimi açısından ilgili spor branşlarında çocukları ağır yüklenmelerle erken başarıya ulaşma çabası çocuktaki normal büyüme gelişme yapısını olumsuz etkileyip genel sağlığı da bozucu etkisi olacağı unutulmamalıdır (Açıkada ve Ergen 1990).

Çocuklar ile yetişkinlerin kalp hacminin vücudunun ağırlığına oranı karşılaştırıldığında iki oran arasında farklılık olmadığı görülmektedir (Açıkada ve Ergen 1990, Faigenbaum ve Wascott 2000). Dinlenik durumdaki kalbin atım sayısı çocuklarda yetişkine oranla daha yüksek olmaktadır. Ayrıca çocuklarda kalpteki atım gücü yaş ile ters orantılı olmaktadır. Sonuç olarak dinlenik halde çocukların dolaşım sisteminde yetişkine göre daha fazla çalışır ve vücudun ihtiyaçlarını karşılar. Başka bir ifade ile, yaşın artmasıyla birlikte kalp daha kuvvetlenir ve etkili bir organ olmaktadır.

Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Çocuklarda performans ve sağlık ile ilişkilendirilen fiziksel uygunluk, spor performansının ve motor becerilerin iyileştirilmesiyle ilgili parametreleri içermektedir. Bu parametreler kuvvet, kassal ve kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu, reaksiyon süresi, sürat, denge, çeviklik ve koordinasyon olarak tanımlanır (Bkz.Şekil 5.1). Vücudumuzun işleyiş yapısını geliştiren bu

parametreler çocuklardaki fiziksel uygunluk düzeyinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda uygun bir egzersiz programı oluşturulur (Corbin vd., 2000; Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel uygunluk durumunun çocuklarda sadece, fiziksel açıdan gelişimi değil, bilişsel, duyuşsal ve toplumsal olarak da çok yönlü gelişim sağladığı ifade edilmektedir. Özellikle erken yaşlarda uygulanan fiziksel aktivite ve hareketlilik sinir-kas yapısı, anatomik duruş, kardiyovasküler ve solunum sistemi yapısı gibi özellikler olmak üzere birçok faydası örneklendirilebilerek çoğaltılabilmektedir. Bu kazanımların, erken yaş seviyesinde kazanılması gelecek toplum için önemli görülmektedir. Fiziksel uygunluğun çocuk gelişimi üzerinde çeşitli parametreleri uyarınca etki ettiği bilinmektedir. Bu parametreler şekil 5.1'de ayrıntılı olarak açıklanmıştır (Bkz. Şekil 5.1):

Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Uygunluk Geliştirici Öneriler

2-5 Yaş arası fiziksel uygunluk geliştirici aktiviteler; yürümeye yeni başlayan ve okul öncesi çocuklar için birçok temel hareket uygulanabilmektedir. Ancak planlı ve programlı spor taktik-teknik uygulamalarına antrenmanlarda yer verilmemelidir. Bu yaş aralığındaki çocuklarda koşma, düşme, tekmeleme, dans, top yakalama, tırmanma, bisiklete binme, aile denetimindeki su oyunları gibi plansız serbest oyunlar en uygun çalışmalar olarak görülmektedir.

6-7 yaş arası fiziksel uygunluk geliştirici aktiviteler; büyüyen çocukların koordinasyonları ve dikkat süreleri de gelişmektedir. Görevleri yerine getirmede ve takım çalışmasının önemini anlamada daha iyi olurlar. Bu durumda önerilen bazı etkinlikler şunlardır; basketbol, futbol, jimnastik, yüzme, tenis, golf, atletizm ve uzak doğu sporları.

8 yaş üstü çocuklar için fiziksel uygunluk geliştirici aktiviteler; bu yaştaki çocuklar temas sporları da dahil hemen hemen tüm sporları yapabilirler. Dikkatlice denetlenmiş güç sporları da bu yaşta yapılabilir.

Çocukların bir bütün olarak gelişmesinde motor gelişimin önemi büyüktür. Çocuklar hareket becerisi ile birlikte çeşitli davranışlar geliştirir, nesnelere temas eder bu davranışlar ile zihinsel gelişimi için veri toplar. Motor davranışlar yardımıyla toplumsal ilişkiler kurar ve öğrenme için işlevsel yapıyı geliştirir. (İnanç vd., 2007).

ÇOCUKLARDA PSİKOMOTOR GELİŞİM

Psikomotor becerilerin gelişimi çocuklarda fiziksel büyüme, organizmanın hareket kazanması ve merkezi sinir sisteminin gelişim özellikleri yardımıyla istemli hareketlilik kazanma olarak tanımlanır. Ayrıca bireylerde motor gelişim ile birlikte istemli yapılan hareketler, denge hareketleri ile istemli olmayan hareketlerin gözlemlenerek motor gelişim düzeyi belirlenebilmektedir. Gelişimin gözlemlenmesi birbirine bağlantılı olan çeşitli bölümlerle açıklanmaktadır (Özer ve Özer, 2012). Yaşamın ilk yılı ile birlikte refleks olgularıyla başlayan psikomotor gelişim özellikleri baş-boyun-gövde kasları kontrolü ve motor beceri temel hareketleri olan oturma, emekleme, yürüme, koşma, atlama, tırmanma gibi büyük motor becerileri ile beraber küçük kas grubunun çalışmasını sağlayan uzanma, tutma, bırakma, fırlatma hareketlerinin kazanılmasıyla devam etmektedir. Bu durum gelişimin büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına doğru olması ilkesi ile açıklanmaktadır. Gelişim açısından çocuklar bu aşamayı sırasıyla izler. Ancak gelişimin bireysel farklılıklar ilkesi uyarınca bu hareketlerin ortaya çıkış süresi değişebilmektedir. Psikomotor gelişimi anne karnından başlayarak gerçekleştirilen sınıflama ile dört bölümde inceleyebiliriz.

Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi

Çocuklarda temel motorik özellik gelişimi açısından bağımsız ve belirgin yapılar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu temel özellikler bireyin yaşamı boyunca hiç antrenman yapmasa dahi doğal olarak bir gelişme süreci göstermektedir. Örneğin; Kuvvet motorik özelliği, antrenman yapmadan organizma gelişimine paralel olarak 25-30 yaş aralığına kadar gelişim içerisinde olmaktadır. Bunun yanında tüm motorik özellikler (kuvvet, dayanıklılık, sürat, beceri ve hareketlilik) hareketin genel yapısı olup, bu özelliklerin organizmada olmaması halinde bireyin yaşamını idame ettirmesi zorlaşabilmektedir. Temel motorik özellikler insan gelişimi açısından beş bölümde incelenmektedir. Bu temel özelliklerle birlikte birbirini etkileyen duygusal ve fiziksel özelliklerinde etkisi ile çeşitli motor davranışlarda ortaya çıkabilmektedir. Aşağıda ifade edilen temel motorik özelliklerden kuvvet, sürat ve dayanıklılık ana öğeler olmakla birlikte beceri ve hareketlilikte yardımcı tamamlayıcı motorik özellikler olarak açıklanmaktadır (Bkz. Şekil6.2) (Sevim, 2002).

Kuvvet

Kuvveti temelde karmaşık bir motorik özellik olmasıyla birlikte antrenman bilimciler çeşitli faktörler (kas kasılmasının biçimi, çeşidi ve çalışma türü vb.) ışığında açıklama çalıştıkları görülmüştür. Kuvvet; vücudun karşılaştığı dirence karşı uygulayabildiği gücü ile direncin hareket ettirilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Başka bir tanımda da kuvvet, vücudumuzun bir nesneyi hareketlendirmesi veya nesneye etki etmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Hollmann'da kuvveti; dirençle birlikte çalışan kasın kasılma niteliği ya da direnç karşısında belirli oranlarda dayanabilme becerisi olarak tanımlamıştır (Sevim, 2010).

Çocuklarda Kuvvet Gelişimi

Çocuklarda 10-11 yaşından başlayarak kuvvet gelişimi hızlanmaktadır. Bu yaş aralığında ayrıca cinsiyet farklılıkları da belirginleşmeye başlamaktadır. Kuvvet gelişimi çocuklarda 13-14 yaş aralığında en büyük gelişim oranına erişmektedir. Bunun yanında bazı araştırmacılar çocukların 10 yaşına kadar da kuvvet gelişiminin gerçekleştiğini ortaya koymaktadırlar. Ancak 10 yaşın öncesindeki dilimde çocukların kas kitlesinde bir artış olmadığı da belirtilmiştir (Muratlı, 2003). Kuvvet motorik özelliği yaş ile doğru orantılı olarak toplam vücudun kas kütesinin artışına bağlı artış göstermektedir. Özellikle çocuklarda kuvvet yapısını geliştirmeye yönelik antrenmanların yanlış yapılandırılması çocuk gelişim dönemlerinin ve özelliklerinin göz ardı edilmesi çocuklar için oldukça zararlı sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Getmanets, 1999).

Dayanıklılık

Temel motorik özelliklerinden dayanıklılık organizmanın uzun süreli yüklenmeler sırasında ortaya çıkan yorgunluğa karşı koyabilme özelliği olarak açıklanmaktadır. Sporunun psikolojik ve fiziksel yorgunluk yapısına karşı direnç gösterebilme yetisidir (Muratlı, 1997). Vücudumuzun artan yüklenmelere karşı dayanma becerisi ile ortaya çıkabilecek psikolojik faktörler (kaygı, stres, heyecan

vb.) ile başa çıkma özelliği olarak da tanımlanabilmektedir (Demir, 1996).

Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi

Çocuklarda uygun zaman aralıklarında spor antrenmanlarına başlama, çocukların ilerleyen yıllarda daha sağlıklı ve fiziksel performans açısından yüksek düzeyde olmalarını sağlamaktadır (Taşkıran, 1997). Çocukları okul dönemine geçişi ile birlikte kas fizyolojisinde yapılanma hızlanmaktadır. Kas yapısı kuvvetli olur, sürat yetisi gelişir ve kasın kütle oranı artmaktadır. Bununla birlikte maksimal oksijen nabızı, yüklenme ve dinlenme oranı artış kaybetmektedir. Sonuç olarak maksimal oksijen nabzının kalp hacim oranları yetişkin değerlere ulaşabilmektedir. Okul çağında gelişmiş bir dayanıklılık özelliği ile ilgili koşullar yerine gelmektedir. Okul çağının ilk dönemlerindeki çocukların dayanıklılık seviyeleri hızlı bir gelişim göstermektedir (Muratlı, 2003).

Çocuk organizmadaki özellikleri açısından dayanıklılık çalışmaları ile kalp kası büyümesi, kalp verimi artışı, kılcal damarlarda artış, damar çapı büyümesi, maksimal oksijen alımı özellikleri geliştirdiği bilinmektedir (Muratlı, 2003).

Sürat

Bireylerde sportif verimi belirleyen önemli bir temel motorik özellikte sürat olgusudur. Sürat motorik özelliği temel olarak sinir sisteminin kas sistemi ile birlikte çalışmasıyla hareketi en kısa sürede yapabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Taşkıran, 2003). Bir başka tanımda sürat, farklı noktalara en kısa sürede taşınma olarak açıklanmaktadır. Sürat sporcudaki kısa süre içerisinde x noktasından y noktasına gidebilme ve bu hareketi en yüksek hızda gerçekleştirme olarak da tanımlanabilmektedir.

Çocuklarda Sürat Gelişimi

Temel motorik özelliklerden süratin gelişiminde uygun antrenman dönemi okul çağı ve ergenlik dönemi olarak tespit edilmiştir (Sevim, 2002). Atletizm açısından koşma hızı erkeklerde 5 ile 17 yaşa kadar doğrusal olarak gelişmektedir (Özer ve Özer, 2004).

Çocuklarda Sürat yetisi ile ilgili genel gelişim antrenmanı Genel gelişim antrenmanları, 7-12 yaş aralığında yaptırılmalıdır. Antrenman planı çerçevesinde 7 ile 9 yaş arasında bedensel gelişimi amaç edinen çalışmalar yer verilmelidir. 10 ile 12 yaş aralığında fiziksel özellik yapısını aktif hale getirebilecek egzersizler yaptırılmalıdır (Çetin, 1994). Süratin kalıtsal olarak sınırı programlı bir motor özellik olduğu unutulmamalıdır. Bu bakımdan sürat yeteneği çoğu spor branşında verimliliği belirleyen önemli bir motor özellik olduğu için, mümkün olduğunca erken yaşlardan itibaren amaca yönelik olarak eğitimi gerekmektedir (Muratlı, 2003).

Beceri (Koordinasyon)

Temel motorik özellikler içerisinde tamamlayıcı nitelikte olan beceri farklı durumlarda hareketi amaca uygun şekilde gerçekleştirme olarak açıklanabilmektedir (Sevim, 2002). Fazla olan işi daha az bir eforla yapma beceri (koordinasyon) kavramıyla açıklanmaktadır. Elit seviye sporcularının hareket yapılarındaki üstünlük beceri özelliğinin gelişiminden kaynaklanmaktadır (Yüncü vd., 2000).

Çocuklarda Beceri (Koordinasyon) Gelişimi

Çocuklarda beceri motorik özelliğinin gelişiminde tek başına teorik bilgiler yeterli olmamaktadır. Buna göre çocuklarda koordinatif yeteneklerin oluşması, temel eğitimin yapısı çok yönlü oluşturulan antrenmanlarla mümkün olabilmektedir. Çok yönlü çalışmaların yapılması ilgili spor branşının gerektirdiği yetenek özelliklerini içerisinde barındırmaktadır. Beceri antrenmanlarında hareketin tekrarı kademeli olarak arttırılmalı ve yeni hareket öğretimi sağlanmalıdır. Her yeni öğrenme organizmadaki beceriklilik durumunu arttırmaktadır (Sevim, 2002). Sonuç olarak erken yaşlarda hareket öğretiminin çeşitlendirilmesi çocuklardaki beceri motorik özelliğinin gelişmesine neden olmaktadır. Çocuklarda beceri öğretim çalışmalarında öğretilecek hareketlerin bölünmesi ve çözümlenmesi gerekmektedir. Buna göre ilk olarak kaba motor hareketler sonrasında da karmaşık hareketler öğretilmelidir. Bu hareket öğretiminin devamında spor branşının gerektirdiği hareket paternlerine benzer çalışmalar ilave edilerek çocuğun beceri seviyesi geliştirilebilmektedir (Sevim, 2002).

Hareketlilik

Hareketlilik temel motorik özelliği sporcuda ortaya çıkan hareketlerin eklem yapısı oranında geniş açı ve farklı yön durumuna uygulama yeteneği olarak açıklanmaktadır (Sevim, 2002). Başka bir ifade, eklemde hareketleri istemli bir şekilde, mümkün olduğunca geniş bir açı içinde yapma becerisidir (Muratlı, 2003). Bireyde hareket uygulanırken kas ve eklem yapılarından yararlanılmaktadır. Bu yararlanma kuvvet motorik özelliğinin etkisi ile gerçekleşmektedir. Antrenmanların temel unsurlarından olan hareketlilik, sporda istenilen motorik güce erişmek açısından önemli bir yer tutmaktadır (Sevim, 2002).

Çocuklarda Hareketlilik Gelişimi

Çocuklar açısından hareketliliğin omurga yapılarındaki hareketin genişliği 8-9 yaş aralığında en yüksek düzeyde olmaktadır. Yaş aralığı ile birlikte hareketlilik azalmaya başlamaktadır. 8-9 yaşları arasında bacak açma yeteneği ile omuz çember hareket genişliği en yüksek değerde olmaktadır (Muratlı, 2003). Hareketlilik açısından çocuklarda omurga, omuz ve kalça eklem hareketliliği sadece çalışmanın yapıldığı yönde gelişmektedir. Bunun sonucunda 11-14 yaş aralığı hareket genişliğinin kanıtlanabilir şekilde antrene olabildiği en son gelişim aşaması olarak kabul edilmektedir. Bundan sonra ancak

erişilen düzeyin korunması mümkündür. Öyleyse bu gelişim aşamasında, gerekli düzeyde genel ve özel hareket gelişimine erişilmelidir. Çünkü bundan sonra bu yeteneklerin arttırılması mümkün olmayacaktır. Bazı araştırmalar omurganın, omuz çemberinin, kalça eklemlerinin hareket genişliğini geliştirmek için en uygun yaşın 11-14 yaşları arası olduğunu ortaya koymuştur. (Muratlı , 2003)

Büyüme ve gelişme olguları çocukluk dönemini yetişkinlik döneminden ayıran en önemli faktörler arasında gösterilmektedir. Doğum öncesi, esnası ve sonrasında çoğu faktör çocuklarda büyüme ve gelişmeyi etkileyebilmekte, bu gelişim sürecinin yavaşlamasına veya durmasına neden olabilmektedir. Çocukların gelişim sürecine etki eden bu süreçler ne kadar erken dönemlerde ortaya çıkar ise o kadar belirgin ve kalıcı izler bırakabilir.

Herhangi bir çocuğun gelişiminde sosyo-ekonomik, sağlık, eğitim ve sosyo-duygusal faktörler arasında karmaşık etkileşimler olduğu ifade edilmiştir (Cowie, 2012). Bu bağlamda yaşamın erken dönemlerinde çocukların sevginin, saygının ve kabul görülmenin mevcut olduğu, aynı zamanda çeşitli ihtiyaçlarının karşılanmasının oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır.

Sosyal yeterlilik için pek çok yönü için problem çözme, iletişim ve empati, , ahlaki anlayış, çoklu zeka ve duygusal zeka, arkadaşlık hakkındaki fikirler vb. gelişimsel diziler söz konusudur (Kostelnik vd., 2011).

ÇOCUK VE SOSYAL GELİŞİM

Sosyal Gelişimin Tanımı

Toplu bir biçimde yaşam biçiminin benimsenmesi, insanın sosyal bir varlık olmasından ötürüdür.

Diğer insanlar ile akademik, ticari, kültürel vb. birçok yönde karşılıklı sosyal ilişkiler içerinden bulunma gereksinimi insanlar için sosyal bir ihtiyaçtır.

Çocuklar özelinde düşündüğümüzde doğumundan itibaren çocuğun toplumun en küçük birimi olarak ifade edebileceğimiz aile içerisinde yaşamaya başladığı bilinmektedir.

Çocuğun fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve dil yönünden gelişmesi sosyal çevresinin de genişlemesine neden olmaktadır. Böylelikle çocukların aile içerisinde başlayan sosyal etkileşimleri arkadaş ilişkileri, okuldaki yaşantı vb. sosyal ilişkileri barındıran daha geniş kapsamlı bir sosyal gelişim sürecine dönüşmektedir (Çağdaş ve Seçer Şahin, 2002).

Çocuklarda sağlıklı bir sosyal gelişim sürecinde etkili olabilecek, ailelerin özen göstermesi gereken faktörlerden birisi de bağlanma olgusudur. Bağlanma, iki kişi arasındaki, bu ilişki içinde kişisel güvenlik ve bağlılık duygusunun bağlı olduğu bir sevgi bağıdır.

Çocuğun sosyal yönden gelişim göstermesi sosyal yeterliliği açısından oldukça önemlidir. Sosyal yeterlilik, bireyin yaşına uygun ve bilişsel yeteneklerle tutarlı bir şekilde işlev görme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Doll, 1977).

Çocuklarda Kişilik ve Ahlak Gelişimi

Kişilik, bireyin kendi iç ve dış çevresi ile kurduğu, diğer bireylerden farklı, tutarlı ve yapılandırılmış bir ilişki türü olarak tanımlanmıştır (Cüceloğlu, 1997).

Martens 'in (1975) ileri sürdüğü kişilik yapısını oluşturan üç ayrı ancak bir biri ile ilişkili faktör aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Weinberg ve Gould, 2018);

Psikolojik Çekirdek: Kişiliğin en temel düzeyine psikolojik çekirdek denir. En derin bileşen, tutumlarınızı ve değerlerinizi, ilgi alanlarınızı ve güdülerinizi ve kendiniz ve öz değeriniz hakkındaki inançlarınızı içerir.

Tipik Tepkiler: Bu tepkiler her birimizin çevreye uyum sağlamayı öğrenme yollarımız veya çevremizdeki dünyaya genellikle nasıl tepki verdiğimizdir. Örneğin, tasasız, utangaç ve hatta huysuz olabilirsiniz. Genellikle tipik tepkileriniz, psikolojik özünüzün iyi göstergeleridir.

Role İlişkin Davranış: Sosyal durumunuzu nasıl algıladığınıza bağlı olarak nasıl davrandığınıza rolle ilgili davranış denir. Bu davranış, kişiliğin en değişken yönüdür: Davranışlarınız, çevreye ilişkin algılarınız değiştikçe değişir.

Psikolojik özellikler bir kişinin belirli bir şekilde davranacağını öngörse de, bu davranış her durumda ortaya çıkmayabilir. Bu nedenle, davranışı tahmin etmek ve anlamak için; hem kişilik özellikleri hem de duygu durumları dikkate alınmalıdır (Weinberg ve Gould, 2018).

Çocuklar, spor oyunlarının etkisiyle farklı ve yeni davranış kalıpları kazanabilme imkânına erişirler. Spor sayesinde çocuklar içgüdüsel istek ve arzularını dizginlemeyi, fedakârlık davranışını kazanmayı, sabrı, saygı göstermeyi, uyum sağlamayı ve bencil olmamayı öğrenirler (Özbe, 2006).

Çocuklarda İletişim ve Empati Becerisinin Gelişimi

İletişim sürecinin temelinde belirli bir toplum içerisinde yer alan kişilerin karşılıklı etkileşimleri, duygu ve düşünce aktarımları söz konusudur. Bu nedenle iletişimin kişilerarası aynı zamanda da toplumsal düzeyde gerçekleştirilen bir etkileşim sürecini kapsadığı söylenebilmektedir (Çağlar ve

Kılıç, 2014).

Çoğu kuramcı empatinin bilişle duygunun karmaşık haldeki etkileşimini kapsadığı konusunda fikir birliği içerisindedirler. Bu fikir birliğinde: farklı duyguları görebilme, bir başkasının duygusal bakış açısı ile bakabilme ve o kişi ile birlikte duyma ya da duygusal olarak benzer şekilde tepki verebilme yeteneği gibi süreçler yer almaktadır (Berk, 2013).

Empati eksikliğinin toplumdaki çatışma ve sorun riskini artırdığına dikkat çekilmiştir. Empatinin toplum yanlısı davranışları motive ettiği, saldırgan davranışları engellediği ve insanlar için ahlaki bir temel oluşturduğu da vurgulanmaktadır (Eisenberg, Tracy ve Knafo, 2016).

Sporun sosyal ilişkileri geliştirdiği ve sosyal mesafeleri kısalttığı bilinmektedir. Çocukların ve gençlerin kendilerini daha doğru ve daha iyi ifade etmelerine yardımcı olan bir araçtır. Ayrıca çeşitli spor oyunlarının çocuklara işbirliği yapmayı ve paylaşımı öğrettiği, yani birlikte hareket ederek empati alışkanlığı kazandırdığı belirtilmiştir.

Çoklu Zekâ Kavramı ve Çocuklarda Duygusal Zekâ Gelişimi

Zekâ kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlayış, dirayet, zeyreklik, feraset” şeklinde tanımlanmıştır (sozluk.gov.tr/, 2022).

Zekâ ile ilgili çalışmalar öncelikli olarak zekâ testleri alanında yoğunluk kazanmıştır. Son dönemlerde ise zekâ testlerinin aslında gerçeği yansıtmadığı; çünkü zekânın birden fazla faktörden meydana geldiğini savunan bazı bilim insanlarının görüşlerine rastlamak mümkündür.

Psikometrik araştırmacılar zeka ile ilgili aşağıdaki sorular üzerine odaklanmışlardır (Berk, 2013);

Zekâyı oluşturan boyut ya da etmenler nelerdir ve bunların yaşa bağlı değişimi nasıl gerçekleşir?

Puanların gelecek dönemlerde okuldaki başarıyı, mesleki başarıyı ve zekâyâ bağlı başarının farklı yönlerinin kestirilebileceği zekâ nasıl ölçülebilir?

Zihinsel test puanları çocukluk ve ergenlik süresince büyük oranda kararlılık taşır mı yoksa başarı olgusu keskin bir şekilde değişim gösterir mi?

Aynı yaşa sahip çocuklar zekâ yönünden ne ölçüde farklılık gösterirler ve bu farklılıklar ne ile izah edilebilir?

Literatürde çocuklarda zekâ gelişimine ilişkin birbirinden farklı kuramların yer aldığı ve bu kuramlarla zekânın farklı yönlerine dikkat çekildiği söylenebilmektedir. Bu noktada çocuklarda zekâ gelişimine katkı sunabilecek, içerisinde çeşitli zekâ öğelerini barındıran spor aktivitelerinin varlığından söz edilebilir.

Spor, çocuğun temel gelişim alanlarını olumlu yönde etkiler. Özellikle zihinsel, fiziksel ve bilişsel gelişime olumlu katkıda bulunur. Aynı zamanda benlik saygısının gelişmesini ve sosyal becerilerin kazanılmasını da destekler. Çocuğun sosyal hayata adaptasyonuna zemin hazırlar ve sosyal yetkinliğe ulaşmasını kolaylaştırır; çünkü spor etkinliklerinde belirlenmiş kurallar vardır.

Çocuklarda Yaratıcılık ve Problem Çözme Becerisinin Gelişimi

Cüceloğlu (1997) problem kavramının sadece matematik bilimine ilişkin problemlerle ilgili olmadığını belirtmiş ve kişinin gelecek için istenen sonucu almasını gerektirdiğine dikkat çekmiştir. Ona göre bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için karşılaştığı karmaşık süreçler problem durumunu oluşturmaktadır.

Problem çözme herhangi bir problemi çözmek için bilinçli ve gönüllü olarak belirli bir mantıksal sıradaki adımların takip edildiği zihinsel ve davranışsal süreç şeklinde ifade edilmiştir (Kalaycı, 2001)

Problem çözme becerisi ise bireyin sosyal yaşam döngüsünde birey olma ve bu yaşam döngüsündeki sorunlara karşı koyabilme sürecindeki en önemli yeteneklerden biridir.

Çocukların sosyal hayat içerisinde uyumlu bir şekilde hayatlarını idame ettirebilmeleri ve ileriki yaşlarda toplumun diğer bireyler tarafından sosyal kabul görmeleri psikosozal yeterliliklerine bağlı olacaktır.

Yaratıcılığa fikir veya ürün geliştirme süreci denir. Geliştirilen fikir veya ürünün özgün bir yönü vardır, yenilikçi veya beklenmedik olma anlamına gelir ve aynı zamanda hayata uyarlanabilir ve faydalıdır (Runco ve Jaeger, 2012).

Problem çözme becerileri yaratıcılıkla da yakından ilgilidir. Çocuğun sorunları çözme yeteneği, öncelikle farklı durumlara ve olaylara farklı bir perspektiften bakma yeteneği ile şekillenir. Bireyin yaratıcı düşünme özelliği doğuştan gelir ve bu özellikler sayesinde doğduğu andan itibaren her alanda yaratıcı düşünme gücüne sahip olabilirler.

Spor aktivitelerinin çocuktaki yaratıcı gücün açığa çıkması için büyük bir fırsat sunduğu ifade edilmiştir. Birçok spor dalında hayal gücünün sınırları olabildiğince genişler. Çocuğun potansiyel yetenekleri gelişerek daha büyük amaçlar edinmesinin yolu açılır (Özbey, 2006).

Spor Aktivitelerinin Çocukların Sosyal Gelişimindeki Rolü

Gelişmekte olan çocuğun sosyal davranışının giderek daha karmaşık hale gelen doğası, onlarca yıldır teorik formülasyonların ve ampirik araştırmaların konusu olmuştur.,

Spor bilimciler de sporun çocukların sosyal gelişimi üzerindeki etkileri üzerine araştırmalar

gerçekleştirerek dâhil olmuşlardır. Çünkü spor ve hareket, sağlıklı ve olumlu bir çocuk gelişimi için ön koşul olarak düşünülebilir. Çocuklar hareket ederek muhtaç, bağımlı ve pasif bir halden becerikli, aktif, meraklı ve araştırmacı bir yapıya dönüşür, çevrelerini keşfeder ve kendi kişiliklerini yaratırlar. Bireylerin kişisel becerilerini ortaya koymaları ve grup içinde birlik, beraberlik ve dayanışmayı sağlamaları nedeniyle hem bireysel hem de takım halinde yapılabilecek sportif faaliyetler bireylerin sosyalleşmesinde temel etken olarak ifade edilmektedir (Kılıç ve Arslan, 2018).

Oyun ve spor etkinlikleri çocukluğun erken dönemlerinde özellikle "oyun yaşları" olarak nitelendirilen üç ile beş yaşları arasındaki süreçte etkin bir role sahiptir. Araştırmacıların cevap bulmaya çalıştığı bazı sorulara ilişkin olarak oyun ve fiziksel etkinliklerin, çocuklarda sosyal gelişimin bir yansıması olabileceği, sosyal gelişimi sağlıklı ve güçlü kılabileceği ifade edilmiştir (Johnson vd., 1999).

Lider kişiliğe sahip çocukların özellikleri; “gelişmiş sosyal ve bilişsel yeteneğe, yüksek sözel becerilere, dramatik becerilere, yaratıcı düşünmeye, hayal gücüne ve bağımsızlığa sahip olma” şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca lider kişilik özelliğine sahip çocukların oyun kurucu olma, oyunda yeni ve ilginç fikirlerini sunma, başkalarının duygularına duyarlı olma gibi davranışlar sergiledikleri ifade edilmiştir (Lee vd., 2005).

Sağlıklı bir sosyal gelişim için çocuklar küçük yaşta spor yapmaya yönlendirilmeli ve okul döneminde spor faaliyetlerine devam edilmelidir. Bu süreçte ebeveynler, çocuklarını öncelikle pasif (seyirci) olarak spora katılmaya teşvik etmeli ve akranlarının dâhil olduğu spor aktivitelerini izlemelerini sağlayarak onları teşvik etmelidir.

Yetenek kavramı Türk Dil Kurumu sözlüğünde; “Bir kimsenin bir şeyi anlama veya yapabilme niteliği, istidat, kabiliyet, kudret” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2022). Sportif yetenek ise kalıtım veya çeşitli antrenman ve egzersizler ile edinilmiş davranış koşulları sebebi ile sportif performanslara özgü özel bir uyuma ya da üst düzey uyum gösteren bireylerin sahip olduğu yeti olarak tanımlanmaktadır (Karl, 2001).

Eğitim, spor, sanat gibi bir dizi farklı akademik ve mesleki alanda, araştırmacılar sürekli olarak gelecek için en iyi performans gösterenleri belirlemek için etkili yöntemler bulmaya çalışıyorlar. Bu alanlar, dünyadaki birçok toplumda, sınırlı finansal kaynaklara karşı başarıya ulaşmak için yüksek düzeyde rekabetle ilişkilendirilmektedir.

Küresel ölçekte elde edilen başarılar göz önünde bulundurulduğunda özellikle 1960-1970 yıllarında dünyanın çoğu ülkesinde olimpiyat gibi büyük organizasyonlarda ülkelerini temsil edebilecek, belirli branşlarda yeteneğe sahip çocuk ve gençlerin tespitine ilişkin birbirinden yöntemler geliştirme yoluna gidilmiştir.

ÇOCUKLARDA YETENEK SEÇİMİ

Yetenek Kavramı

Yetenek kavramı son dönemlerde sosyoloji, psikoloji ve pedagoji gibi bilim disiplinlerinin odağında bulunan ve tartışılan bir kavramdır. Spor biliminde de diğer bilim disiplinlerine dayanarak yetenek kavramına bir tanımlama yapıma çabası söz konusu olmaktadır (Muratlı, 2007).

Sporda yetenek, genetik olarak belirlenmiş ve birçok çevresel koşuldan etkilenen ve etkili bir şekilde belirlenmesi zor olan özellikler olarak ifade edilmektedir (Elliott vd., 1989).

Günümüzde yetenekli bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmeleri için uygun destek ve antrenmanın gerekli olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle, özellikle yetenekli çocukların veya genç sporcuların erken teşhisi, hem araştırmacılar/antrenörler hem de sporcular için giderek daha önemli bir husus haline gelmiştir.

Elit sporcu performansının temelini oluşturan nitelikleri ve kriterleri anlamak ve sporcuların yetenek gelişimini kolaylaştırmak amacıyla 1950'li yıllarda başlayan yetenek seçimi ve yetenek geliştirme programlarında Sovyetler Birliği, Doğu Almanya, Romanya ve Bulgaristan gibi doğu bloğu ülkelerinin önde gelen başarılı ülkeler olduğu bilinmektedir.

Daha yakın zamanlarda, Avustralya ve Fransa gibi Batılı ülkeler, özellikle küçük Olimpik Sporlarda büyük başarı elde eden yetenek belirleme ve geliştirme sistemlerini uygulamaya koymuştur (Prescott, 1999).

Yetenek Seçimi İlkeleri ve Ön Koşullar

Geçmişte ve hatta günümüzde çoğu batı ülkesinde, bir gencin bir spora katılımının çoğunlukla geleneğe, ideallere, bir sporun popülaritesine göre katılma isteğine, ebeveyn baskısına, bir lise öğretmenin uzmanlığına, spor tesislerinin yakınlığı vb. çevresel etmenlere göre şekillendiği ileri sürülmüştür.

Sevim (1995) spesifik bir spor branşına başlama yaşının ve bu branşta sporcunun en verimli olacağı yaş aralığının tespiti ve verimli bir antrenman süreci ile olası ulusal ve uluslararası düzeyde başarı elde edilebileceğini ortaya koyan birçok bilimsel araştırmanın varlığına dikkat çekmiştir.

Dündar (2015) sporda yetenek seçiminde değerlendirilebilecek, daha sonra gelişim içinde gerekli olan bazı verim faktörlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır;

Boy ve Vücut Ağırlığı: Bazı bilimsel araştırmalar sporcuların boy ve vücut ağırlığının yüksek düzeyde spor verimine ulaşmaları açısından önemli olduğuna işaret etmektedir.

Koşma Hızı (Sürat): Dünya genelinde en hızlı koşucuların (sprinterler) sporsal gelişimleri incelendiğinde bu sporcuların çocukken de çok hızlı koştuğu tespit edilmiştir.

Dayanıklılık: Uzun mesafe koşu yeteneği, bazı çocukların sahip olduğu gerçek veya potansiyel dayanıklılığın bir göstergesidir.

Koordinasyon: Jimnastik, buz pateni, vb. tekniğin ön planda olduğu sporlarla uğraşan çocukların veya genç sporcuların öncelikle hareketleri öğrenme konusunda iyi bir yeteneğe sahip olmaları gerekir.

Oyunlarda Yetenek: Oyun esnasındaki çeşitli durumları hızlı bir şekilde analiz etme ve bunlara göre hareket etme, gelişmeleri tahmin etme ve bunlara doğru yanıt verme becerisi belirleyici verimlilik faktörü olarak kabul edilmektedir.

Atletik Beceriler: Yarışmalarda mükemmel performans gösteren ve okullar arası yarışmalarda

kazanmasalar bile iyi bir izlenim bırakan ve belli bir yeteneğe sahip olduklarını gösteren tüm öğrencilerin verileri kaydedilmeli ve daha sonra çeşitli spor kulüplerine yönlendirilmelidir.

Çocuk ve gençlerde sporda yetenek seçimine ön koşul oluşturan etkenler aşağıdaki gibidir (Oral, Savucu ve Bakan, 2017);

Genetik ölçümler

Vücut kompozisyonu

Antropometrik ölçümler

Kemik yaşının belirlenmesi

Sporda Yetenek Seçimi Sınıflaması

Sporda yetenek türü statik ve dinamik olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Aktepe, 2013);

Statik Yetenek: Bu yetenek türünü savunan görüşe göre spor başarısının kalıtımla belirlendiği ileri sürülmektedir.

Dinamik Yetenek: Bu yetenek türünü savunan görüş ise kalıtımsal özellikler ile çevre şartlarının ilişkisinin sportif yeteneği etkileyen faktörler olduğunu belirtmektedir.

Sporda yetenek seçimi ise doğal veya bilimsel olarak yapılabilir. Doğal seçim yöntemi, spor yapmaya başlayan sporcular arasında yetenekli olanların belirlenmesi sürecini kapsarken, bilimsel seçim yöntemi ise belirli bir spor dalına özgü performans düzeyini belirleyen parametreler ölçülerek bireylerin spor dallarına yönlendirilmesi sürecini ile ilişkilidir.

Yetenek ve Beceri İlişkisi

Yetenek kavramı spor bilimi sözlüğünde “belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünüdür” şeklinde tanımlanmıştır. Aynı zamanda yeteneğin zekâ kavramı ile sık sık ilişkilendirildiği vurgulanmıştır (Aktepe, 2013).

Beceri ise bireyin motorsal davranışını baskın olarak belirleyen bir özellik olarak tanımlanmıştır.

Çoğu zaman karmaşık spor hareketlerini ifade ederken kullanılan beceri kavramı oldukça karmaşık bir yöne sahiptir.

Sevim (2002) beceri kavramının iki gruba ayrıldığını ifade etmiştir;

Genel beceri: Her spor dalı için geçerli olan genel vücut koordinasyonunu ilgilendiren beceridir.

Özel beceri: Spesifik bir spor dalına ilişkin özellikleri kapsayan, spor aktivitelerinde uygulanan bazı teknik-taktik ve benzeri hareketleri içeren koordinasyon türüdür.

Çocuklarda Yetenek Seçimi Aşamaları

Kapsamlı bir yetenek tespitinin birkaç yıl içinde üç ana aşamada gerçekleştirilebileceğini ifade edilmiştir (Bompa, 1994);

Yetenek seçiminin birincil aşaması: Çoğu durumda ergenlik öncesi dönemde 3-10 yaş aralığında gerçekleşir ve bu aşamada bir hekimin çocuğun sağlığı ve genel fiziksel gelişimi ile ilgili bir gelişim bozukluğunu veya nihai hastalığını tespit etmek için tasarlanmıştır

Yetenek seçiminin ikincil aşaması: Seçimin en önemli aşamasını temsil eder. Bu aşama, hali hazırda organize eğitim almış gençlerde kullanılır. İkincil seçimde kullanılan tekniklerde, vücut zaten belirli bir sporun özelliklerine ve gereksinimlerine belirli bir uyum düzeyine ulaşmış olmasından ötürü biyometrik ve fizyolojik parametrelerin dinamiklerini değerlendirmelidir.

Yetenek seçiminin final aşaması: Bu aşama daha çok milli takım adaylarıyla ilgilidir. Çok ayrıntılı, güvenilir ve bir sporun özellikleri ve gereklilikleri ile yüksek oranda ilişkili olmalıdır. İncelenmesi gereken ana faktörler şunlardır: sporcunun sağlığı, antrenmana ve yarışmaya fizyolojik uyumu, stresle başa çıkma yeteneği ve en önemlisi, daha fazla performans geliştirme potansiyeli.

Yetenek Seçimi Testleri

Sporda kullanılan genel test türlerini aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Oral, Savucu ve Bakan, 2017);

Zaman Testleri: Bu testler belirli bir zaman aralığında belirli bir aktiviteyi belirli bir derecede tamamlama üzerine yapılan testleri kapsar.

Mesafe Testleri: Bu testlerde belirli bir spor ekipmanının (cirit, çekiç gülle vb.) ne kadar uzağa fırlatılacakları veya sporcuların ne kadar uzak ya da yükseğe sıçrayacakları ölçülmektedir.

Hassaslık ve İsbet Testleri: Belirli mesafeden belirlenmiş bir hedefe atış yapılan testlerdir (Futbolda penaltı vb.).

Güç ve Çabukluk Testleri (Performans Testleri): Çabukluk testlerinin amacı sporcuların vücut yönü ve pozisyonlarını hızlı bir şekilde değiştirebilme kabiliyetlerini ölçmektir.

Sprint Testleri: Sprint koşusu ve antrenman süreçlerinde vücudun hızlı bir şekilde yer değiştirmesi amaçlanır.

Vücut Hareketi ve Ritim Testleri: Bir hareket dizisinin zamana karşı seri bir şekilde tamamlanması ölçülür.

Form Testleri: Çeşitli hareket beceri standartlarına ilişkin sporcu performansının önceden hazırlanmış formlar üzerinde iyi-orta-kötü şeklinde dereceler özelinde değerlendirilmesi sürecini kapsar.

EUROFIT Test Bataryası

Okul çağındaki çocukların fiziksel uygunluk ölçümlerini standardize ederek tüm spor araştırmalarını yapmak için içerisinde 7 farklı yetenek seçimi testinin yer aldığı EUROFIT adlı bir test bataryası

geliştirilmiştir.

FitnessGram Test Bataryası

Çocuklarda motor performans parametrelerinin basit ölçüm yöntemleri kullanılarak belirlenmesini amaçlayan Fitnessgram Test Bataryası ilk olarak 1977 yılında Charles L. Sterling tarafından geliştirilmiştir.

Toplumların ekonomik ve sosyal yönden uygarlık seviyesine erişebilmesi fiziksel ve zihinsel bakımdan güçlü, yetenekli ve sağlıklı nesillerin var olmasıyla mümkün olmaktadır. Bu durum teknoloji ile birlikte insanın zihinsel ve fiziksel yapısının önemini ortaya koymaktadır. Toplumun uygarlık seviyesine erişmesinde insanın iş gücü temel unsur olarak bulunmaktadır. İnsanların iş performansının fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulması, insanın beslenme durumu ile yakından ilgili olmaktadır. Bu kazanım için insanların ilk olarak aile durumundan başlayıp yeterli ve dengeli beslenmenin kazandırılması ve bireye doğru beslenme alışkanlığının kavrılması gerekmektedir (Hasipek ve Sürücüoğlu 1994).

Beslenme insanın yaşamını idame ettirebilmesi, sağlığın korunması büyümenin gerçekleşmesi için dışarıdan besin alınması sürecini içermektedir. Bilim olarak beslenme ise, bu besinlerin özelliklerini organizma içerisindeki işlevlerini, fiziksel ve kimyasal yapılarını besin ögesinin üretim ve tüketim aşamalarını ve besin kalitesi ile ilgili özellikleri konu edinmektedir. Bunun yanında farklı cinsiyet ve yaş özelliklerinin, iş ve çalışma prensipleri farklı olan insanların beslenme ile ilgili planlamalar yapılmasını da sağlamaktadır (Baysal, 2012).

Çocuk gelişiminde etkili olan çevresel etmenlerden olan beslenme, sağlığın korunması, yaşamın devamı ve büyüme gelişimi için besinlerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır. (Mahan, 2008). Tüm yaş dönemleri içerisindeki bireyler için önemli olan beslenme özellikle çocuklar için gelişim özellikleri açısından oldukça önemli bir kavram olarak açıklanmaktadır. Bununla birlikte farklı gelişim alanlarının dönemsel sürecinde olan çocuk bu dönemde kazanacağı sağlıklı beslenme davranışlarını yaşam boyu sürdürebilecektir (Baysal, 1998).

ÇOCUK VE BESLENME

Tüm canlılardaki yaşam devamlılığının sağlanması açısından beslenme vazgeçilmez bir unsur olarak açıklanmaktadır. Buna göre Dünya Sağlık Örgütü beslenmeyi; yaşamın devamının sağlanması, sağlığı koruma ve geliştirmenin sağlanması amaçlarıyla besin tüketiminin gerçekleştirilmesi olarak tanımlamaktadır (WHO, 2017).

Bireyin beslenme özellikleri hayatın tüm dönemlerinde genel sağlık yapısının temelini oluşturur. Hamileliğin son dört aylık dilimi ile doğumdan sonraki bir yıl içerisinde merkezi sinir sisteminin yapısal gelişimi büyük oranda (%95) tamamlanmaktadır. Bu sebeptendir ki çocuklarda beslenme anne karnından itibaren önem kazanmaktadır. Ayrıca çocuğun okul öncesi dönemdeki yetersiz ve dengesiz beslenme yapısı ileriki yıllarda yüksek kan basıncı, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve obezite gibi hastalıklar için risk durumu oluşturmaktadır (Mahan, 2008).

Çocuklarda Besin Öğeleri

Beslenmenin çocuklar üzerindeki amacı incelendiğinde; temel olarak gelişim ve sağlıklı büyüme özelliklerinin tamamlanması olarak açıklandığı görülmektedir (Baysal, 2004). Dengeli ve yeterli bir beslenme düzeyine erişebilmek için ihtiyaç olan besin öğelerinin genel olarak altı grupta toplandığını ifade edebiliriz (Bkz.Şekil 9.1). Bu besin öğeleri; Karbonhidratlar, Yağlar, Proteinler, Mineraller, Vitaminler ve Su olarak sıralanmaktadır. İnsanın vücuduna gereksinim duyduğu tüm besin öğelerini alması bireyin sağlıklı bir büyüme oranının sağlanmasına ve temel motorik özelliklerle birlikte sağlıklı bir vücut yapısı kazanmasına neden olacaktır.

Çocukluk döneminde organizmanın ihtiyaç duyduğu enerji gereksiniminin %10–20 aralığını protein depolarından, %50–60 aralığını karbonhidrat depolarından ve %25–35 aralığındaki oranı da yağ depolarından sağlamaktadır. Çocukların günlük tüketmesi gerekli olan besin düzeyi dört besin grubu göz önüne alınarak planlanmaktadır. Besinler; süt grubundaki besinler, et, yumurta, kurubaklagil grubundaki besinler, sebze, meyve grubundaki besinler, ekmek ve tahıl grubundaki besinler olarak sınıflandırılmaktadır. Okul çağı çocukları için enerji ve besin öğeleri ihtiyacını karşılayan günlük besinin yaklaşık oranları Tablo 9.2’de ifade edilmiştir (Bkz. Tablo 9.2);

Proteinler

Proteinler, hücre büyümesi ve gelişmesinde, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, metabolizmanın çalışmasında, kas, kemik ve kan hücrelerinin oluşmasında önemli besin öğeleridir. Ayrıca protein eksikliği zeka gelişiminden pek çok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Çocuklarda protein ihtiyacı, yetişkin bireylerdeki gibi yalnız doku tamiri ve yapılandırılması için değil, vücudun büyümesi ve gelişmesi için de gerekli olmaktadır.

Canlılarda organizmanın temelini hücreler oluşturmakta, hücrelerin temelini ise proteinler

oluşturmaktadır. Vücudumuzdaki protein miktarı vücut ağırlığının yaklaşık %20'si kadardır. Bu bakımdan su bileşeninden sonra vücudumuzda en fazla protein bulunmaktadır. Proteinlerin görevlerini sıraladığımızda ilk olarak büyüme gelişme üzerine olumlu katkısı gelmektedir. Vücudumuzdaki ölü hücrelerin yenilenmesi ve onarımında, saç ve tırnakların uzamasında, vücudun mikroplara karşı dirençli olmasında ve zihinsel gelişimde oldukça önemli görevleri bulunmaktadır. Protein amino asitlerden oluşan, nitrojen içeren bir bileşik sınıftır.

Karbonhidratlar

Karbonhidrat, karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşmaktadır. Karbonhidrat hayvan ve insan organizmasında glikojen, bitkilerde ise selülöz ve nişasta olarak depo edilirler (Güneş, 2015). Enerji sağlamak karbonhidratların başlıca görevi arasındadır. Araştırmalarda sağlıklı bir yetişkin bireyde karbonhidrat miktarı %1'in altında olduğu belirtilmektedir (Tayar ve ark., 2011). Karbonhidrat yapı açısından üç sınıflamada açıklanmaktadır. Monosakkaritler, disakkaritler, polisakkaritler olarak ifade edilmektedir (Güneş, 2015; Zorba, 2000).

Karbonhidratlar başlıca şeker, nişasta, meyve - sebzelerde bulunan lifler olarak açıklanabilmektedir. Karbonhidratlar makro besin öğelerinden biri olup vücudun enerji ya da kalori elde edebilmesini sağlayan besin öğesidir. Karbonhidrat bileşen olarak kimyasal formülünde başlıca elementlerden olan karbon, hidrojen ve oksijeni içermektedir. Bütün karbonhidratlar kalori içermektedir.

Yağlar

Yağlar vücut fonksiyonlarını yerine getirme ve organlara koruyucu etki üstlenme görevlerini yerine getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Besin Tarım Örgütü (FAO) ve tarafından önerilen oranda günlük enerji miktarının %15-20'sini yağlardan alındığıdır. Organizma içerisinde şeker suda çözünürken A,D,E,K vitaminleri de yağlar içinde çözünerek kan dolaşımıyla taşınmaktadır. Yağlar bu vitaminlerin vücutta kullanımını sağlamaktadırlar. Yağlar yağ asitleri bileşenlerinden meydana gelmektedir. Yağ asitleri bileşenleri linolenik asitin vücudumuzda sentezlenmediği için vücut fizyolojisinde olmazsa olmaz yağ asitlerindedir. Yağ asitleri gelişme çağındaki çocuklarda büyümeyi doğrudan etkilemekte, yetişkinlik döneminde sağlıklı cilt için fonksiyon üstlenmektedir. Terim olarak yağ, lipid, yağ, kolesterol, yağ asidi, trigliserit, lipoprotein, hidrojenasyon, omega-3, trans yağ asitleri ve daha bir çok kavram ile karakterize edilmektedir (Duyff, 2003, s. 54).

Vitaminler

İnsanda gelişme ve sağlıklı büyümenin oluşması için gerekli olan besin öğelerinden bir tanesi de vitaminlerdir. Vitaminlerin vücut sağlığının korunması ile sinir sisteminin tüm aksiyonlarına kadar birçok görevi bulunmaktadır. Ayrıca vitamin organizma içerisinde üretilememektedir. Bu sebepten dolayı her zaman besin yoluyla dışarıdan alınması gerekmektedir. Vitaminler yağda eriyen ve suda eriyen vitaminler olmak üzere iki türde incelenmektedir (Güneş, 2015).

Vitaminler büyüme gelişme ve sağlığın korunması için spesifik fonksiyonlar meydana getiren, ilişkili olmayan organik bileşikler grubudur. Bunlara, nispeten az ihtiyaç duyarız fakat bunlar olmadan aldığımız diğer besinlerden gereği gibi faydalanamayız. Vitaminler esasen kimyasal reaksiyonlarda hızlandırıcı (katalizör) olarak görev yaparlar. Enerji salımı, doku inşası ve metabolik düzenleme için zorunludurlar. Vitaminler yağda çözülenler ve suda çözülenler diye ikiye ayrılır. Yağda çözülenler A, D, E, K yağlar için olan sindirim bölgesi bağlarından emilir. Bu vitaminler vücutta yüklenir ve aşırı alım toksik birikmeye sebep olabilir. B kompleks vitaminleri ve vitamin C suda çözülebilir. Su ile yan yana olan sindirim bölgelerinden emilir. Bu vitaminlerin fazlası vücuttan ürün ile atılır fakat bunların bazıları için vitamin toksikliği rapor edilmiştir. Tablo 14.4 çeşitli vitaminleri ve RDA'yı, iyi diyetel kaynakları, önemli fonksiyonları ve eksiklik belirtileri ile her birinin toksik durumlarını gösterir.

Mineraller

Mineraller doğada bulunan hayvansal ve bitkisel ürünlerin içerisinde bulunmayan elementler olarak tanımlanmaktadır. Mineral insan organizmasına bitki yapılarından hayvansal gıdalardan ve su yoluyla doğrudan vücuda alınmaktadır (Erdoğan, 2009). Bitkisel doku ve hayvansal dokuda farklı düzeylerde mineral bulunmaktadır. Bu dokular 6500 °C sıcaklığa kadar ısıtıldığında açığa su, karbondioksit ve beyaz bir yapı çıkar. Bu yapıya kül denilmektedir. Bazı besinlerde kül oranı fazla olup bazılarında ise az olmaktadır. İnsan vücudunun %4'ü ile %6'sı kadarını mineraller oluşturmaktadır. İnsan vücudu içerisinde mineral yapıları birbirine bağlı veya ayrı oranlarda vücut sıvı yapısının dengelenmesinde ve organların verimli çalışmasına kadar birçok görev üstlenmektedirler (Yaman, 2017).

Su

İnsan vücudunun %60 ve daha fazlasını oluşturan su; yaşam faaliyetlerinin ve hayati fonksiyonlarının sürdürülebilmesi için gerekli olan en temel besin kaynağıdır. Su, vücut ısısını korumaya, vücut yağını metabolize etmeye, sindirimin gerçekleşmesine, organların korunmasına, besinleri taşımaya ve toksinleri vücuttan atmaya yardımcı olur. Su dengesi, hipotalamusta bulunan fizyolojik kontrol sistemi tarafından %1'den daha az toleransla sıkı bir şekilde düzenlenir. Vücut suyu homeostazi, renal (böbrek) ve renal olmayan (böbrek dışı) su kayıplarının uygun su alımı ile dengelenmesiyle sağlanır. Su tipik olarak toplam vücut ağırlığının % 50-70'ini oluşturur. Su, vücut içerisinde yüksek düzeyde bulunmasına

rağmen vücuttaki toplam su oranının %1'den bile yüksek kaybı sağlığını olumsuz etkiler. Özellikle, egzersiz sırasında su/sıvı kayıpları hem sağlık hem de performans açısından önemli bir etkidir.

Bebeklik Döneminde Beslenme

Yaşamın ilk yılı içerisinde ilk altı aylık süreçte temel besin kaynağı anne sütü olarak kullanılmaktadır. Altı ayın devamında ise çocuklara ek besinlerin verilmesine başlanmalıdır. Gelişimdeki bireysel farklılıklar ilkesi uyarınca katı besine geçiş sırasında çocuklar arasında farklılıklar görülebilmektedir. Katı besinlere geçiş için bebeğin nöromusküler, sindirim, boşaltım ve immün sistemin gerekli olgunluğa erişmiş olması gerekmektedir. Bir yaşına gelen çocuk ailesi ile birlikte yemek masasındaki besinleri tüketebilecek duruma gelebilmektedir (Çavuşoğlu, 2013).

Okul Öncesi Dönemde Beslenme

Okul öncesi dönem çocukların beslenme durumu açısından besin öğelerine karşı tutum oluşturduğu dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuklar bu dönemde oyun etkinliklerinde sıkça vakit geçirdikleri için ve oyun dönemi içerisinde oldukları için sık sık dikkatinin dağıldığı görülmektedir. Yemek yeme sırasında da çocuğun sık sık dikkati dağılmaktadır. Bu dönemde çocuk özellikle sebze tüketiminden ve besinlerin karıştırılarak yenmesinden hoşnut olmazlar. Bu dönemde çoğunlukla seçici yemek yeme davranışı görülmektedir.

Okul Çağı Döneminde Beslenme

Okul çağı çocukların fiziksel aktivite ile karakterize olan enerji seviyesini ders ve okul aktivitelerine ayırdığı dönem olarak açıklanabilmektedir. Bu dönemde çocuk üzerindeki yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı fiziksel büyüme için oldukça önemli görülmektedir (Küçükkömürler, 2012). Bu dönemde çocuklar hızlı bir gelişim izlerken ailesinden uzaklaşıp okul çevresi ile daha fazla iletişim kurmaya başlamaktadır. Sonuç olarak bu durum okul ortamında farklı yeme alışkanlığı, para harcama isteği ve kontrolsüz besin tüketimi alışkanlığının oluşmasını ortaya koymaktadır. Dönem içerisinde beslenme ile ilgili çocuklar uyarım ve yönlendirmeye maruz bırakılmadıklarında sağlık sorunları yaşayabilmektedirler. Ayrıca kişilik gelişimi açısından bu dönem ergenlik dönemi öncesi kimlik edinme davranışının kazanıldığı dönem olarak da bilinmektedir. Bağımsız olma çabası, grup tarafından kabullenme gibi farklı çaba içerisine girip dış görünüş kaygısı bu dönemde yaşayabilirler. Bu dönemde öğün yapısı değişebilir ve çocukta dışarıda yemek yeme isteği artar, bu dönem içerisinde fast food tarzı beslenme alışkanlığı belirgin bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Demirseven ve Coşansu, 2015).

Ergenlik Döneminde Beslenme

Çocukluk dönemi sonunda ergenlik dönemi başlamaktadır. Bu dönem fiziksel büyüme ve gelişimde hızlı bir değişimin olduğu dönem olarak adlandırılmaktadır (Spark, 1998). Ergenlik döneminde çocukların beslenme yapısı birçok faktörlerden etkilenmektedir. Bu dönemde vücuttaki fiziksel değişiklikler, kalıtım özellikleri ve yaşam biçimi bireyin sağlıklı ya da sağlıksız besinlere yönelmesine neden olmaktadır.

Obezite sağlık sorununa yakalanma prevalansı dünya genelinde yaygın olarak artmakta olup, özellikle adolesan gruplarda önemli bir sağlık problemi olarak çocukları etkilemektedir. Ergenlik dönemi içerisinde fast food tüketiminin artması, paketli gıdaların aşırı tüketimi, sebze ve meyve besinlerinin tercihlerinin azalması, besin içeriği düşük enerji içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesi ergen çocuğun bu hastalığa yakalanma riskini arttırmaktadır. (Erdoğan, 1998; Spark, 1998).

Yüzme, dünyadaki en popüler sporlardan biridir. Diğer sporların aksine, yüzme, fiziksel etkinlik ve rekabet amaçlarından önce güvenlik sağlamak için öğretilen bir yaşam becerisidir. Yüzme, her yaşta önemli bir fiziksel etkinlik olarak kabul görse de, genellikle çocukların gelişim alanlarına, sağlıklarına ve sosyal yaşamlarına hitap ettiğinden bu yaş grubunda daha da önem kazanmaktadır. Araştırmacılar, yüzmeyi vücuttaki çoğu kasın kullanıldığı “hepsi bir arada fitness paketi” olarak tanımlamıştır (Howells & Bowen, 2016). Buna ek olarak, çocuklar için yüzmenin fayda sağladığı gelişim alanları güç, denge ve iyi oluş/esenlik (well-being) olarak kabul görmektedir (Weinberg & Daniel, 2015); çünkü kaba motor becerileri bu yaşta hala gelişmektedir (Diener & Lucas, 1999; R. Weinberg et al., 2000). Özellikle iyi denge, yüzmede çocuklar için geliştirilmesi gereken önemli bir beceridir. (Gould & D. Weiss, 1985), yetişkin yüzücülerin vücutlarının batmasına neden olabilecek aerodinamik bir vücut pozisyonu ve tutarlı bir kalça dönüşünü elde etmelerinin zor olduğunu savunurken, erken yaşlarda bu beceriyi geliştirmenin daha kolay olduğunu öne sürmektedir. Yapılan araştırmalara göre çocuk hedef grubu için yüzme öğretimi onların fiziksel uygunluk seviyesini artırır, öz disiplini öğretir, diğer çeşitli etkinlikler için gerekli olan spor becerilerini kazandırır ve kendilerini ifade etmeleri ve sosyal etkileşimleri için aracı olur (Aygün, 2016)

ÇOCUKLARDA YÜZME EĞİTİMİ

Antrenörler bireysel sporcunun antrenmanını planlamak ve ulaşılan hedeflerin ve başarı zaman çizelgelerinin kaydını tutmak için bireysel hedef belirleme ve değerlendirme kayıtları tutmalıdırlar. Hedeflerin değerlendirilmesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmalıdır (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004):

Bir hedef ifadesi yazıldı mı?

Hedef, çocuğun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?

Hedef olumlu bir şekilde belirtilmiş mi?

Hedef başka kimsenin değil de çocuğun hedefine mi odaklanıyor?

Hedef, çocuğun ona ulaşmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi?

Hedef çocuğun hayatını nasıl farklı kılacak?

Çocuk hedefe doğru çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?

Antrenörün alması gereken riskler nelerdir?

Çocuklarda Yüzme Eğitiminin Planlanması

Çocuklarda iyi bir yüzme eğitim programının planlanmasında şu unsurlara dikkat edilmesi gerekir (ASA, 2014; Gould & D. Weiss, 1985; Maschinen et al., 2004):

Havuz en iyi avantaj olarak kullanılmalı

İstasyonlar çocukların yeteneğine göre düzenlenmeli. Örneğin renk kodu yetenek grupları gibi (Yeşil Acemi; Mavi Çaylak vb.)

Çocuklar, program veya etkinliklerdeki değişikliklerden haberdar edilmelidir.

Çocuklar birbirleriyle tanıştırılmalı ve eğitim ortamlarına yönlendirilmelidir

Beceriler olabildiğince sık gösterilmelidir

"Eğlence" eğitimin odağında olmalı ve bir oyun yaklaşımı kullanılmalıdır

Her eğitim programının bir bölümü grup etkinliğine ayrılmalıdır

Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken aktiviteyi durdurmak gerekmektedir.

Eğitim başladıktan sonra takıma bir çocuk katılırsa, sığ suda beceri değerlendirmesi yapılmalıdır.

Çocuklarda Yüzme Eğitiminde Antrenör-Katılımcı Oranları

Her yüzme havuzu, Normal İşletme Prosedüründe belirtilmesi gereken, havuzun boyutuna ve gerçekleşen aktiviteye uygun belirlenmiş bir maksimum yüzme kapasitesine sahip olması gerekir.

Antrenör-katılımcı oranları 20:1'i geçmemeli ve çoğu durumda ilköğretim grubu çocuklarda bu oran daha az olmalıdır (ASA, 2013).

Çocuklarda Yüzme Eğitiminde Kullanılan Ekipmanlar

Tüm çocuk yaş grupları için uygun yüzme ekipmanları gereklidir. Antrenör olarak, eğitim ve yarışma için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor ekipmanları listelenmelidir. Eğitim ve yarışmalar sırasında belirli türdeki ekipmanları giymenin avantaj ve dezavantajları tartışılmalıdır (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004). Bu ekipmanlardan en popüler olanları şunlardır: Bone, Yüzme Gözlüğü, Burun Klipsler, Dokunmatik Pedler, Hız Saati, Zamanlama Cihazları, Sırtüstü Bayrakları, Yüzme Yardımcıları.

Çocuklara Yönelik Yüzme Eğitiminde Havuz Ortamının Hazırlanması

Yüzmeden önce, alanın güvenli ve nesnelere arındırılmış olduğundan emin olmak çok önemlidir. Yüzme yardımcıları ve diğer tüm havuz ekipmanları belirlenmiş bir yerde olmalıdır. Havuz alanında herhangi bir ekipman veya eşya bırakılmamalıdır. Çocuk yaş grubu katılımcılar genellikle halka açık bir havuzda antrenman yapar, bu nedenle çocukların antrenman amacıyla kendilerine tahsis edilen belirlenmiş alanların/şeritlerin farkında olmaları önemlidir. Çocuk yaş grubu katılımcılar yüzme için özel tesislere ihtiyaç duymasa da, güvenlik nedeniyle bazı modifikasyonlar ve uyarlamalar gerekli olabilir (ASA, 2013). Aşağıdakiler, bir yüzme antrenman seansı planlarken göz önünde bulundurulması gereken gerekli faktörlerdir (ASA, 2013, 2014; Maschinen et al., 2004):

Havuz içinde ve çevresinde mimari bariyerler

Girişler

Kapılar

Tuvalet ve duşlar

Soyunma alanı veya soyunma odaları

Havuz çevresi ve tabanı

Su derinliği ve durumu

Su ve hava sıcaklığı

Merdiven, basamaklar, merdivenler ve rampalar

Aydınlatma

Acil durum/eylem planını

Pano, uyarı ve yönlendirme tabelaları

Cankurtaranlar

Seansı gözlemleyen bir gönüllü gözcünün tayini

Çocuklarda Yüzme Beceri Öğretimi

Suyun Tanıtılması ve Havuz Ortamına Uyum

Nasıl kara sporlarına yeni başlayan çocuklar için motor beceri gelişimi ilk hayati adımsa, yüzmeye alışma ve suya uyumda da yeni başlayan çocuk yaş grupları için motor beceri gelişimi ilk kritik aşamadır. Bu aşama, suya zihinsel uyum, suya güvenme, dikey dönüş, yana dönüş, kombine dönüşler, yukarı itme, denge, sabitlik, türbülanslı kayma, basit ilerleme ve temel sırt vuruş becerilerini etkinlikler, eylemler ve oyunlar yoluyla kazandırılmasını içerir. Bu beceriler rahat bir şekilde uygulandığında, çocuk artık suda güvencedir ve yüzmesini geliştirmek için tüm temel becerileri elde ettiği ön görülmektedir (ASA, 2014; Maschinen et al., 2004).

Yüzme Stillерinin Öğretilmesi

Herhangi bir yüzme programının temel hedeflerinden biri, tüm yüzücülere dört stile ait vuruşlarda (stroke) iyi yüzme teknikleri geliştirme fırsatı sağlamaktır. Bu bölüm boyunca dört stile ait vuruşun vücut pozisyonu, bacak hareketi, kol hareketi ve nefes alma yönlerine bakılacaktır (Gündođdu & Aygün, 2018).

Serbest Stil: Serbest stil, tüm rekabetçi yüzme vuruşlarının en hızlısı olarak kabul edilir. Vuruş eylemi, bacakların vuruşu boyunca sürekli olarak tekmeleme eylemiyle dönüşümlü olarak ileriye doğru hareket eden kolları içerir. Yüzücünün vücudu, her tam kol döngüsünden sonra nefes almak için bir tarafa döndürülerek suda yatay ve aerodinamik kalır. Çocuklarda serbest stilde vurma eyleminin öğretilmesi ve geliştirilmesi, beceriyi çeşitli bileşenlerine ayırarak gerçekleştirilmelidir. Vücut pozisyonu suyun yüzeyinde neredeyse tamamen düzdür. Gözler ileriye ve hafifçe aşağıya bakar. Bu teknikte bacak vuruşu kalçalarda başlar ve devinimi vücut pozisyonunu horizontal (yatay) düzlemde tutmaya yardımcı olur. Dizlerde hafif bir bükülme vardır ve kalçalara doğru hafif eğim, vuruşun suda kalmasını sağlar. Bacak vuruşlarının sayısı her kol döngüsü için değişebilir. Serbest stil kol hareketinde beş temel evre vardır: kolun suya girişi, aşağı hafif eğimli ileri doğru kolun süzülmesi, su içi tarama, yukarı çekiş ve yukarı tarama (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004).

Sırtüstü Stil: Sırtüstü stil, yüzün suda olmadığı ve nefes almanın ve kol koordinasyonunun gerekli olduğu serbest stilin aksine yüzücünün kafasını sudan çıkardığı için muhtemelen tüm rekabetçi vuruşlar arasında öğretmesi ve öğrenmesi en kolay olanıdır. Dolayısıyla, bu stil genellikle çocuklarda öğretilen ilk stillerden biri olarak kabul edilir. Bazı öğrenciler sırtüstü yüzmeyi tercih ederler çünkü yüzleri suyun dışındadır ve nefes almak sorun değildir. Sırtüstü ve serbest stil hareket zinciri bakımından bazı benzerliklere sahiptir. Bu benzerlikler, çocuklara aşına olabilecekleri bir beceri veya becerinin bir kısmı hatırlatıldığında yararlıdır. Sırtüstü stil kol hareketinde beş temel evre vardır: kolun suya girişi, aşağı hafif eğimli ileri doğru kolun süzülmesi, su içi tarama, yukarı itiş ve yukarı tarama (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004).

Kurbağa Stil: Kurbağalama, dört rekabetçi vuruştan biridir. Aynı zamanda değerli bir hayatta kalma vuruşudur. Kurbağalamada yüzerken, çocuk suda yüzüstü pozisyonundadır ve kol ve bacak hareketleri simetriktir. Kurbağa stilde kol eylemi, bir akım çizgisi pozisyonunda toparlanma ile bir dışarı süpürme, aşağı süpürme, içeri süpürme ve yukarı süpürme aşamalarını içerir. Kurbağalamada bacak vuruşu muhtemelen yüzücüler için ustalaşması en zor vuruştur ve biraz zaman alabilir. Bacak hareketi

eşzamanlıdır ve bazen "kırbaç vuruşu" olarak tanımlanır (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004). Kelebek Stil: Kelebek stili genellikle çocuğun diğer üç stile ilişkin temel becerileri oluşturmasından sonra öğretilir. Kelebek stili, iyi zamanlamaya ve eş zamanlı kol ve bacak hareketlerine dayanır. Çocuğun suda hareket etmesine yardımcı olmak için "yunus" ayak vuruşu adı verilen itici bir vuruş kullanılır. Çocuğun bacakları bir arada kalır ve aynı anda hareket eder. Kol eylemi, her iki kolun su hattı üzerinde toparlanmasıyla eş zamanlı olarak gerçekleşir. Çocuğun elleri omuz genişliği doğrultusunda suya girer. Bu stilde kol eylemi: Kolun girişi, dışarı süpürme, içeri süpürme, yukarı süpürme ve kol kurtarmadan oluşur (ASA, 2013; Maschinen et al., 2004).

İnsanoğlunun hareket ile dünyayla temas etmesi, dünyayı tanınması ve iletişime geçmesi bebeklik döneminde başlamaktadır. Böylece insan vücudu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde harekete geçer ve gelişir. Çocuğun gelecekteki arkadaş ilişkilerinin şekillenmesinde aslında çocukken oynadıkları oyunlar temel oluşturmaktadır. Çünkü çocuk, oyun sırasında oyun arkadaşları ile yakın ilişki içerisinde bulunur ve onlarla etkileşim içerisinde yer alır. Çocukların oyun yoluyla gelişme göstermesi sadece sosyal yönden değil aynı zamanda psikolojik yönden de gelişme göstermesine olanak tanımaktadır. Çocukların sosyalleşmesi iletişimin temeli olmaktadır. Oyun oynayan çocuk akranları ile iletişim kurarak sosyalleşmekte ve yalnızlık duygusu hissetmemektedir. Bu da çocuğu psikolojik yönden olumlu etkilemektedir. Ayrıca oyun oynayan çocuk gurup içerisinde nasıl ve ne şekilde davranmasını, nasıl bir iletişim içerisinde olması gerektiğini ve kurallara uymayı öğrenmektedir. En önemlisi çocuk iletişim kurabildiği için kendisine olan öz güvenin oluşmasına fırsat vermektedir.

İletişim Nedir?

İnsanoğlunun iletişim serüveni daha doğmadan anne karnında iken başlar. Annenin hamilelik sürecinde ve sonrasında bebekle arasında kurduğu sağlıklı ve olumlu iletişim; bireyin çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinin sağlıklı olmasının temel unsurlarındandır. İnsanoğlu, sosyal yaşam ve gelişim alanı çok boyutlu bir varlık olarak karşımıza çıkmaktadır.

İletişimin Tanımı

Fransızca'dan dilimize geçen ve Fransızca okunuşuyla "communication" kelimesi Latince "communitio" kelimesinin eş anlamlısıdır. Bunun temelindeki "communis" kavramı, ortak yapılan ve birçok kişiye ve ya bir nesneye ait olabilen anlamına sahiptir. Başka bir ifade ile iletişim sözcüğünün basit bir mesaj iletmesinden ziyade, bir sosyal etkileşim, paylaşım ve değiş-tokuş hareketlerini kapsadığını söyleyebiliriz (Zıllıoğlu, 2003).

İletişimin Önemi ve Amacı

İnsanlar ister toplumla birlikte isterse de tek başlarına yaşasın, iletişim yardımıyla hedeflerine ulaşabilirler. İletişimde amaç, bilgiyi yaymak, eğitmek, eğlendirmek hatta kolayca anlamak olsun, asıl yapılmak istenen, diğerlerine bilgiyi aktarmak ve onları etkileyebilmektir.

Sözel İletişim Becerileri

Günlük yaşantımızda, iş ortamında ve içinde bulunduğumuz her alanlarda insanların kullandığı sözel iletişim, beklenmedik bir anda oluşması, geribildirim pratik ve kolay anlaşılır olmasından dolayı, meslek hayatında ve sosyal yaşamda önemli bir iletişim kanalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2010).

Sözsüz İletişim Becerileri

Sözsüz iletişim; hiçbir söz, anlamlı kelime ve cümle olmaksızın, beden dili, jest ve mimikler kullanılarak oluşan iletişimin bir türüdür. Örnek verecek olursak, tokalaşma, el-kol hareketi, kaş çatma vb. hareketler bu iletişim çeşidinin özelliklerindedir (Koç, 2012). Bu iletişim türü tarih olarak antik çağlar kadar eski olmasına rağmen ve sosyal hayatta her zaman kullanılmasına karşın önceleri bu kadar ön plana çıkmamıştır (Cangil, 2004; Koç, 2012).

İletişim Sürecinin Öğeleri

Aslında iletişim bir dizi aşamalar zinciridir (Paksoy, Acar, ve Özalp, 1998). Bu aşamalar yedi (kaynak -gönderen, mesaj, kanal, kod çözme, kodlama, alıcı ve geri bildirim) unsurdan oluşmaktadır (Selimhocaoglu, 2004; Gibson, Ivancehich, ve Donnelly, 1997).

Kaynak

Kanal

İleti

Kodlama

Alıcı

Geri bildirim

Çocuk Ne İster?

Çocukların amacı yetişkinler gibi kariyer, unvan ya da para değildir, onlar sadece anlaşılma ve oyun isterler. İletişimin dili kabul edilmekten başlar. Hayatın en güzel duygularından biri, çocukların başka kişiler tarafından anlaşıldığını hissettiğinde, şuan olduğu konumdan ileriye doğru nasıl gelişeceğini ve bulunduğu noktadan daha iyi bir yere gelebileceğini düşünmeye başlamasıdır (Gordon, 2009).

Çocuğun gözünü açtığı andan itibaren ilk iletişim kurduğu kişilerin ebeveynleri olduğu düşünüldüğünde,

ailelerin çocuğun iletişim becerilerindeki yeri yadsınamaz. Çünkü çocuklar sosyal yaşamlarında ilk olarak ailelerinden gördükleri davranışları iletişim tarzlarına yansıtırlar. Ailelerinin diğer kişilerle olan ilişkilerini dikkatle takip ederler. Empati ile birilerine yardım etme, beraber iş yapma gibi olumlu iletişim becerisi kazanırken, tam tersi olarak bazen çatışma ve yargılama gibi olumlu olmayan iletişim becerileri de kazanırlar. Aile ilişkileri sağlıklı olduğunda çocuğa gereken değer verilir ve birey olarak kabul edilir.

Sporun Çocuğun Sosyalleşmesindeki Yeri ve Önemi

Çocuklar oyun oynarken, fiziksel aktivite ve spor yaparken birbirlerini etkilerler. Bu etkileşim sonucunda bazı kuralları öğrenirler, kendilerine verilen bir görevi yapma ve üstlenme bilincini kazanırlar. Takım sporu ile uğraşanlar, grup olarak hareket etme, ortak kararlar verme gibi yazılı olmayan bazı toplum kurallarını da öğrenirler, bu yazılı olmayan kurallar çocuğun içinde bulunduğu çevre ile diğer çocuklar arasında benimsenmesi ve kabul edilmesi bakımından kolaylık sağlayabilmektedir.

Çocukların Gelişiminde Sporun Faydaları

Spor olgusu; çocuk yaş grubunun sosyalleşmesine, içtimai yetenek seviyelerinin yükselmesine, mesuliyet duygusu kazanmalarına, yarışmalara iştirak ederek başarılı veya başarısız olmanın ne anlama geldiğini öğrenebilmelerine, yarışmalardaki rekabet duygusuyla hırslı çalışmalarına, rakip oyunculara saygılı davranmalarına ve empati kurabilmelerine olanak tanımaktadır (Zahner vd. , 2013). Günlük hayatımızda teknolojinin gelişmesiyle beraber insanlar git gide hareketsiz yaşam tarzına doğru geçmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı özellikle çocukları daha çok etkilemektedir. Çocuğun bedensel gelişimi için hareket çok önemlidir. Küçük yaşlarda hareket etmek, fiziksel aktivite yapmak, ileride yaşanabilecek hastalık risklerini azaltmada, büyüme ve gelişmenin daha iyi olması, kaliteli yaşam biçimi kazandırılması, obezite ve aşırı kilo alımının önüne geçilmesi gibi olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Böylelikle düzenli spor yapmak ve fiziksel aktivite içeren oyunlar gibi bazı etkinlikler yapmak çocukların bedensel gelişimlerinin yanı sıra sosyal gelişimleri için de önemli bir yere sahiptir (Çelik ve Şahin, 2013).

Aile- Çocuk ve Spor

Ailenin sahip olduğu kültürel varlık tamamı ile çocuğa aktarılmakta veya çocuk idrak etmeksizin bu durumu benimsemektedir. Anne-babaların; tüm tavırları, düşünceleri ve meyilleriyle, çocuklar üzerinde en birincil yol gösterici özelliği vardır (Yüksel, 2019).

Ailelerin, çocuklarını küçük yaşlardayken spor salonlarına veya alanlarına iştirak ettirip spor organizasyonlarını izletmesi, çocuklarının spor olgusunu algılamasını ve sportif anlamda motive olmasını sağlar. Aileler çocuklarını spor etkinliklerine göndererek içki, kumar ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklarından da uzak tutmuş olur. Bununla birlikte, çocukların fiziksel aktivite sırasında ailesini yanında görmesi onlara destek olacak; ailesiyle olan etkileşimini arttıracak ve aile bağlarını güçlü kılacaktır (Gökçe vd. , 2019).

Çocukların yaşam biçimi olarak hareketli oldukları düşünülmeyle birlikte, son yıllarda televizyon izleme, video ve bilgisayar oyunları gibi sedanter davranışlardaki artışlar nedeni ve bu tür davranışların büyük sonucu olan uyku kalitesinde ki düşüşler ile birlikte fiziksel aktiviteye bedenen ve psikolojik olarak hazır bulunamadıklarından dolayı daha az hareketli yaşamaktadırlar. Bu durum çocukların beden kitle indekslerindeki artışa neden olmaktadır. Beden kitle indeksinin yüksek olması birçok sağlık sıkıntısına yol açabileceği gibi günümüzden bu artışın en büyük göstergesi çocukluk çağında başlayabilecek obezite riskidir. Obezite oluşum ve gelişiminde birçok risk faktörleri vardır. Bu risk faktörlerinin başında dengesiz ve düzensiz beslenme ile birlikte hareketsiz yaşam tarzı ve yetersiz fiziksel aktivite ve beden kitle indeksini görmezden gelerek önlem alınmamasından dolayı ortaya çıkan kilo artışı gelmektedir.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Günlük olarak iskelet kaslarının hareketliliği ile vücudun enerji harcamasını gerektiren eylemler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Çocuk ve genç popülasyonun gelişimi, sağlıklı büyümesi, sosyalleşmesi, zararlı alışkanlıklardan korunması ve kronik hastalıklara yakalanma oranının azaltılması için fiziksel aktivite kullanılmaktadır. Ayrıca yetişkinlik döneminde karşılaşılan kronik hastalıkların tedavisi, aktif bir yaşam biçimi ile yaşam kalitesinin artırılmasında fiziksel aktivite düzeyi önemli etkiye sahip olmaktadır.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

1. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite çalışmalarında şiddet, dinlenik metabolizma ve vücut ağırlığı değerleri ile enerji harcama ve maksimal performans değerleri ile ilişkili olmaktadır. Bu noktada aktivitenin tipi bireydeki fizyolojik ve fiziksel kapasite ile ilgilidir. Vücut fonksiyonlarının çalışma mekaniği içerisinde aerobik egzersizlerde şiddeti, maksimal oksijen alımının yüzdesi, kalp atım hızının yüzdesi ve oksijenin taşınma kapasitesinin yüzdesi olarak belirtilmektedir. Buna benzer yapıda dirençli bir aktivitenin belirli olan bir kas üzerindeki tekrarlı yüzdeler dilimi olarak da gösterilmektedir (Shephard, 2003).

Bireylerde günlük, haftalık ve genel olarak fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde kullanılan değer MET olarak ifade edilmektedir. MET genel anlamda dinlenik durumdaki organizma hızının katları olarak ifade edilebilir. MET değeri bireyin aktivitesinin metabolik hızı değerinin dinlenik metabolizma hızına bölünmesiyle elde edilmektedir. 1 MET değeri dinlenik durumdaki oksijen tüketimine eşit kabul edilmektedir. Bireyin dakika başına 200-250 ml oksijen tükettiğinden 2 MET gerektiren eylem için dinlenik durumun iki katı ya da 500 ml oksijen tüketilmesi gerekmektedir.

2. Fiziksel Aktivitenin Frekansı

Fiziksel aktivite sayısının zaman dilimi içerisindeki tekrarlarını içermektedir. İklim ve çevresel etkenlerin değişkenliğine bağlı olarak farklı ülkelerde aktivite frekansı ve aktivitelere katılım mevsimlere göre farklı olabilmektedir. Frekans için diğer bir önemli konu, aktivitenin tek seferde mi yapıldığı, yoksa parçalar halinde mi yapıldığıdır. Ne şekilde yapılırsa yapılsın enerji harcaması yönünden elde edilen sonuçlar benzer olmaktadır (Shephard, 2003).

3. Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade etmektedir. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örnek olarak, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilmektedir (Shephard, 2003).

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

İnsanlar fiziksel aktiviteden yoksun ve sınırlandırılmış bir şekilde faydalanmaları psikolojik, davranışsal ve bir çok fizyolojik sebeple örtüşmektedir. Türkiye’ de zaman kısıtının fazla olması yetersiz fiziksel aktivitenin başlıca sebepleri arasında yer almaktadır (Bulut, 2013; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri aşağıdaki şekilde sınıflayabiliriz;

Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim durumu, ırk, medeni durum, çocuk sahibi olma, meslek, obezite, cinsiyet, sağlık durumu, yaralanma öyküsü, sosyo ekonomik durum vb. faktörlerdir (Trost vd., 2002)

Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler: Aktif olma isteği, egzersizden keyif alma, istenen faydalar, motivasyon, kendine güven, stres, ruhsal durum bozukluğu, egzersizin sağlık üzerine etkisi konusunda

bilgi birikiminin az olması vb. faktörlerdir.

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Çocukluk ve gençlik dönemindeki aktivite hikâyesi, sigara içme durumu, alkol kullanma durumu, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, geçmiş egzersiz programları, zorluklarla baş edebilme becerisi vb. özelliklerdir

Sosyal ve kültürel faktörler: Aile ve arkadaşların sosyal desteği, sosyal sınıf, grup uyumu, bireyin çevresindeki kişilerin spora katılımı, çocuklar ve adolesanlarda beden eğitimi dersleri vb. faktörlerdir.

Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanabilme, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların ulaşılabilirliği, fiziksel aktivite yapılacak yerin durumu maliyet, ev donanımı, mevsim ve hava koşulları, güvenlik, ışıklandırma, trafik, başıboş köpekler, suç işleme oranları vb. etkenlerdir.

Fiziksel aktivitenin özellikleri: Aktivitenin tipi, sıklığı, şiddeti, süreyi içermektedir (Trost vd., 2002).

Fiziksel Aktivite Belirleme Yöntemleri

Bir ölçüm tekniğinin uygulanabilirliği, kolaylığı ve satın alınabilirliği ile aktivite davranışını veya enerji harcamasını belirlemedeki doğruluğu arasında farklı bir negatif ilişkinin var olduğu gözleminde temel bir zorluk yatmaktadır. Anketler ve etkinlik günlükleri pahalı değildir ve uygulanması kolaydır. Ancak çocuklarda aktivite davranışına ilişkin sınırlı bilgiler sağlar. Öte yandan, dolaylı kalorimetre ve çift etiketli su gibi nesnel ölçümler, enerji tüketimini doğru bir şekilde belirleyebilir, ancak maliyetlidir ve gerçek dünyadaki ortamlarda aktivite parametrelerini tanımlayamazlar (Smith, 2008).

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı tanımda, "Sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" şeklinde tanımlamıştır (Özer, 2006). Bir başka tanımda Şahin (2004)'e göre sağlık kavramı ruhsal, toplumsal, duygusal, kültürel, meslek ve bedensel olarak iyi olma halidir. Sağlıklı olmayı her insan istese de birçok kişi sağlık sorunları yaşamaktadır.

Fiziksel aktivite ve sporun faydalarının içinde en önemli olan şüphesiz ki sağlıktır. Fiziksel aktivite devamlılığını sağlayıp düzen içerisinde yapılması vücudun sağlığı ile eklem, kemik ve kas grubuna etkisi büyüktür. Fiziksel aktivite hafif, orta ve yüksek hipertansiyonlulara uygulanması sonucunda çok etkili olduğu kanıtlanmıştır. Hastalıkları olan bireylerin düzenli egzersizleri sonucunda kan basıncı düşmesinden kaynaklı ilaç kullanma oranı düşmektedir. Hipertansiyonlu hastalarda egzersize bağlı olarak kan basıncı düşer eğer egzersiz bırakılırsa eski değerlere geri dönlür (Esen, 2010).

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocukluk ve ergenlik döneminde, düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir vücut ağırlığını korumaya yardımcı olur, sağlıklı kas-iskelet sistemi ve kardiyovasküler sistemlerin olumlu gelişimi ve nöromusküler farkındalık ile ilişkili olup hastalığın önlenmesi için hedef olarak tanıtılmaktadır (Sigmund vd., 2012). Çocukluk döneminde kazanılmış fiziksel aktivitenin verileri incelendiğinde çocukların yaşadığı hastalık sebeplerinin başında bağışıklık sistemi, hijyen ve beslenme kaynaklı olduğu aktarılırken fiziksel aktiviteyle beraber koruma ve ilerleyen yaşlarda sağlık sorunlarıyla karşılaşma olasılığını azaltmaya yardımcı olacaktır. Fiziksel insanın yapısı ve doğası gereği her birey için her türlü iyiyi temsil eden elzem bir ihtiyaçtır.

Çocuklar için günlük gerçekleştirilmesi gereken adım sayısı ile ilgili veriler incelendiğinde bu değer 12000-16000 adım aralığında olduğu gözlemlenmiştir (Locke vd., 2009). Cinsiyet açısından erkek çocuklar günlük olarak 12.000-16.000 adım, kız çocuklar ise 10.000-13.000 adım sayısı ile günlük fiziksel aktivite ve hareketlilik oranı önerilmektedir. Günlük 5.000 adım altındaki aktivite düzeyi ise sedanter yapı olarak sınıflandırılmaktadır. 2009'da gerçekleştirilen bir araştırmada sedanter kategorisinin tanımı yenilenmiştir ve günlük 2500 adımın altı bazal düzeydeki aktivite ve 2500-4999 adım arası da sınırlı düzeydeki aktivite şeklinde sınıflandırılmıştır (Locke vd., 2008).

Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılmama Nedenleri

Hayatımızı kolaylaştıran ve daha az aktif hale getiren birçok teknolojik ilerleme ve kolaylık, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik faktörler dahil olmak üzere birçok kişisel değişken, fiziksel olarak daha aktif olma planlarımızı etkileyebilir. Fiziksel aktivitenin önündeki ortak engelleri anlamak ve bunların üstesinden gelmek için stratejiler oluşturmak, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmeye yardımcı olabilir. İnsanlar, düzenli fiziksel aktivite yapmanın önünde çeşitli kişisel ve çevresel engeller yaşarlar (Web1).

Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması kas kuvveti ve endüransını, aynı zamanda da kılcal damar yoğunluğunu artırır (Seçer, 2019). Fiziksel aktivite; bireyin düzgün postürünü korumasına destek sağlar, fiziksel performansı, kemik dansitesini ve bağ dokusu yoğunluğunu artırarak güçlendirir. Bunun yanı sıra kas esnekliğini ve sensorimotor duyarlılık ile refleks-reaksiyon yeteneğini arttırarak refleks-reaksiyon süresini azaltır, böylece denge kontrol becerilerini geliştirir (Bek, 2008). Fiziksel aktivite genel sağlık durumunu ve beden kompozisyonunu iyileştirir ve kardiyovasküler, solunum ve metabolik fonksiyonları destekler (Donaldson, 2000; Nystoriak ve ark., 2018). Kan basıncını düzenleyerek vücuda pompalanan kan hacmini artırır (Demirel ve ark., 2014). Beyne giden kan akışının artışına bağlı olarak erken demans ve unutkanlık riskini azaltır. Metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olur

(Bek, 2008). Çocukluk ve adölesan dönemlerde kilo kontrolüne katkı sağlaması, yetişkinlikte karşılaşılabilecek obezite problemini önler (Wiklund, 2016). Fiziksel aktivite, kaslar arasında koordinasyonu artırır, ince ve kaba motor becerileri geliştirir (Zahner ve ark., 2013).

Elbette çocuklar oyun oynar çünkü bu onların işidir. Oyunun amacı düşünce, istek ve duyguları ifade etmektir. Oyun genellikle bunları konuşma dilinden daha iyi ifade eder. Çocuklar, çeşitli hayali durumlarda kendilerini sınamak için oyundan yararlanırlar. Bu bağlamda oyun çocuklarda soyut durumların kavranmasında önemli bir rol oynayabilir (Pehrsson ve Aguilera, 2007).

Çocukların oyun oynaması en doğal süreçlerden biri olarak kabul görmekte ve çocukluktan bahsedildiğinde akla gelen ilk kavram oyun olmaktadır. Landreth (2011) oyunun en az kuşların uçması ve balıkların yüzmesi kadar doğal bir süreç olduğunu vurgulamıştır.

Oyun esnasında çocukların kendi üzerlerinde üstünlük elde ettikleri ve diğer akranlarıyla olan etkileşimlerinde kendi güçlerinin farkına varabildikleri ifade edilmektedir. Aynı zamanda oyun sayesinde sosyal değerler arasında yer alan rol ve sorumlulukları kavrayabilmektedirler. Ayrıca iletişimlerini güçlenmekte, bilişsel muhakeme yetenekleri artmaktadır (Auerbach, 2008).

ÇOCUK VE OYUN

Oyunun Tanımı

Oyun çok boyutlu bir kavramdır. Bu nedenle oyun çeşitli açılardan tanımlanmakta ve kategorize edilmektedir. Karmaşıklığı nedeniyle, oyunun oyun olup olmadığını belirlemek için “tanımlayıcı özellik” yerine “özelliklerin birleşimi” şeklinde oyun tanımı oluşturulmalıdır (Smith & Vollstedt, 1985).

Else (2009) oyunun farklı tanımlarıyla ilgili olarak, oyunun kendi seçtiğimiz ve istediğimiz bir şeyi yapmak olarak açıklanabileceğini belirtmektedir. Dahası, ona göre oyun aynı zamanda tatmin edici, zorlayıcı ve güçlendiricidir, bu da insanların risk almalarını ve aktif olmalarını sağlar.

Çocukların nesnelere manipüle etmeleri, çevrelerindeki insanlar hakkında bilgi edinmeleri ve çevrelerini kontrol etmeleri ve olumlu sosyal beceriler geliştirmelerinde oyun önemli bir rol oynamaktadır (Sutton-Smith, 2003).

Oyunun önemli bir eğitim aracı olduğu ifade edilmiştir. Çocukların dünyaya geldikleri an itibari ile oyun oynadıkları, çocukluklarının erken dönemlerinde başta kendi kendilerini, sonra çevre ve dünyayı algılamalarının oyun aracılığıyla gerçekleştiği belirtilmektedir (Başal, 2010).

Oyunun Tarihsel ve Oyuna İlişkin Bilimsel Yaklaşımlar

Oyun kavramının tarihsel olarak ne zaman ortaya çıktığı ve nasıl gelişim gösterdiği bilinmemekle birlikte, tarihte bilinen en ilkel insan toplulukları kadar eskiye dayandığı söylenebilmektedir. İlk insanın doğadaki oyununu doğadaki olay ve durumları taklit etmesi ve kendine avantaj sağlaması olarak tanımlayabiliriz (Hazar, 2017).

Oyun, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana pek çok toplumsal disiplinin konusu olmuştur. Genellikle çocuklar için içsel olarak motive edilmiş, özgürce seçilmiş, zevk arayan ve anlam yaratan etkinlik olarak tanımlanır (Johnson, Christie ve Wardle, 2005; Isbell ve Raines, 2007).

Eski Mısır’da bazı duvar resimlerinde tahtadan yapılmış bazı oyuncaklara, çocukların o dönemde oynadıkları zıplama ve sıçramaya yönelik oyun şekillerine rastlanmıştır. Ak-Hor anıtının olduğu yerde duvarda yer alan bir resimde ise iki Mısırlı kız çocuğunun el oyunu oynadığına dair çizimler yer almaktadır (Poyraz, 1999).

Piaget oyunun zihinsel faaliyetleri kapsadığını belirtmiş, ve çocuğun bu faaliyetler aracılığı ile tecrübe ve bilgilerini birleştirdiği bir olgu olduğuna dikkat çekmiştir. Oyunun çocuk tarafından edinilen bilgileri sisteme yerleştirmesi yani uyum sağlaması durumu olarak nitelendirmiştir (Hazar, 2017).

Erikson’a göre oyun, çocuğun gerçek hayata dair beceri ve yeteneklerine dair potansiyellerinin farkına varmasına, birbirinden farklı yönlerde sahip deneyim ve tecrübeleri edinmesine ve bu deneyimlere ilişkin sonuçlarla yüzleşmesine imkan tanıyan önemli etkinlikleri kapsar (Erikson, 1977; Erikson, 1985).

Vygotsky (1967) oyunu sadece zevke dayalı olarak tanımlamanın doğru olmadığını çünkü zevk veren birçok şey olduğunu savunmaktadır. Vygotsky, oyunun çocukların isteklerini yerine getirmesi gerektiğini iddia ediyor. Oyunu analiz etmek için çocukların ihtiyaçları, eğilimleri, etkili istekleri ve eylem güdülerini dikkate alınmalıdır.

Oyunların Genel Özellikleri

Sluss (2005) oyunun gönüllülük esaslı, sembolik yapıya sahip, dış etkenlerden bağımsız ve aktif katılımın temelinde olduğu faaliyetleri kapsayan eğlence ve haz duygusu yaratan etkinlikler olması gerektiğine işaret etmektedir.

Wood (2013) da oyunun eğlenceli olduğundan ve çocukların kendi belirlediği, belirli bir süreci kapsayan ve oyuncuların aktif bir şekilde katılımlarını zorunlu kılan bir oyun olduğundan bahsetmektedir.

Oyunun genel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Hughes, 2002; White, 2012):

İçsel motivasyonun odak alınır, dışsal motivasyon veya hedefe gereksinim duyulmaz.

Temelinde aktif katılım söz konusudur. Çocuk hem bedensel hem de psikolojik yönden oyuna odaklanmaktadır.

Katılım gösterenler oyunu gönüllü bir şekilde tercih etmişlerdir. Bu nedenle herhangi bir zorlama veya dayatma yolu ile seçilen oyun çocuklar için oyun niteliği taşımaz.

Gelişim süreçleri özelinde herhangi bir konuda ustalaşmanın veya uzmanlaşmanın daha sonraki aşamalarını temsil eder.

Süreç odaklıdır. Bu nedenle çocuklar için oyunun yöntemi elde edilen sonuçlara istinaden daha fazla önem arz etmektedir.

Oyun esnasında çocukların yansıttığı duygular çoğunlukla "olumlu duygular" olarak gözlemlenir.

Oyun Türleri ve Sınıflandırılması

Çocukların oyun esnasında gözlemlenebilmeleri, kendi yetenek ve becerilerine dair potansiyellerin ortaya çıkarılması adına çeşitli planlama yapma ve onlar için uygun oyun ortamı sağlayabilmeleri adına oyunların sınıflandırılmasının önemli olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra oyun literatüründe çeşitli sınıflandırmaların yer almasına rağmen keşfedilmemiş bazı oyun türlerinin olduğuna işaret edilmekte ve bu oyunlara "öfke oyunu" ya da "utanma oyunu" gibi oyun türleri örnek gösterilmektedir (Colwell, 2015).

Okul öncesi yıllar ve sonrasında, oyun iki boyutta sınıflandırılabilir: yapı ve sosyal katılım (Rubin ve Smith, 2018).

Yapısal bileşenler: Basit fonksiyonel aktivite, nesnelerin ve çevrelerin keşfedilmesi ve araştırılması, bireylerin bir şey inşa ettiği veya yarattığı inşaat ve yaratıcı dramatik rol gibi bireylerin dahil olduğu aktivite türlerini ifade eder.

Sosyal katılım: Aktivitenin tek başına mı, başkalarına yakın olarak mı yoksa başkalarıyla doğrudan etkileşim halinde mi gerçekleştirildiğini tanımlar. Oyunun bu iki boyutu birbirine ortogondur, öyle ki herhangi bir yapısal aktivite tek başına, diğerlerinin yanında veya başkalarıyla işbirliği içinde gerçekleştirilebilir.

Piaget ise çocuklarda yaş aralığına göre oyun türlerini üç başlık altında toplamıştır (Piaget, 1999);

Alıştırma Oyunları (0– 2 yaş): Bu yaş döneminde çocuklar henüz zaman, devamlılık, yer ve koruma algısına sahip değildir ve çocuklar bağımsız oynamayı tercih ederler.

Sembolik Oyunlar (2–11 yaş): Bu süreçte çocukların diğer kişilerin (ünlü, sanatçı vb.) ya da herhangi bir nesnenin rolüne büründükleri oyunlar oynadıkları ifade edilmektedir.

Kurallı Oyunlar (12 ve üstü yaş): Bu dönemde bireysel oyunlardan sembolik oyunların zamanla belirli kurallara sahip oyunlara dönüştüğü gözlemlenir. Ben-merkezci yaklaşımdan uzaklaşma söz konusu olup iş birliğinin temel alındığı takım oyunları ön plandadır.

Oyunların Çocuk Üzerindeki Etkileri

Yetişkinler ve ebeveynler çocukların oyunla olan ilişkisini sadece eğlenceli vakit geçirmelerinde bir araç olarak görmekte ve oyunların amaçsızca yapılan faaliyetler olduğunu düşünmektedirler. Fakat oyunlar, çocukların hayatında önemli bir fonksiyona ve misyona sahip etkinliklerdir (Başal, 2010).

Çoğu bilimsel araştırmada oyunların çocukların sosyal gelişimindeki rolü vurgulanmakta, çocukların benzer objeler veya oyuncularla, benzer şekilde ve beraber oynarken, birbirleri ile sosyal ilişkiler ve etkileşimler kurabilmelerinin daha kolay olabileceği ileri sürülmektedir (Barton vd., 2018).

Oyun yoluyla çocukların fiziksel gelişimi desteklenir, çünkü çocuklar koşarken zıplama, sıçrama gibi hareketler yapar veya hareketlere tepki verir. Oynarken kaslarını tekrar tekrar kullanırlar. Oyun, motor becerilerin gelişimine katkıda bulunur, böylece çocuklar kaslarını ve vücutlarını kullanmayı öğrenirler, bu da özgüvenlerini geliştirir (Sevinç, 2005).

Oyunda çocuklar da kendi kurallarını koyma ve yetişkinlerin kurallarından kurtulma fırsatı bulurlar, bu da onları daha rahat hale getirir. Oyunda hangi kurallara uymaları gerektiğine karar verme fırsatına sahip olmak çocukların özgüvenlerini geliştirir (Ellialtıoğlu, 2011).

Oyunlar çocuklarda bilişsel ve akademik gelişimde de önemli rol oynamaktadır. Çocukların öğrenme sürecine dair hazır bulunuşluklarını ve öğrenmeye ilişkin davranışlarını şekillendirmeleri açısından oldukça faydalıdır. Oyun sayesinde sosyal-duygusal öğrenme ile akademik öğrenme süreci bütünlük kazanabilmektedir (Ginsburg, 2007).

Gürün (1984) oyunun, çocuklarda fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sunan, çocukların objelere ilişkin dünya ile temas kurmasına imkan tanıyan, onların özgürce ve bireysel bir şekilde hareket etmelerini sağlayan ve aynı zamanda sosyalleşmelerinde önemli bir role sahip olan etkinlikleri içerdiğine dikkat çekmiştir.

Çocuklarda Oyunla Terapi

Oyun terapisi çocuk psikoterapisi ile birlikte bilimsel araştırmaların odağı haline gelmiştir. "Terapötik

oyun” fikri ilk defa Sigmund Freud tarafından literatüre kazandırılmıştır (Schaefer, 2013). Oyunun gelişimsel etkilerinin yanı sıra bazı psikolojik faydaları da vardır. Çocukların karşılaştıkları her türlü baskıyla baş etmelerine yardımcı olur ve stresli durumlardan kaçmalarını sağlar (Johnson, Christie ve Wardle, 2005).

Oyun esnasında çocuklar kaos ortamından mücadeleci bir yapıya ve dah sonra çözüm sürecini barındıran davranış öğelerini deneyim edebilmektedirler. Bir diğer ifade ile oyunlar, çocuklar için kendi kendini terapi etme sürecini barındırır (Green, 2014; Sheen vd., 2017).

Wenner (2009) oyun oynama fırsatına sahip olmanın, sosyal becerileri geliştirdiği için çocukların stres ve kaygı ile başa çıkmalarına yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Oyundan mahrum kalan çocukların ve hayvanların daha stresli olduğunu belirtmiştir.

Salzmann (2012) oyunu çocukların eğitiminin ayrılmaz bir parçası olarak tanımlamıştır. Ayrıca Salzmann'a göre çocuklarla oynayamayan, eğlenemeyen kişiler çocuklara öğretmen olmamalıdır.

Ormanlıoğlu Uluğ (2007) modern oyun terapisinin gözleme dayalı olduğunu vurgulamıştır. Bu terapi aracılığıyla oyun esnasında çocuğun ilgi duymadığı veya yapmaktan keyif almadığı veya çekindiği hareketler belirlenerek çocukta güvensizlik yaratan durumlar tespit edilebilir.

Gelişim açısından normal süreçleri takip edebilen birey, toplumda bağımsız bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için elzem beceri özelliklerini çevrelerindeki insanları gözlem yoluyla kazanmaktadırlar. Çocuk okul yaşamındaki eğitim öğretim becerisini yaşamın diğer alanlarında kullanarak sergilemektedirler (Özyürek 1983; Snell 1993). Ancak, özel gereksinime sahip engelli çocuklar, çoğunlukla normal gelişimdeki çocuklara göre sosyalleşme durumlarında eksiklikler yaşayabilmektedirler. Özel gereksinime sahip çocukların sosyalleşme özellikleri normal gelişim gösteren çocuklara oranla sınırlı seviyede kalabilmektedir (Huang ve Cuvo 1997). Bunun yanında sosyal alandaki beceri özelliklerin birçoğu özel olarak planlanmış bir eğitim faaliyeti ile kazandırılabilir (Gresham 1997).

Özel gereksinimli çocuklar spor uygulamaları yardımıyla buldukları ortamlarda nasıl davranışlar sergileyeceklerini, diğer insanlarla nasıl iletişim kuracaklarını öğrenmektedirler. Oyun yoluyla öğrenme bedensel, duygusal, sosyal, bilişsel gelişim alanlarını etkileyerek sosyal becerilerin kazandırılmasına katkı sağlayarak, toplum içinde adaptasyonu kolaylaştırmaktadır.

Özel Gereksinimli Bireyler ve Spor

Özel gereksinimli bireyler için spor faaliyetlerinin başlangıcı henüz 20'nci yüzyılın ortası kadar yakın bir döneme denk gelmektedir. Sosyal hakların ve uluslararası örgütlerin gelişimi, "herkes için spor" ilkesinin gündeme gelmesi ve sporun sağlık ve sosyal yaşam yönünden olumlu etkileri; sporun engelli bireyler için faydalı bir mekanizma olarak kabul edilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Spor engelli bireyler açısından kişisel engeli ile başa çıkma yollarını öğrenmede ve buna ilişkin motivasyon sağlamada, işbirliği ve paylaşım gibi karakter özelliklerinin kazanımında itici güç olmakla birlikte engelli bireylerin özgüven duygularını da güçlendirmesi sebebiyle sosyal bir tedavi unsuru olarak kabul edilmektedir. (Mumcu, 2019).

İnsanlar fiziksel, duygusal ve bilişsel özellikleri açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Bu farklılıkların oluşması eğitim açısından öğretimin de bireyselleştirilmesi gerekliliğini ön plana çıkarmıştır. Bu bakımdan eğitim faaliyetlerine katılımı sadece bir alanda engeli olan bireyler üzerinde değil tüm engel gruplarının topluma uyumunun sağlanması, kişisel gelişimlerinin sağlanması amaçlarıyla bireyselleşmiş çalışmaları ifade etmektedir (Arcangeli vd., 2020). Özel eğitim gereken özel gereksinime de sahip olan bireyler, üzerindeki farklı sebeplerle gelişimsel ve bireysel nitelikleriyle eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından beklenen düzeyden anlamlı farklılık gösteren bireyler olarak tanımlanabilmektedir (MEB, 2012).

Spor özel gereksinime sahip bireylerin toplumla etkileşimde, sosyalleşmesinde en basit yoldur.

Disiplin, güven, rekabet ve dostluk hislerinin harekete geçmesini ve kişinin topluma kolaylıkla entegre olabilmesini sağlar (Karagöz, 2002). Spor özel gereksinime sahip bireylerin çevreden zarar görme duygusunu azaltır ve kendilerine güven duymasını daha özgür hareket etmesini sağlar (Civan vd., 2012).

Spor, bu insanların;

Hareket etme ihtiyacını karşılamak,

Sağlıklı yaşam tarzı elde etmelerini sağlamak,

Sosyalleşmeyi ve kendilerini gerçekleştirmeyi sağlamak,

Ebeveynlerin umutsuzluk düzeyini en aza indirmek,

Başarım duygusunun gelişmesini sağlamak,

Dışlanmış yaşantı duygusundan sıyrılmalarını sağlamak (Karagöz, 2002).

Özel Gereksinimli Bireylerin Sınıflandırılması

Özel gereksinime sahip bireylerde sınıflama türleri bireyin gün içerisinde gerçekleştirdikleri etkinliklerin gerçekleştirilme oranlarına göre ortaya çıkabilecek zihinsel ve fiziksel problemleri içermektedir. Bu bakımdan genel anlamda engelli olma durumu, bireylerin bir işi yerine getirebilmede ortaya çıkan işlev bozuklukları olarak tanımlanabilmektedir. Engellilik durumu zihinsel, duyuşsal, fiziksel, kronik hastalık ve psikolojik sorunlu olarak temel anlamda bireysel işlev bozukluğuna göre düzenlenmektedir (Oxford Dictionary, 2021).

Hareketlilik/Fiziksel Engellilik: Fiziksel Engellilik bireyin gün içerisinde gerçekleştirmede sorunlar yaşadığı fiziksel yapı bozukluğunu içerir. Bu bozukluk temel olarak bireyin günlük etkinliklerini gerçekleştirememesi olarak isimlendirilmektedir. Hareketlilik türündeki engel durumu yaşantı sonucu ortaya çıkabildiği gibi doğuştan gelen özelliklerle de mümkün olabilmektedir. Ayrıca kemik kırıklarına maruz kalmış bireyler ile kronik hareket hastalığı olan bireyler bu sınıflamadaki engelli

türünde sınıflanmaktadır (Linton, 1988).

Beyin Hasarı ve Engellilik: Anne karnında, doğum sırasındaki travmalarda ya da yaşam içerisinde karşılaşılan kazalar sonucu merkezi sinir sisteminin kontrolü ve beyin üzerinde hasar oluşabilmesi durumu ile ortaya çıkabilmektedir. Beyin hasarındaki etki oranı düşük, orta ve şiddetli şeklinde sınıflanmaktadır. Ayrıca alan yazın çalışmalarında iki farklı beyin hasarı bölümünden oluşan yaralanma tipi bulunmaktadır. Bunlar, travmatik beyin hasarı ile edinilmiş beyin hasarı tipleridir. Bu durum bireylerde çok yönlü bir engellilik durumuna yol açabilmektedir. Edinilmiş beyin hasarı doğum sonrası oluşan, vücuda dış kuvvetlerin etkisiyle ortaya çıkan türdeki engelliliktir. Travmatik beyin hasarı ise davranış bozukluğu ile duyuşsal işlev bozukluğu ile sonuçlanmaktadır.

Görme Engelliliği: Günümüzde kalıtsal etkenler ve çevresel etkenlerin ortaya çıkardığı görme engelliliği bireyin çevresiyle etkileşimini önemli derecede engellemektedir. Görme engelliliği ile ilgili bireyde oluşan görme bozukluğu, sklera üzerinde çizik oluşması, kornea çizigi, diyabete bağlı göz sorunları, kornea grefti ve kuru göz sendromu olarak sınıflanabilmektedir. Görme engelliliği bireyde çevreyi tanıma özelliğini önemli derecede kısıtladığından bireydeki psikolojik ve sosyal gelişimi önemli derecede etkilemektedir (Disabled World, 2021).

İşitme Engelliliği: İşitme engelli tanısı konulan bireyler kısmen veya tamamıyla duymayan bireyleri oluşturmaktadır. Kısmen duyma bozukluğu olan bireyler günümüz tıbbi gelişmelerle birlikte ortaya çıkan ileri teknoloji duyma cihazlarıyla bu engellerini önemli derecede azaltabilmektedirler. Duyma bozukluğu doğumla birlikte gelişen bir durum olmakla birlikte yaşamın farklı dönemlerinde sağlık nedenlerine bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir. Örnek olarak; menenjit hastalığı işitme sinirlerine ya da kokleaya zarar verebilmektedir. Duyma bozukluğu bireylerin iletişim kurmada önemli bir engelleyici durumdur. Bu nedenle duyma bozukluğu yaşayan bireyler iletişimde işaret dilini kullanmaktadırlar. İşaret dili işitme engelli bireylerin kullandıkları sözlü dil kadar zengin ve karmaşık yapıdaki iletişim türüdür (Linton, 1998).

Bilişsel Öğrenme Engelliliği: Bilişsel Engellilik durumu öğrenme gücünü ile ortaya çıkan disleksi ve konuşma bozukluğu da içeren engel türüdür. Okul ortamındaki eğitim öğretim faaliyetleri ile tespit edilebilmektedir. Genel olarak zihinsel faaliyetlerin oluşturulmasında engel çıkması durumudur (Disabled World, 2021).

Psikolojik Engellilik: Psikolojik engelliliği duygu durum bozuklukları şeklinde açıklayabiliriz. Ayrıca duygu alma bozuklukları ile kısa ve uzun duygu durumundaki bozukluklar bu engel türü ile açıklanmaktadır. Bireylerde ruh sağlığı ile ilgili psikiyatrik problemler ve hastalık durumu bu engel türüne sahip nitelikleri oluşturmaktadır (Disabled World, 2021).

Görünmez Engellilik: Diğer engel türlerinden farklı olarak tespit edilmesi oldukça zor olan engel türüdür. Diğer sınıflamalarda olduğu gibi gözlem yoluyla ve bilimsel ölçümler yardımıyla tespit edilebilmektedir. Ayrıca duyuşsal ve psikolojik faktörlerin kişiliğin davranışları etkileme oranlarıyla ortaya çıkabilmektedir (Disabled World, 2021).

Omurilik Sakatlığı: Omurilik yapısındaki bozulmalar yaşam boyu süren engel yapısına neden olabilmektedir. Yaralanma oranı omurilik üzerinde zedelenme ya da tam deformasyon şeklinde kendini gösterebilir. Temelde merkezi sinir sisteminin hareket iletimlerinin omurilik yapısıyla gerçekleşmemesi ve mesajların iletilmemesi olarak nitelendirilmektedir. Sonuç olarak omurilik yaralanmalarında duyu yapılarının işlevsiz kalması söz konusudur. Omurilik sakatlığı fiziksel engellilik sınıflamasında verilebilmektedir (Disabled World, 2021).

Özel Gereksinimli Bireylerde Spor Uygulamalarının Etkileri

Günümüzde spor etkinlikleri özel gereksinime sahip olan bireylerde fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimini amaçlayan ve genel eğitim uygulamalarının tamamlayıcısı niteliği taşıyan planlı ve bilinçli faaliyetleri içermektedir. Spor etkinliklerinde özel gereksinimli bireyler diğer zamanlara göre daha özgür hareket etmekte ve kendi iç dünyalarını daha gerçekçi bir şekilde yansıtabilmektedir. Bu sayede engelli bireylerin olumlu benlik saygılarında, sosyal yeterlilik düzeylerinde, serbest zaman becerilerinde, gerilimin giderilmesinde ve iletişim becerilerinde gelişim kaydedilmektedir (Savucu, 2019).

Sportif faaliyetlere katılan engelli bireylerin neredeyse tamamında fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişmeler görülür. Bu faaliyetlerle engelli birey kendisine ve sosyal çevresine doğrudan faydalar sağlamaktadır (Erkal, 1992). Sportif faaliyetlere katılım gösteren engelli bireylerde benlik algılarının artmasıyla birlikte toplumsal ve ruhsal uyumlarında gelişmeler, topluma daha kolay uyum sağlama, çevresiyle daha rahat iletişim kurma gibi durumlar gözlemlenir ve bu durumlardan kaynaklı toplumla bütünleştikleri görülür (Güvendi ve İlhan, 2017; Gür, 2001; Filazoğlu ve ark., 2015).

Sporun büyüme ve gelişmeye olan katkıları azımsanmayacak kadar fazladır. Özellikle çocuklar üzerinde boy uzaması, kas ve iskelet sisteminin gelişimi gibi faydalar gelişim düzeylerine uygun planlanan sportif faaliyetlerin düzenli bir şekilde yapılmasıyla mümkündür (Kabak, 2019). Bu durum yalnızca sağlıklı çocuklar için değil özel gereksinimli bireyler için de geçerli olmaktadır. Sporla birlikte özel gereksinimli bireylerin fiziksel uygunluğu artar, kilo kontrolü sağlanır. Vücudun temel özelliklerinden koordinasyon, dayanıklılık, denge, esneklik ve kuvvetin gelişimine katkı

sağlanmaktadır (İlkım, 2018).

Spor hem kazanma hem kaybetme duygularını bir arada bulundurur. Erken yaş dönemlerinden itibaren spor ile uğraşan bireylerde kaybetme ve kazanma duygularını yaşadıklarından duygusal gelişim gözlemlenir. Bunun yanı sıra sporla birlikte bireylerde özgüvenlerinde artış, iletişim kurma becerilerinde gelişme, paylaşmaya ve yardımlaşmaya istekli olma, takım halinde birlik içinde hareket etme, empati duygusu geliştirme, stresle ve öfkeyle başa çıkma gibi pek çok davranış özelliklerinin kazanıldığı görülür (Kabak, 2019).

Sporla birlikte zihinsel engelli bireylerde özgüven duygusu gelişir böylelikle toplumsal hayata daha istekli katılırlar. Bu da zihinsel engelli bireylerin ailelerinin kaygılarını azaltır, memnuniyetlerini artırır. Ayrıca spor yapan zihinsel engelli bireylerde sporla birlikte gün geçtikçe algısal gelişimle birlikte dikkat sürelerinin arttığı da gözlemlenir (İlkım, 2018).

Paralimpik Oyunlar

Paralimpik programda yer alsalar da almasalar da, engelli sporcuların içinde yer aldığı tüm sporlar için kullanılan terimdir. "Engelli sporu" ve "uyarlanmış / uyarlanabilir spor" da para sporun yerine yaygın kullanılan terimlerdenidir (IPC, 2020).

1957 yılında "Stoke Mandeville Oyunları Komitesi" kurulmasının akabinde yapılan oyunlara İngiltere dışından geniş bir katılım sağlanmış ve ardından oyunların, olimpiyatların gerçekleştiği yerlerde yapılması kararı, "Paralimpiyatları" oluşturmuştur. İngilizce "Paralysed" ve "Olympic" kelimelerinin birleşimi ile meydana gelen ve 1960 yılında Roma Olimpiyat Oyunlarını takiben 400 sporcu ve 300 yönetici ile birlikte I. Paralimpik Oyunlar gerçekleştirilmiştir. Tüm paralimpik oyunlar IPC tarafından yönetilerek, branş bazında yaz ve kış oyunları şeklinde ikili bir ayrımla gerçekleştirilmektedir (Güzel ve Kafa, 2016). Ayrımın yapılmasında en önemli faktör spor koşullarının engelli bireylerin engel koşullarıyla uyumlu olması gerekçesi ve engelli sporunun eşit şartlarda mücadeleyi sağlaması zorunluluğundandır. Branşların engelli sporcular açısından standardizasyonu veya engelli sporcunun branşa uygun olarak sporunu gerçekleştirebilmesi için gereken şartların uyumlu hale getirilebilmesi uluslararası kuruluşların onayını gerektirmektedir (Mumcu, 2019).