TEMEL ANTRENÖRLÜK BECERİLERİ

2024

SPOR İSTANBUL Akademi

İÇİNDEKİLER

1

FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÇOCUK SAĞLIĞI

(1-5 sayfa)

2

EGZERSİZ BİLİMLERİ

(6-21 sayfa)

3

FİZİKSEL UYGUNLUĞUN DEĞERLENDİRİLMESİ

(22–34 sayfa)

4

SPOR PEDAGOJİSİ

(35-62 sayfa)

5

SPORDA ÇOCUK KORUMA

(63-79 sayfa)

FİZİKSEL AKTİVİTE & ÇOCUK SAĞLIĞI

Yeterli düzeyde ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin her yaştan birey için fiziksel ve mental sağlığı iyileştirdiğine dair güçlü kanıtlar vardır.[1-2-3] Fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, felç, diyabet ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu bildirilmiştir.[4] Fiziksel aktivite aynı zamanda hipertansiyonun önlenmesine, sağlıklı beden ağırlığının korunmasına yardımcı olmakla birlikte, zihinsel sağlığı ve yaşam kalitesini de iyileştirebilir.[4] Fiziksel aktivitenin önemi uzun yıllardır bilinmesine rağmen özellikle sanayileşmiş toplumlarda giderek artan hareketsizlik prevalansı önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir.[1] Günümüzde küresel olarak her 4 yetişkinden 1'i, çocukların ise %80'den fazlası yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır.[4] Bu olumsuz tabloyu fiziksel aktivite yoluyla tersine çevirmek için bir çok ulusal ve uluslararası kuruluş tarafından fiziksel aktivite rehberleri yayımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), çocuk ve ergenlerin (5-17 yaş) sağlıklı büyüyüp gelişebilmeleri için sunduğu fiziksel aktivite önerileri şunlardır:

- Günde en az 1 saatlik orta şiddette fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- Haftada en az 3 gün kas ve kemik güçlendiren aktiviteler yapılmalıdır.
- Serbest zamanlarda ekran karşısında geçirilen süre azaltılmalı ve sedanter yaşam tarzından uzaklaşılmalıdır.

Hastalıkların önlenmesi erken yaşta başlar

Hareketsizlik kronik hastalıklara yakalanma riskini artırır.[5] Sedanter yaşam tarzındaki eğilimler devam ederse toplumlar ve sağlık sistemleri üzerinde benzeri görülmemiş bir yük oluşacaktır.[6]

Prevalans nedir?

Epidemiyolojide prevalans, belirli bir zamanda tıbbi bir durumdan etkilendiği tespit edilen belirli bir nüfusun oranıdır.

Hareketsizlik özellikle yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkma eğilimindedir. Günümüzde beden kütle indeki (BKİ) kilolu ve obez düzeyinde olan çocuklarda hipertansiyon, dislipidemi, yüksek açlık kan şekeri gibi kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörleri görülmektedir.[7-8] Çocuklarda küresel hipertansiyon prevalansının incelendiği kapsamlı bir çalışmada BKİ'si kilolu ve obez düzeyinde olan çocuklarda hipertansiyon görülme oranın normal düzeyde olan çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.[9] Çocuklarda dislipidemi (kan yağları bozukluğu) prevalansının araştırıldığı diğer bir çalışmada ise 2 – 9 yaş arası çocuklarda dislipidemi görülme oranının %68,4 olduğu tespit edilmiştir.[10]

DSÖ'nün Fiziksel Aktivite Önerileri

Çocuk ve ergenler (5-17 yaş)

- Hafta boyunca günde en az 60 dakika orta-şiddette, çoğunlukla aerobik fiziksel aktivite yapılmalıdır
- Haftanın en az 3 günü yüksek şiddetli aktivitelerin yanı sıra kas ve kemik güçlendiren aktiviteler yapılmalıdır.
- Hareketsiz halde geçirilen süreyi, özellikle de eğlence amaçlı ekran başında geçirilen süre sınırlanmalıdır.

Yetişkinler (18-64 yaş)

- Haftada en az 150 dk orta şiddette veya 75 dk yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- Orta şiddetli aktiviteler 150 dakikadan 300 dakikaya, yüksek şiddetli aktiviteler ise 75 dakikadan 150 dakikaya kademeli olarak artırılmalıdır.
- Haftanın 2 veya daha fazla günü tüm ana kas gruplarını içeren kuvvet egzersizleri yapılmalıdır.
- Hareketsiz geçirilen süre azaltılmalıdır.

Yaş alan bireyler (65+)

- Yetişkin bireyler için önerilen aktivite türleri ve süreleri yaş alan bireyler için de geçerlidir.
- İlave olarak fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşme riskini önlemek için haftanın 3 veya daha fazla gününde fonksiyonel denge ve kuvvet egzersizleri yapılmalıdır.
- Fonksiyonel denge ve kuvvet egzersizleri çok yönlü olarak gerçekleştirilmelidir.

Hareketsizliğin insan sağlığı üzerindeki bu yıkıcı etkilerini azaltmak ve hareketsizliğe bağlı sağlık

harcamalarını en aza indirmek için fiziksel hareketsizlik pandemisi ile etkin bir şekilde mücadele etmek gerekir. Sedanter çocukları, normal veya aşırı kilolu olmalarına bakmaksızın onları "sağlıklı" olarak düşünmekten vazgeçmeliyiz. Ayrıca, kronik hastalık koşullarının gelişimi çocuklukta başladığı için, sağlığı iyileştirici davranışları teşvik eden müdahaleler de yaşamın erken döneminde başlamalıdır. Araştırmalar erken yaşta kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıklarının ileriki yaşlarda da sürdürüldüğünü göstermiştir.[6] Bu bağlamda ebeveynler çocuklarını erken yaşta uygun fiziksel aktivite programlarına katılmaları yönünde teşvik etmelidir.

Çocuklarda fiziksel aktivitenin yararları

Çocukların gelişimsel açıdan uygun aktivitelere düzenli bir şekilde katılmalarının birçok sağlık yararı vardır. Tablo 1'de fiziksel aktivitenin fiziksel, psikososyal ve bilişsel faydaları özetlenmiştir.

Tablo 1. Fiziksel aktivitenin yararları
Fiziksel yaralar
Kas-İskelet kuvvet artar
Kalp damar sağlığı gelişir
Fiziksel uygunluk bileşenleri gelişir
Beden kompozisyonu gelişir
Uyku kalitesi gelişir
Spor veya aktivitelerde yaralanma riski azalır
Glikoz metabolizması gelişir
Psikososyal Yararlar
Zihin sağlığı gelişir
Öz saygı gelişir
Depresif belirtiler azalır
Sosyal etkileşim kolaylaşır
Bilişsel yararlar
Okul başarısı / akademik başarı artar
Sınıf içi davranışları gelişir
Odaklanma becerileri gelişir

Kaynak: Faigenbaum, Avery D. Lloyd, Rhodri S. Oliver, Jon L. Essentials of Youth Fitness. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.

Çocuklar sağlıkla ilgili davranışları küçük yaşta özümsemeye başlar ve aktif oyuna, top oyunlarına ve çeşitli açık hava etkinliklerine erkenden başlamaya, fiziksel aktiviteyle ilgili tutum ve değerlerini şekillendirmeye yardımcı olabilir. Bu gerçeği göz önünde bulundurarak, çocukların gün boyunca hareketsiz kalmasını, sadece televizyon izlemesini, internette gezinmesini ve akıllı telefonlarda mesajlaşmasını anormal olarak görmeliyiz. [6]

Gençler, ilgi çekici, zorlayıcı ve eğlenceli oyunlara, alıştırmalara ve etkinliklere katılmaktan hoşlanırlar. Doğal olarak düzenli fiziksel aktivite, fiziksel uygunluğun gelişimine ek olarak, kardiyovasküler ve metabolik sağlık belirteçlerini iyileştirebilir. Aktivitelere düzenli olarak katılan gençler, daha düşük yağlanma, gelişmiş kan lipidleri, daha iyi insülin duyarlılığı, gelişmiş endotelyal fonksiyon ve daha yüksek kemik mineral içeriği ve yoğunluğuna sahip olur. Buna karşılık, aktif olmayan çocuklar, daha zayıf kardiyorespiratuar uygunluğa ve daha yüksek kardiyo metabolik risklere sahiptir.[6]

Aktiviteye düzenli katılım, depresif belirtileri azaltarak veya önleyerek çocuklarda ve gençlerde ruh sağlığını iyileştirebilir. Gelişimsel olarak uygun ve ilgi çekici fiziksel aktivitelere katılım aynı zamanda refah duygularını harekete geçirebilir, benlik saygısını geliştirebilir ve geceleri kaliteli uyku sağlayabilir. Kanıtlar ilgi çekici ve zorlayıcı aktivitelerin çocuklarda bilişsel sağlığı geliştirdiğini göstermiştir. Orta şiddette düzenli olarak yapılan aktivitelerin konsantrasyonu artırmada ve odaklanmada faydalı olduğu ve böylece okul başarısını da olumlu etkilediği gösterilmiştir. Dokuz aylık okul döneminde yapılan bir müdahale sonunda elde edilen kanıtlar, fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel performans ve beyin sağlığı üzerindeki gelişmeler arasında önemli bir etkisi olduğunu gösterdi. [6]

Temel hareket becerilerinin gelişimi neden önemlidir?

Çocukların, Temel Hareket Becerileri (THB) geliştikçe, daha karmaşık hareket modellerini pekiştirmek, farklı fiziksel aktivite türlerine katılmak ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimseme olasılıkları daha yüksektir.[11-12] THB'leri iyi gelişmiş çocuklar;

- Çok çeşitli eğlence etkinliklerine istekle katılabilirler.
- Daha yüksek öz güven ve öz saygıya sahiptirler.
- Risk almaya daha isteklidirler.
- Okul bahçesinde veya farklı alanlarda oynan oyunlarda popüler arkadaşlardır.
- Aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme olasılıkları daha yüksektir.

Bununla birlikte, THB'leri daha az gelişmiş çocuklar, oyunlara katılmakta zorluk çekmekte ve özgüvenleri azalmaktadır. Sonuç olarak THB'leri yeterli düzeyde gelişmemiş çocuklar sıklıkla fiziksel aktivitelerden kaçınırlar. [11-12] Bu nedenle kas ve kemik gelişimleri tehlikeye girebilir, fiziksel uygunluk düzeyleri zayıflayabilir ve sosyal yeterliliklerini geliştirme fırsatları daha az olabilir. [11-12]

Temel Hareket Becerileri
Temel hareket becerileri, genellikle lokomotor beceriler, nesne kontrolü becerileri ve beden kontrolü becerileri olarak sınıflandırılır.
Lokomotor beceriler, bedenin herhangi bir yönde bir noktadan başka bir noktaya taşınmasını içerir.
• Emekleme • Yürüme • Koşma • Atlama • Sıçrama • Sürünme • Sekme • Kaçma • Tırmanma • Yüzme
Nesne kontrol beceriler, aletlerin (örneğin sopalar, raketler veya çemberler) veya nesnelerin (toplar gibi) elle veya ayakla kontrol edilmesini gerektirir.
• Fırlatma • Yakalama • Tekme atma • Vurma • Sıçrama • Top sürme
Beden kontrol beceriler, bedeni hareketsiz veya hareket halindeyken dengede tutmayı içerir.
• Statik ve dinamik denge sağlayabilme • Yuvarlanma • Durma • Kontrollü düşme • Bükülme • Gerilme • Dönme • Salınma

Fiziksel uygunluk ve sağlık

Fiziksel uygunluk, bireylerin fiziksel aktiviteyi yapabilme yetenekleri ile ilgili sahip oldukları veya geliştirebildikleri bir dizi niteliği (kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kardiyorespiratuar uygunlu, esneklik, denge, güç, koordinasyon, sürat, çeviklik...) ifade eder.[13]

Fiziksel uygunluk düzeyi ise, bedenin fiziksel aktivite ve egzersiz yapma yeteneğinin iyi bir ölçüsü ve aynı zamanda sağlığın önemli bir göstergesidir.[14]

Fiziksel uygunluk düzeylerinin sağlık üzerindeki etkilerini içeren araştırmalar yapılmıştır. Özellikle son 30 yılda fiziksel uygunluk düzeylerinin sağlıkla ilişkili olduğunu gösteren birçok kanıt gösterilmiştir. Sunulan kanıtlarda çocuk ve ergenlerde hareket becerisi, güç ve kardiyorespiratuar uygunluk, gelişmiş sağlık belirteçleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. [6]

İki önemli sağlık belirteci; kardiyorespiratuar uygunluk ve kas kuvveti

Geçtiğimiz 70 yıldaki epidemiyolojik çalışmalar, yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan veya fiziksel uygunluk düzeyi düşük olan bireylerin kardiyovasküler hastalıklara yakalanma ve erken ölüm risklerinin daha yüksek olduğu göstermiştir.[14-15] Çocuk ve ergenlerde yapılan araştırmalarda kardiyorespiratuar uygunluğu ve kas kuvveti iyi düzeyde olan çocukların kardiyo-metabolik hastalık, obezite ve zihinsel sağlık risklerinin düşük olduğu ve kas kuvvetinin kemik sağlığını iyileştirdiği gösterilmiştir.[16-17]

Fiziksel uygunluk düzeyi okul başarısıyla ilişkilidir!

Düzenli fiziksel aktivite ve okulda artan beden eğitimi uygulamaları okul çağındaki çocukların hem sağlığını geliştirmekte hem de akademik başarılarını artırmaktadır. Çocuk ve gençlerin derslerinde daha başarılı olması veya akademik konulara daha fazla zaman ayırabilmeleri için genellikle okuldaki beden eğitimi derslerinin sınırlandırılması yönünde kararlar alınmaktadır.[18] Oysaki bu tür girişimlerin akademik başarıyı artırdığını destekleyen yeterli düzeyde kanıt yoktur.[18] Diğer taraftan düzenli fiziksel aktivitenin okul başarısını desteklediğini gösteren bir çok araştırma yayımlanmıştır.[19-20-21] Yapılan araştırmalar çocukların bir fiziksel aktiviteye katıldıktan sonra çeşitli bilişsel görevlere daha hızlı ve daha doğru yanıtlar verdiğini göstermiştir.[18-20]

Akut egzersizin bilişsel performans üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada çocukların basit tepki ve seçim yanıt süreleri değerlendirildi. Araştırmaya katılan çocukların bir kısmı 30 dk aerobik aktiviteye katılırken diğerleri ise televizyon izledi. Elde edilen bulgulara göre, egzersiz yapan çocukların TV izleyenlere göre her iki görevde de daha başarılı olduğu gösterilmiştir. [22]

Sadece fiziksel aktivitenin değil aynı zamanda gelişmiş fiziksel uygunluk düzeyinin nörobilişsel performansı (akademik başarı) olumlu etkilediği gösterilmiştir.[18-19-20]

Fiziksel Uygunluk Nedir?
Fiziksel uygunluk, bireylerin fiziksel aktiviteyi yapabilme yetenekleri ile ilgili sahip oldukları veya geliştirebildikleri bir dizi niteliği ifade eder. Bu nitelikler genellikle, sağlık ile ilişkili ve beceri ile ilişkili bileşenler olarak ikiye ayrılır.
Sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri
Kardiyorespiratuar dayanıklılık: Bir fiziksel aktivite yaparken oksijen desteğinin sağlanabilmesi için dolaşım ve solunum sisteminin işlevini ifade eder. Beden kompozisyonu: bedende bulunan kas, yağ, kemiğin nispi miktarları ve vücudun diğer hayati organlarını ifade eder. Kas kuvveti: Kasın kuvvet üretebilme yeteneğini ifade eder. Kas dayanıklılığı: Kasın yorgunluğa direnebilme ve performansı / aktiviteyi devam ettirebilme yetisini ifade eder. Esneklik: Bir eklemin doğal hareket sınırları içinde rahatça hareket edebilme yetisini ifade eder.
Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri
Çeviklik: Bireyin hızında, dengesinde ve beden kontrolünde bir kayıp olmaksızın ani yön değiştirebilme yetisini ifade eder. Koordinasyon: Bireyin bir motor beceriyi iyi bir teknik ve ritim ile yapabilme becerisini ifade eder. Denge: Durağan veya hareket halinde iken vücudun destek yüzeyi üzerinde kontrol edilebilme yeteneğini ifade eder. Güç: İş yapma oranını ifade eder. Diğer bir ifade ile güç, kuvvet ve hızın bir ürünüdür. Reaksiyon zamanı: Bir uyarana mümkün olan en kısa sürede yanıt verebilme yeteneğidir. Sürat: Bir bireyin, bir motor beceriyi mümkün olan en kısa sürede tamamlama yetisidir.

Fiziksel aktivite ve Fiziksel uygunluğun akademik başarı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalarda ortaya çıkan ana mesajlar şunlardır;[23]

- Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun artırılması akademik performansı artırır.
- Fiziksel aktivite en çok matematik ve okuma performansını geliştirmektedir.
- Fiziksel aktivite ve yüksek aerobik uygunluk dikkat ve hafıza ile ilgili temel bilişsel işlevleri geliştirir.
- Akademik başarıya en fazla katkı orta ila yüksek şiddette yapılan fiziksel aktivitelerden gelir.
- Uzun süreli fiziksel aktivite katılımı bilişsel performansı ve beyin sağlığını iyileştirir.
- Tüm bu faydalar göz önünde bulundurulduğunda özellikle okulda öğrencilere gelişimsel olarak uygun sıklıkta fiziksel aktivite molaları verilmelidir.

Sonuç olarak fiziksel uyguluğun insan sağlığı üzerindeki etkilerinin yanı sıra, birçok sporda başarılı olabilmenin de önemli bir belirleyicisidir.[18]

Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi

Çocukların yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarında antrenörlerin veya beden eğitimi öğretmenlerinin önemli bir rolü vardır. Fiziksel aktivite çeşitli yolarla teşvik edebilir. Çocuklar genellikle fiziksel aktivitelere dahil olmak için iki deneyim ararlar; bunlardan birincisi eğlence, ikincisi ise yeterlilik duygusudur. Bu bağlamda fiziksel aktiviteyi en etkin şekilde teşvik edebilmek için çocukların eğlenebileceği ve yeterlilik algılarını vurgulayan aktiviteler önerilmelidir.[6-27]

Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinin sağlık üzerindeki etkileri göz önüne alındığında çocuklar için uzun vadeli hedefler yeterli düzeyde aktivite yapmak ve iyi düzeyde fiziksel uygunluğa sahip olmaktır. Ancak sağlıklı olmak çoğu küçük çocuk için anlamlı bir hedef olmayabilir. Bu nedenle çocuklara günlük yaşamlarını ilgilendiren hedefler ("daha güçlü olmak", "daha iyi hissetmek", "hastalanmamak") verilmelidir.[6-27]

Fiziksel aktivite yoluyla fiziksel uygunluğu geliştirmeyi ve korumayı teşvik etmek için antrenörler hem çocuklarla hem de ebeveynlerle iletişim kurmalıdırlar. Antrenörler için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur;

Çocuklarla iletişim
✔ Çocuklarla seans başında, esnasında veya sonunda kısa toplantılar yaparak çeşitli konularda bilgi verin. ✔ Çocuklara fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini uygun örneklerle ("daha güçlü kaslara ve kemiklere sahip olursunuz", derslerinizde daha başarılı olursunuz", "hastalıklara karşı daha dirençli olursunuz", "daha dinç hissedersiniz") anlatın. ✔ Çocuklara fiziksel uygunluğun ne anlama geldiğini ve sağlığımızla olan ilişkisini anlatın. ✔ Çocuklara sağlık için ne kadar fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini öğretin. ✔ Çocuklara spor okulun olmadığı günlerde aktivite yapıp yapmadıklarını sorun ve aktivitelere düzenli katılımın önemini tekrar vurgulayın. ✔ Çocuklara teneffüslerde veya evde güvenli bir şekilde oynayabilecekleri aktif ve eğlenceli oyunlar önerin. ✔ Çocuklara fiziksel uygunluk karneleri üzerinden aktivite düzeylerini ve fiziksel uygunluk parametrelerini nasıl takip edebileceklerini öğretin. ✔ Çocuklara TV, telefon, tablet gibi araçlar karşısında geçirilen sürenin sağlığımız nasıl olumsuz etkilediğini anlatın ve ekran karşısında geçirilen süreyi azaltmayı önerin. ✔ Çocuklara spor okulunun olmadığı günlerde en az 1 saat eğlenceli aktiviteler önerin. ✔ Çocuklara sezon boyunca spor okuluna düzenli katılım sağlamalarını önerin. ✔ Çocuklara temel hareket becerilerinin önemi hakkında bilgi verin. ✔ Çocuklara spor ve fiziksel aktivite yoluyla temel hareket becerilerinin nasıl geliştiğini anlatın. ✔ Çocuklara farklı spor dallarını deneyimlemenin hareket becerilerinin daha etkin ve çok yönlü geliştirebileceğini anlatın. ✔ Serbest zamanlarını daha fazla aktivite ile geçirmesini önerin ✔ Çocukların spor okuluna düzenli katılımını takip edin ve geribildirim verin. ✔ Spor okulunda yetersiz katılım sağlayan çocuklara neden katılmadığını sorun. Bu durum çocuklara takip edildiği hissini uyandırır. ✔ Düzenli fiziksel aktivite yaparak çocuklara rol model olun. ✔ Çocuklara egzersizden kazanımlarınızı (sağlık, sosyal, iş, akademik) anlatın.

Ebeveynlerle iletişim
✔ Ebeveynlerle seans başında veya sonunda kısa toplantılar yaparak onları çeşitli konularda bilgilendirin. ✔ Her dönem başında ebeveynlere düzenli olarak kısa toplantılar yaptığınızı bildirin. ✔ Ebeveynlerle yapacağınız toplantılarda bu bölümdeki bilgileri kullanarak aşağıdaki konuları ele alın ✔ Ebeveynlere çocuklarının sağlıklı yaşam tarzı benimsemelerinde önemli bir rol oynadıklarını anlatın. ✔ Ebeveynlere fiziksel aktivitenin çocuk sağlığı üzerindeki etkileri hakkında bilgi verin. ✔ Ebeveynlere sağlık için ne kadar fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini öğretin. ✔ Ebeveynlere fiziksel uygunluğun ne anlama geldiğini ve sağlığımızla olan ilişkisini anlatın. ✔ Ebeveynlere fiziksel uygunluk karneleri üzerinden aktivite düzeylerini ve fiziksel uygunluk parametrelerini nasıl takip edebileceklerini öğretin. ✔ Ebeveynlere fiziksel aktivitenin ve iyi düzeydeki fiziksel uyguluğun çocuklarının okul başarısını nasıl olumlu etkilediğini anlatın. ✔ Ebeveynlere fiziksel aktivitenin yaşam boyu yapılması gerektiğinin ve erken yaşta bu alışkanlığı kazanmanın önemini anlatın. ✔ Ebeveynlere çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürelerin sağlığını nasıl olumsuz etkilediğini anlatın ve ekran karşısında geçirilen sürenin azaltılmasını önerin. ✔ Ebeveynlere spor okulunun olmadığı günlerde çocuklarının en az 1 saat aktivite yapmasını sağlamasını önerin ✔ Ebeveynlere spor okulu sezonu boyunca çocuklarının düzenli olarak antrenmanlara katılmasının önemini vurgulayın ✔ Ebeveynlere çocukların temel hareket becerileri etkin bir şekilde gelişmesi için farklı spor dallarında eğitim almasının önemini anlatın. ✔ Ebeveynlere çocuklarının okul sürecinde de aktif olmasını sağlamalarını önerin. ✔ Ebeveynlere çocuklarının sağlıklı beslenmeleri için önerilerde bulunun. ✔ Ebeveynlerden çocuklarını fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirmesini ve aktiviteye düzenli katılım konusunda teşvik etmesini isteyin. ✔ Ebeveynlere kendilerinin de fiziksel aktivite yaparak çocuklarına rol model olmaları gerektiğini bildirin.

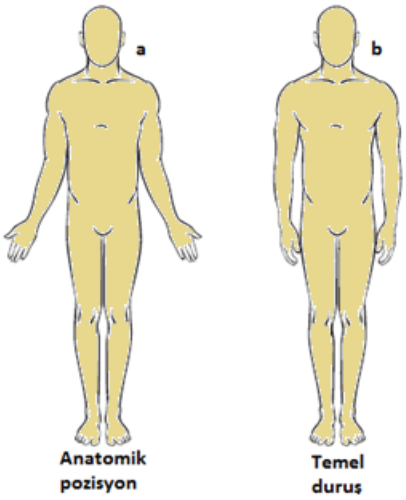
TEMEL EGZERSİZ BİLİMLERİ

Anatomi & Kinesiyoloji

Temel olarak insan hareketini inceleyen alanlar biyomekanik ve kinesiyolojidir. Antrenörler, üyelere ekipmanların nasıl kullanılacağını, hareketlerin doğru teknikle nasıl yapılacağını öğrettiklerinden dolayı bu iki alana gerektiği ölçüde hâkim olmalıdırlar.[28] Kinesiyoloji, adından da anlaşılacağı üzere hareketi inceleyen bilim dalıdır. Kinesiyoloji insan hareketini anlamak için fizik, anatomi, fizyoloji ve geometri gibi alanları insan hareketi ile ilişkilendirir. Böylece kinesiyoloji, kas-iskelet anatomisini, sinir-kas fizyolojisini ve biyomekaniği kullanarak hareketi inceler.[29]

Hareket ile ilgili terminoloji

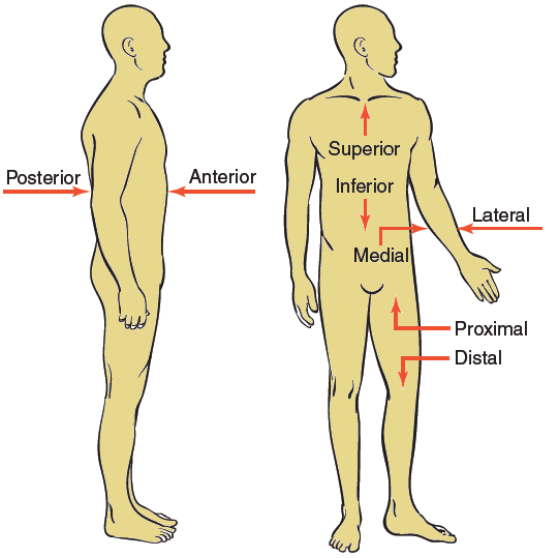
İnsan vücudu aktif bir yapı olarak sürekli hareket halindedir. Bu nedenle pozisyonlar sürekli değişerek beden kısımlarının birbiri ile olan ilişkisi de değişir. Tüm bu hareketliliği tanımlayabilmek için evrensel olarak kabul edilen bazı terimler kullanılmaktadır (şekil 2). Bu terimler, anatomik pozisyon olarak adlandırılan duruş üzerinden belirlenebilir. Anatomik pozisyon (a), insan vücudunun ayakta dikey olarak durduğu, gözlerin karşıya baktığı, kolların vücudun yanında ve el ayasının karşıya baktığı, ayakların birbirine yakın ve paralel durduğu pozisyondur (şekil 1). Anatomik pozisyonda ön kol ve el, doğal pozisyonda değildir. Temel duruş (b) ise, kol ve elin doğal duruşu (içe bakması) hariç anatomik pozisyon ile aynıdır (şekil 1).[29]



Şekil 1 anatomik pozisyon ve temel duruş. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

Anatomik bölgeler (lokasyonlar)

Bir yapının diğer yapıların pozisyonuna göre konumunu belirlemede kullanılan terimler aşağıda verilmiştir.[28]



Şekil 2 anatomik bölgeler (lokasyonlar) Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

Anterior (ventral): Vücudun ön tarafı / ön

Posterior (dorsal): Vücudun arka tarafı / arka

Superficial: Vücudun yüzeyi/yüzeysel

Deep: Yüzeyin altında/derin

Proksimal: Referans noktasına yakın

Distal: Referans noktasına uzak

Superior: Vücudun baş kısmına doğru / üst

İnferior: Vücudun ayak kısmına doğru / alt

Medial: Vücudun orta hattına doğru / iç

Lateral: Vücudun dışına doğru / dış

Prone: Yüz üstü

Supine: Sırt üstü

Palmar: Elin önü (ayası)

Dorsal: Arka taraf (elin arkası)

Kontralateral: Çapraz taraflı. Örneğin koşu esnasında çapraz kol ve bacağın hareketi

Bilateral: İki taraflı. Örneğin futbolda taç atışı hareketinde her iki dirseğin ekstansiyonu

Unilateral: Tek taraflı. Teniste servis atışı.

Eklem hareketleri
Eklemler birçok farklı yönde hareket eder. Hareket, eklem eksenleri etrafında ve eklem düzlemleri boyunca ortaya çıkar.[28]

Aşağıda verilen terimler sinovyal eklemlerde oluşan çeşitli eklem hareketlerini tanımlamak için kullanılır.[28]

Abdüksiyon Vücudun orta hattından uzaklaşma hareketi

Addüksiyon Vücudun orta hattına yaklaşma hareketi

Horizontal abdüksiyon Omuz 90 derece fleksiyonda iken kolun vücudun orta hattından uzaklaşması/uzaklaşma hareketi

Horizontal addüksiyon Omuz 90 derece abdüksiyonda iken kolun vücudun orta hattına yakınlaşması / yaklaşma hareketi

Fleksiyon Eklem hareket açısının azalması, bükülme

Ekstansiyon Eklem hareket açısının artması, uzama

İnternal rotasyon Vücudun orta hattına doğru / içe doğru dönme hareketi

Eksternal rotasyon Vücudun orta hattından uzaklaşma / dışa doğru dönme hareketi

Lateral fleksiyon Genellikle boyun ve gövdenin sağ ya da sol yana eğilme hareketi

Rotasyon Sağ ya da sol tarafa dönme hareketi

Elevasyon Skapulanın yukarıya doğru hareketi

Depresyon Skapulanın aşağıya doğru hareketi

Retraksiyon Skapulanın omurgaya yaklaşması

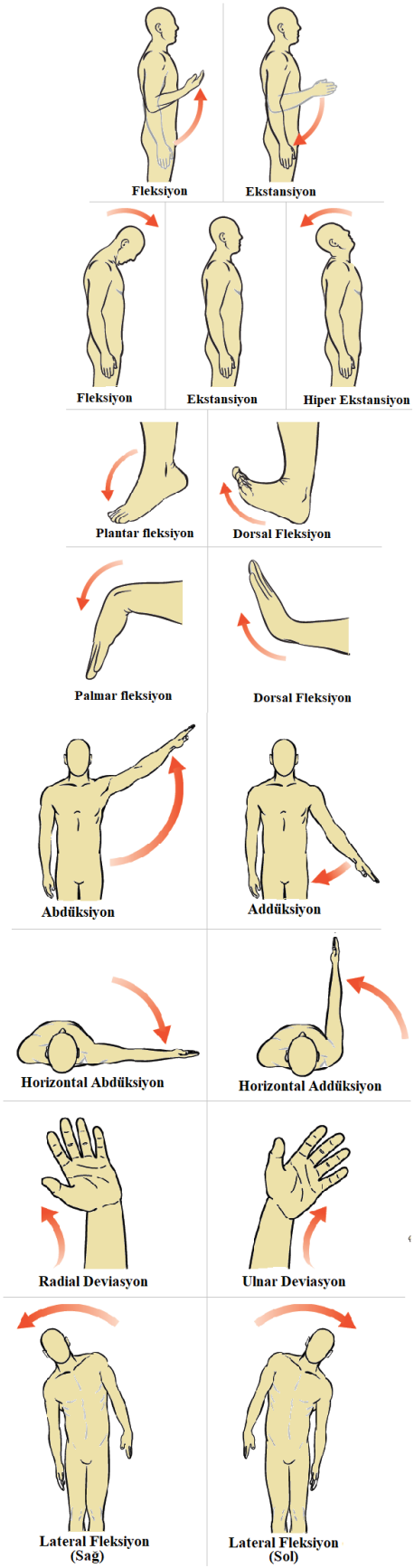
Protraksiyon Skapulanın omurgadan uzaklaşması

Upwart rotasyon Skapulanın alt açısının yana ve yukarı doğru dönmesi

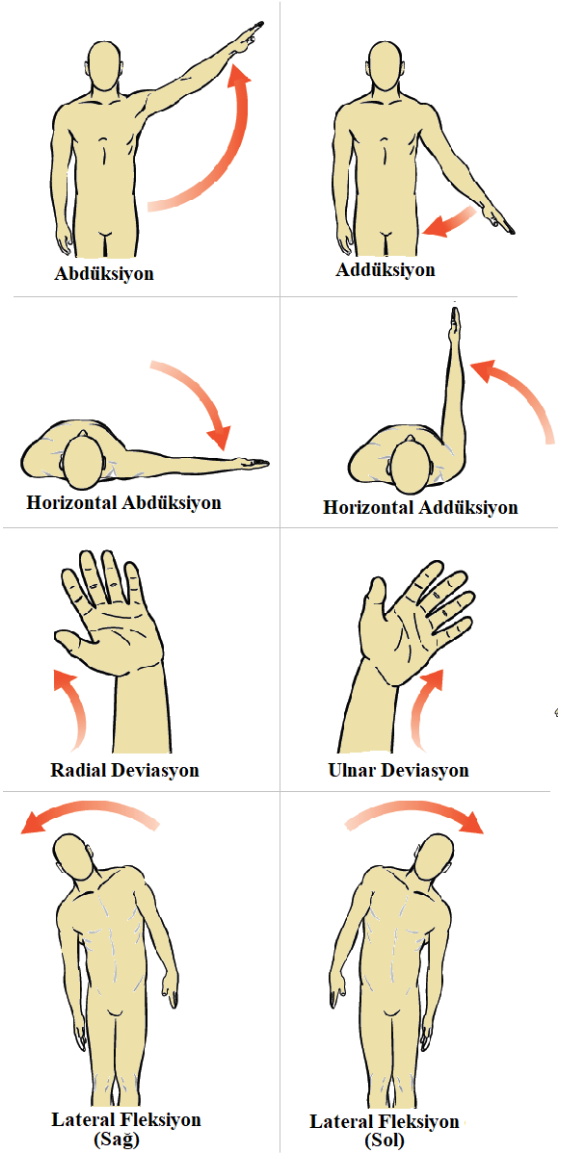
Downwart rotasyon Skapulanın alt ucunun aşağı ve içe doğru dönmesi

Eversiyon Ayak bileğinin abdüksiyonu / orta hattan uzaklaşması

İnversiyon Ayak bileğinin addüksiyonu / orta hatta yaklaşması



Şekil 3 Eklem hareketleri. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006



Şekil 4 Eklem hareketleri. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

Kas iskelet sistemi

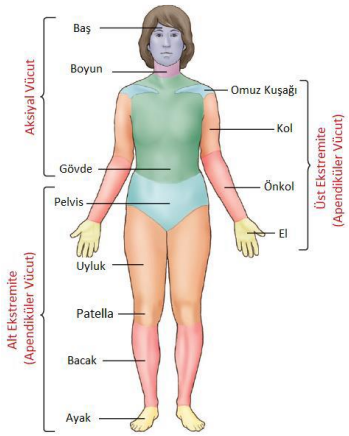
Kas iskelet sistemi, antrenörlerin ilgilendiği konuların başında yer alır. Kas iskelet sistemi, kemikler, kaslar ve eklemler olmak üzere 3 temel anatomik yapı içerir. Bu bölümde genel olarak bu yapılardan bahsedilecektir.[28]

İskelet sistemi

Çok sayıda kemikten oluşan iskelet sisteminin bazı fonksiyonları vardır. Bunlar: insan vücudundaki yumuşak dokuları destekleyerek onu şekillendirmesi, kalp, omurilik, beyin gibi hayati organları koruması, uzun kemiklerin kas kasılması esnasında kaldıraç kolu olarak görev yapması, beden için kan üretimi sağlamak ve minerallerin depo edilmesidir. Kaslar, kemiklere tendonlar aracılığı ile bağlanır. Böylece iskelet sistemi, kaslar ile çalışarak insan hareketinin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar. İskelet sisteminde 5 tür kemik vardır. Bu kemikler, şekline, boyutuna ve kemik dokusunun orantısına göre sınıflandırılır. Kemik türleri: Uzun kemikler, kısa kemikler, düz kemikler, düzensiz kemikler ve sesamoid kemiklerdir.[28]

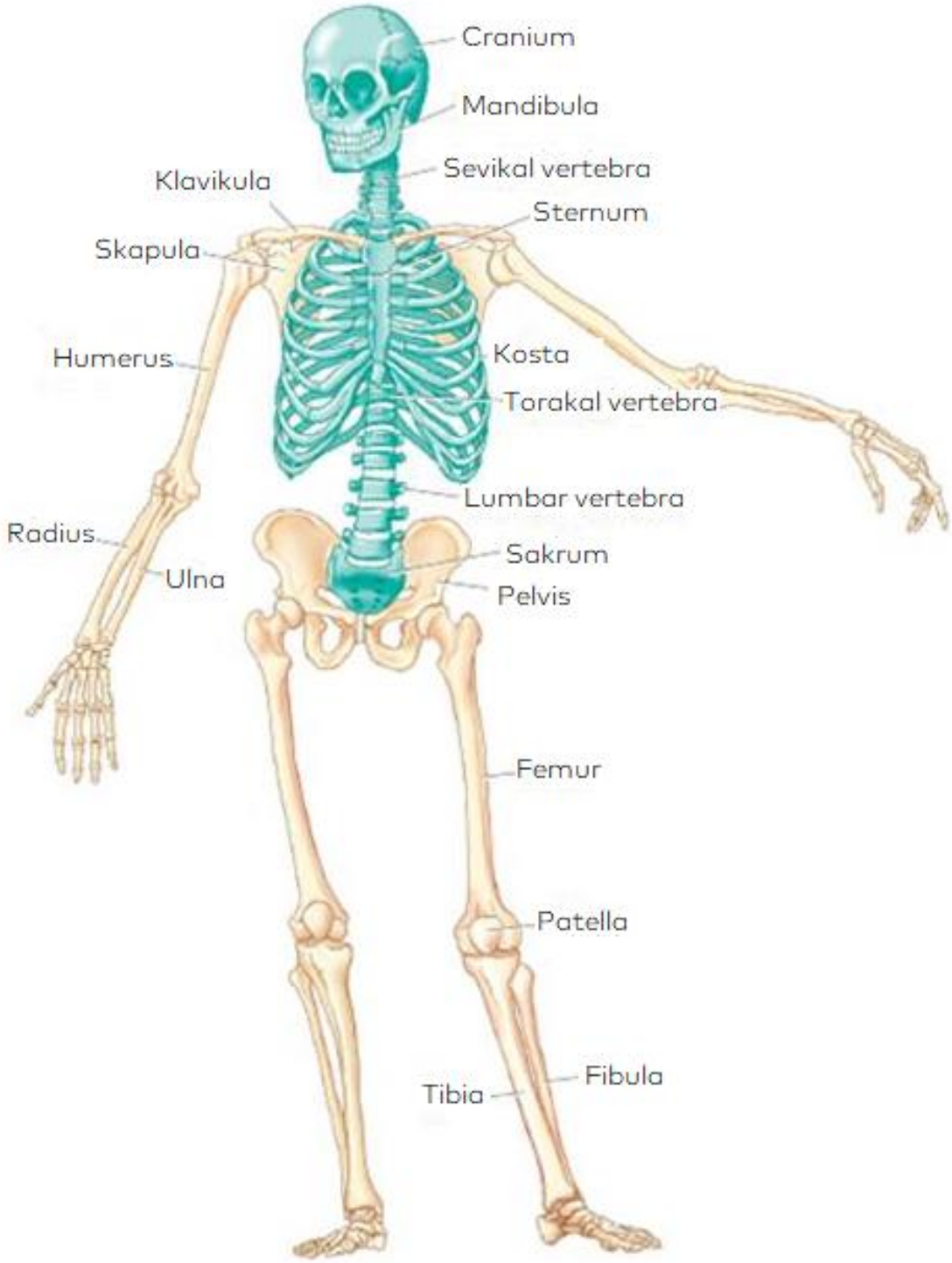
İskelet sistemi, aksiyal iskelet ve apendiküler iskelet olarak iki bölümde incelenir (şekil 5). Ayrıca apendiküler iskelet sistemi de kendi içinde üst ve alt ekstremite olarak iki bölüme ayrılır.[33]

Beslenme, fiziksel aktivite ve postür, iskelet sisteminin büyümesini, olgunlaşmasını ve işlevselliğini etkileyebilir. Örneğin fiziksel hareketsizlik ve yetersiz beslenme iskelet sisteminin sağlığını ve hareket sistemini olumsuz yönde etkileyebilir ve bu da osteoporoza (kemik erimesi) yol açabilir.[32] Wolff yasasına göre kemik üzerindeki stres artıkça kemik yoğunluğu ve kalınlığı artar, kemik üzerindeki stres azaldıkça doğru orantılı olarak kemik yoğunluğu azalır ve kemik incelir. Bu duruma örnek olarak, direnç çalışmaları ile kemiklerin kolajen içeriği ve mineral tuzları artar ve kemik daha kuvvetli hale gelir. Bu durumun aksine yer çekimsiz bir ortam olan uzayda belli bir süre yaşamak kemikler üzerindeki stresi azalttığı için kemiklerdeki mineral tuzları çekilir ve kemik yoğunluğu azalır.[33]



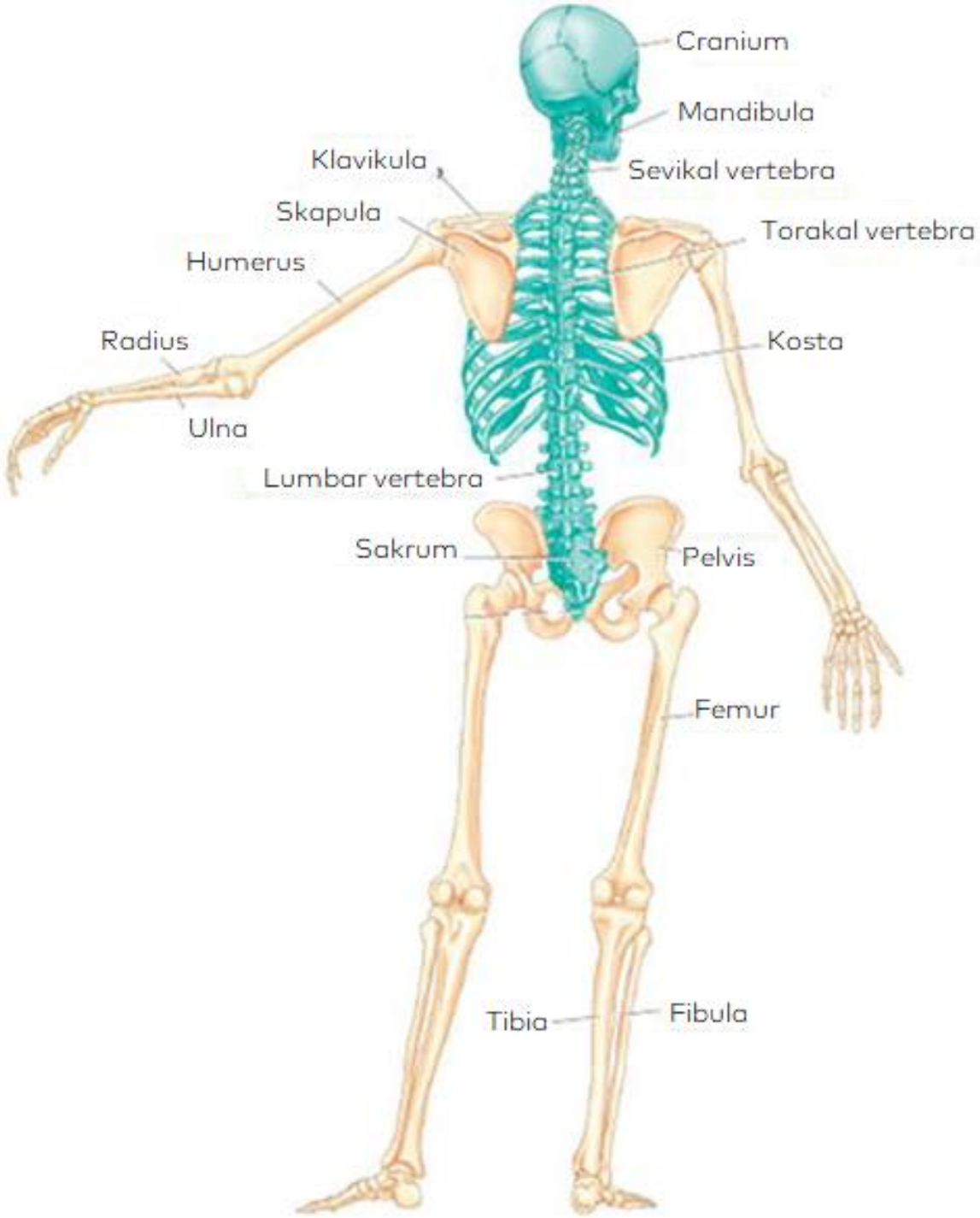
Şekil 5 Aksiyal ve apendiküler iskelet sistemi. Kaynak: Muscolino, J.E. Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function. 2th ed. Elsevier Mosby; 2011

İskelet sisteminin önden görünüşü



Şekil 6 Bej renk ile boyanan kemikler apendiküler, turkuaz renk ile boyanan kemikler ise aksiyal iskelet sistemini göstermektedir. Kaynak: Muscolino, J.E. Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function. 2th ed. Elsevier Mosby; 2011

İskelet sisteminin arkadan görünüşü



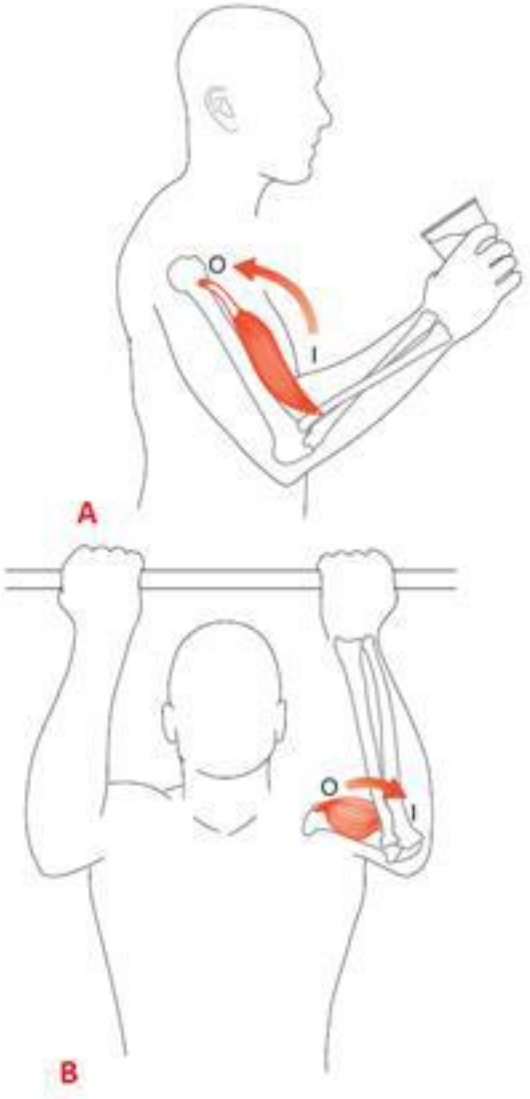
Şekil 7 Bej renk ile boyanan kemikler apendiküler, turkuaz renk ile boyanan kemikler ise aksiyal iskelet sistemini göstermektedir. Kaynak: Muscolino, J.E. Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function. 2th ed. Elsevier Mosby; 2011

Kas sistemi

Kemikler vücudu dik tutar ve destekler. Ancak kaslar olmadan vücudun hareket etmesi imkânsızdır. İnsan vücudunda 3 farklı kas türü vardır. Bunlar: iskelet kasları, kalp kası ve düz kaslardır. İskelet kasları, kemiklere bağlıdır ve istemli olarak kasılırlar. Ayrıca iskelet kasları, iskelet sisteminin hareket etmesinden ve vücudu stabilize etmekten (postürü sağlamak) sorumludur. İnsan vücudunda 600'den fazla iskelet kası bulunmaktadır. Bu kasların yaklaşık 100 tanesi temel hareket kaslarıdır ve antrenörler bu 100 kası tanımalıdır. Vücudun yüzeysel kasları şekil 10 ve 12'de gösterilmiştir. İskelet kasları, tendonlar aracılığı ile kemiklere güçlü bir şekilde bağlıdır. Tendon, bir kası kemiğin periostuna (kemiğin dışında sert bağ dokudan oluşan zar) bağlayan yoğun bağ dokulu kordonlardır. Tendonlar, kemik ile kas arasındaki mekanik ilişkiyi sağlar.[28]

Bir kasın, kemiğe yapıştığı bir başlangıç noktası (orijin), bir de sonlanma noktası (insersiyon) vardır. Bu orijin ve insersiyon noktaları genellikle bir eklem kat eder. Yani hemen hemen her kasın orijin noktası bir kemiğe, insersiyon kısmı ise başka bir kemiğe yapışır. Böylece bir kas kasıldığında, kasın orijin ve insersiyon noktaları birbirine yaklaşacaktır. Genelde kasın insersiyon noktası daha hareketli olduğundan, daha stabil olan orijin noktasına doğru hareket eder. Şekil 8'de verilen A örneğinde kol gövdeye bağlı olduğu için daha stabil pozisyondadır. Bu nedenle kasın insersiyon kısmı orijin kısmına doğru hareket eder. B örneğinde ise kol her ne kadar gövdeye tutunmuş olsa da ön kol sabit bir bara tutunduğu için kol gövde ile hareket eder ve kasın orijin kısmı insersiyona doğru hareket eder. Sonuç olarak her iki örnekte de dirsek fleksiyonu vardır ve daha hareketli olan nokta daha stabil olan noktaya doğru hareket eder.[29]

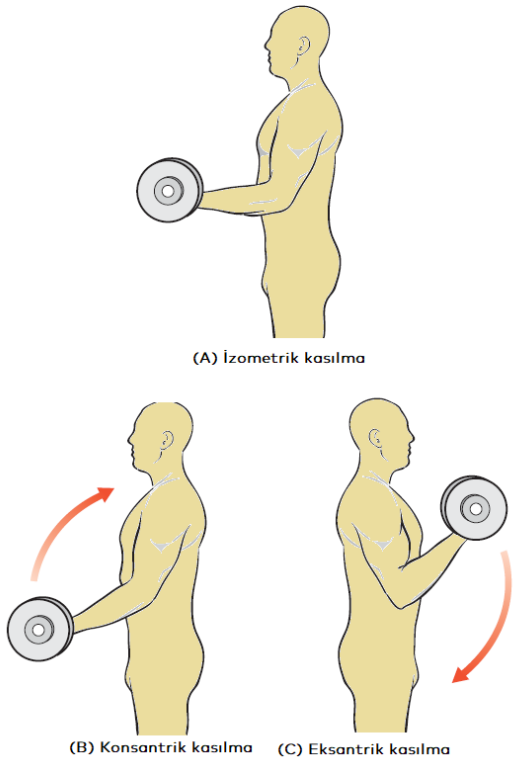
Hareketin ortaya çıkması genel olarak tek bir kasın değil birkaç kasın birlikte çalışması ile gerçekleşir. Bir kas bir eklemi itemez ancak çekebilir. Yani biceps kası ön kolu itemez, ancak çekerek dirsek eklemini bükebilir. Bükülmüş olan dirsek eklemi triceps kasının ön kolu çekmesi ile tekrar açılır. Bu nedenle kaslar, fleksör – ekstansör, internal rotatör – eksternal rotatör, abdüktör – addüktör gibi karşıt olarak dizilmiştir. Bir hareketi ortaya çıkaran kas veya kas grubuna ana taşıyıcı (prime mover) veya agonist denir. Örneğin biceps curl hareketinde dirsek fleksiyonunu gerçekleştiren biceps brachii, brachialis, brachioradialis kasları agonist kaslardır. Bu harekette karşı grup olan triceps brachii, anconeus kasları ise antagonist kaslardır. Antagonist kas grupları hareket esnasında gevşeyerek veya frenlenerek hareketin gerçekleşmesine katkı sağlarlar. Buna ilaveten çoğu harekete sinerjist adlı diğer kaslar da katılır. Sinerjist kasların asıl görevi hareketin etkin bir şekilde yapılmasını sağlamak için agonist kaslara yardımcı olmaktır. Sinerjistler aynı zamanda stabilizer olarak da görev yapabilir. Örneğin futbolda şut çekme esnasında rectus abdominis, eksternal – internal obliq gibi core kasları lumbar bölgeyi stabilize eder.[28]



Şekil 8 Kasın başlangıç (orijin) ve bitiş (insersiyon) noktaları. Kaynak: Muscolino, J.E. Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function. 2th ed. Elsevier Mosby; 2011

Kasılma türleri

Spor aktivitelerinde yaygın olarak ortaya çıkan 2 tip kasılma vardır; izometrik kasılma ve izotonik kasılma. İzometrik kasılma, bir kasın boyu değişmeden kasılarak kuvvet üretmesidir (şekil 9-A). İzometrik kavramı Yunanca aynı uzunluk anlamına gelir. Güreşte iki rakibin birbirini itmesi, halterde ağrılık altında beklemek veya plank egzersizi izometrik kasılmaya örnek verilebilir. Bu aktivitelerde eklem hareket etmez ancak kas sabit bir gerilim ile kasılarak kuvvet üretir. İzotonik kasılma, bir kasın uzunluğunun ve eklem açısının değişerek kuvvet üretmesidir. İzotonik kasılmaya örnek olarak şınav, mekik veya squat, egzersizler örnek olarak verilebilir. İzotonik kasılma kendi içinde konsantrik ve eksantrik kasılma olarak ikiye ayrılır. Konsantrik kasılma, bir kasın başlangıç ve bitiş kısımları (orijin ve insersion) kasılarak birbirine yaklaşması veya kısalması olarak tanımlanabilir (şekil 9-B). Şınav egzersizinin yukarı itiş fazı veya merdiven çıkmak konsantrik kasılmaya örnek olarak verilebilir. Eksantrik kasılma, bir kasın uzayarak kuvvet üretmesidir (Şekil 9-C). Şınav egzersizinin iniş fazı veya merdiven inme eksantrik kasılmaya örnek olarak verilebilir. [29]

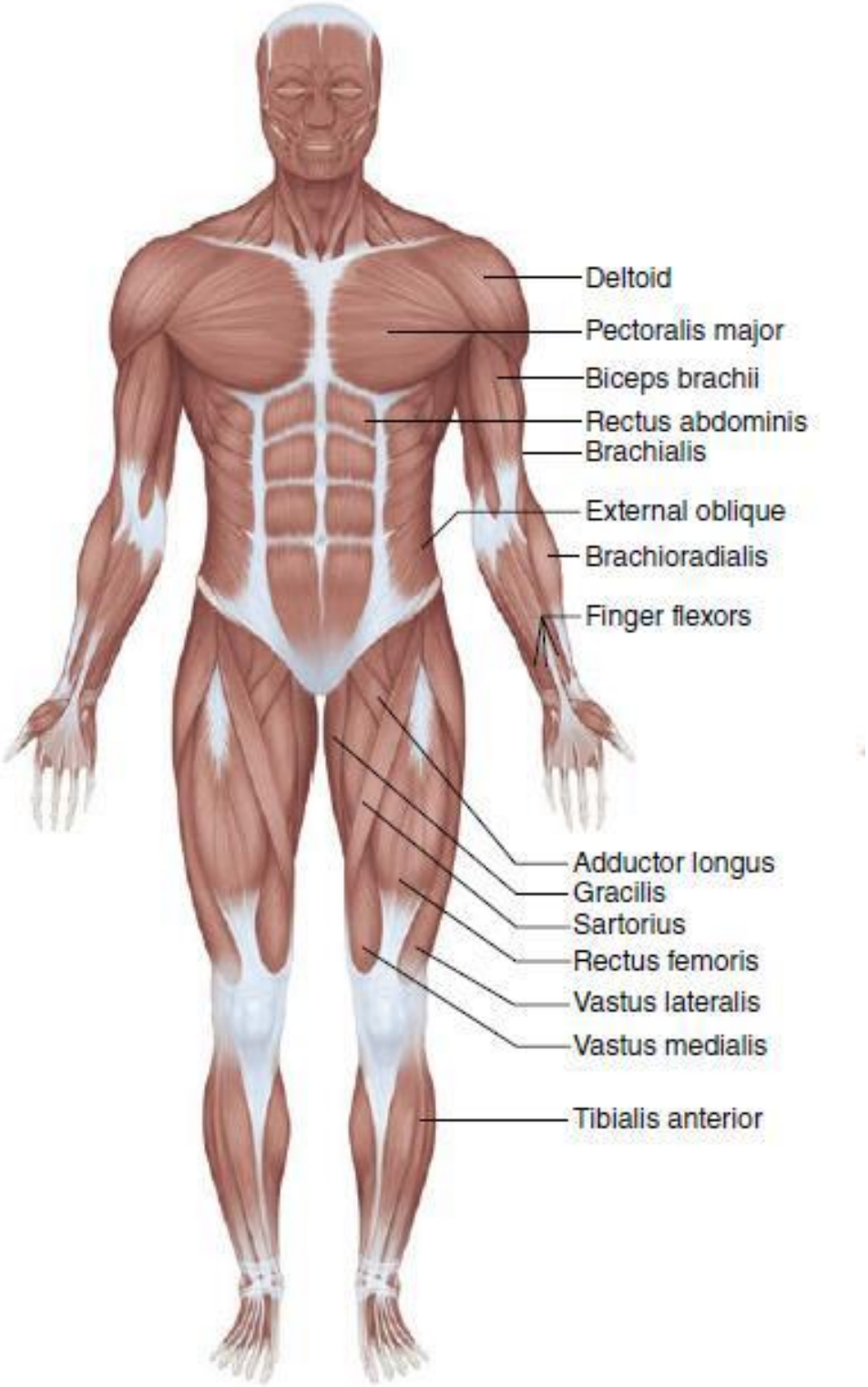


Şekil 9 Kasılma türleri. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

Eklem	Hareket	Agonist Kas
Omuz	Fleksiyon	Anterior deltoid, pectoralis majör (klavikular başı)
	Ekstansiyon	Latissimus dorsi, teres majör, posterior deltoid ve triceps brachi (uzun başı)
	Abdüksiyon	Supraspinatus, middle deltoid
	Addüksiyon	Latissimus dorsi, teres majör, pectoralis major
	Horizontal abdüksiyon	Posterior deltoid, teres majör, latissimus dorsi
	Horizantal addüksiyon	Pectoralis majör, anterior deltoid
	İnternal rotasyon	Subscapularis, latissimus dorsi, pectoralis major
	Eksternal rotasyon	İnfraspinatus, teres minör, posterior deltoid
Dirsek	Fleksiyon	Biceps brachii, brachialis, brachioradialis
	Ekstansiyon	Triceps brachii, anconeus
Lumbar omurga	Fleksiyon	Rectus abdominis, internal/ektarnal oblique
	Ekstansiyon	Erector spina
	Lateral fleksiyon	Quadratus lumborum, unilateral (tek taraflı) erector spina
Kalça	Fleksiyon	İliacus, psoas majör/minör, rectus femoris, sartorius, TFL
	Ekstansiyon	Gluteus maximus, hamstrings
	Abdüksiyon	TFL, Gluteus medius/minimus
	Addüksiyon	Addüktör longus, brevis, magnus, gracilis, pectineus
Diz	Fleksiyon	Hamstrings, popliteus
	Ekstansiyon	Quadriceps (vastus medialis/lateralis / intermedius) rectus femoris
Ayak bileği	Dorsi fleksiyon	Tibialis anterior, extansör digitorum longus, extansör hallucis longus
	Plantar fleksiyon	Gastrocnemius, soleus, posterior tibialis

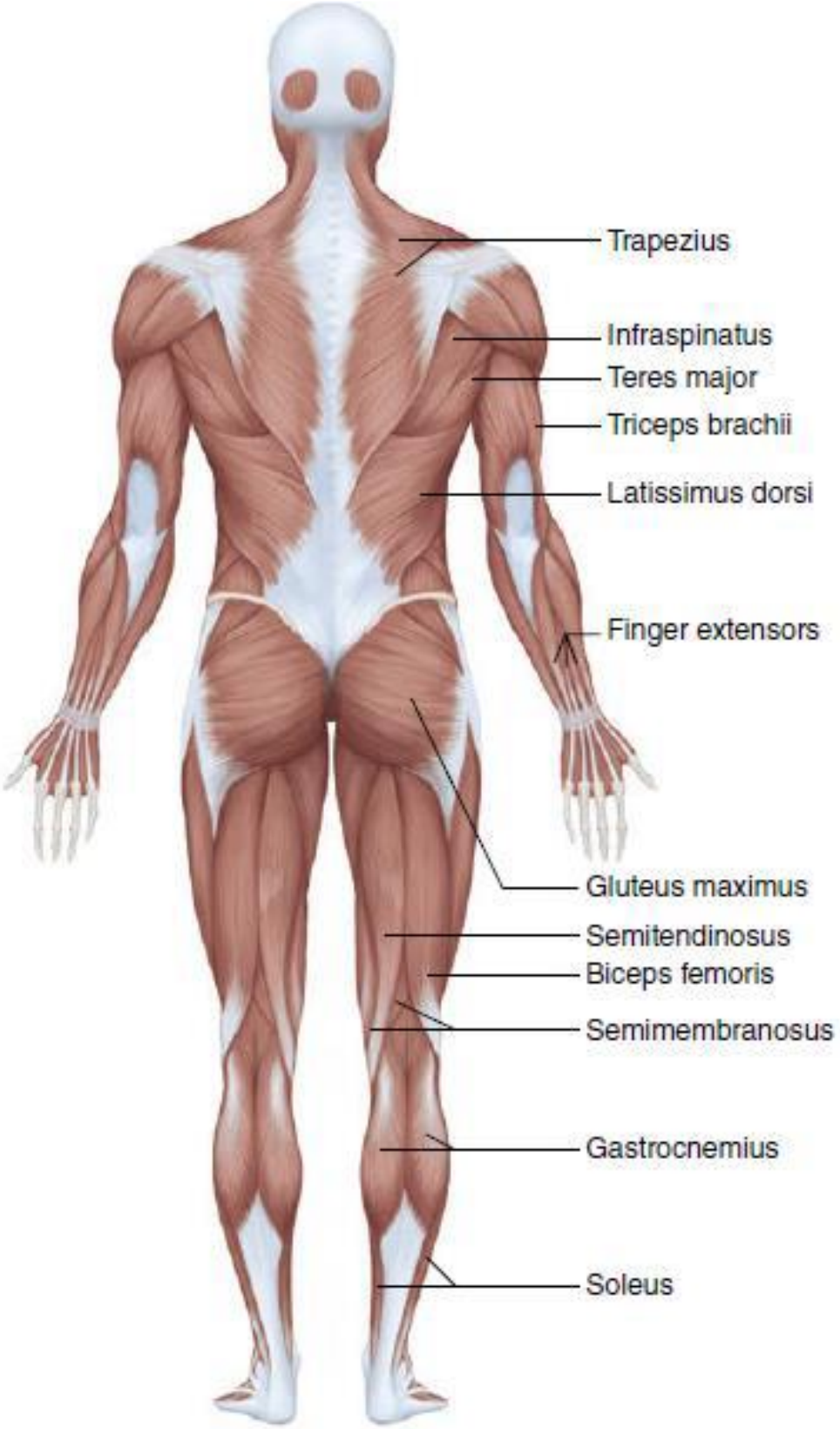
Tablo 2 Eklem hareketlerinden sorumlu agonist kaslar. Kaynak: American College of Sports Medicine. ACSM's Introduction to Exercise Science. 3th. ed. Wolters Kluwer; 2018

Yüzeysel kaslara önden bakış



Şekil 100 Yüzeysel kaslara önden bakış. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

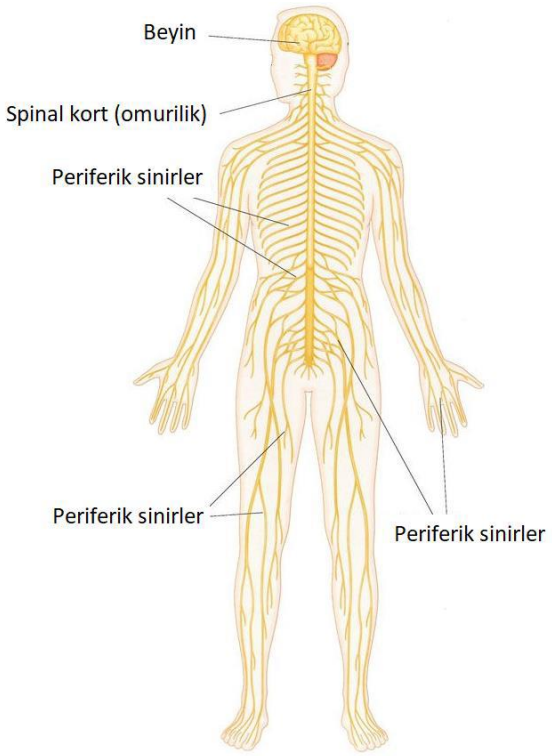
Yüzeysel Kaslara Arkadan Bakış



Şekil 111 Yüzeysel kaslara arkadan bakış. Kaynak: Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006

Sinir sistemi

Temel olarak bedende iki kontrol sistemi bulunur. Bu kontrol sistemlerinden biri endokrin sistem, diğeri ise sinir sistemidir. Sinir sisteminin genel fonksiyonu, vücudun iç ve dış durumu ile ilgili koşullar hakkında bilgi toplamak, bu bilgiyi analiz etmek ve özel ihtiyaçları karşılamak için uygun yanıtları başlatmaktır. Diğer bir deyişle, sinir sistemi bilgi toplar, depolar ve bu bilgiye (input) yanıt olarak çeşitli beden sistemlerini kontrol eder. Sinir sisteminin vücudu kontrol etmek için ürettiği tepkiler çok hızlı bir şekilde (1 saniyeden daha az) ortaya çıkar. Örneğin bedenimizin, elimize batan bir iğneye verdiği tepki hızını düşünün.[36-37]



Şekil 122 Sinir sistemi. Kaynak: American College of Sports Medicine. ACSM's Introduction to Exercise Science. 3th. ed. Wolters Kluwer; 2018

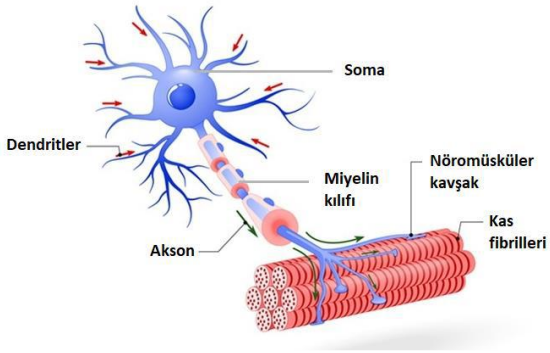
Sinir sisteminin organizasyon yapısı

Sinir sistemi anatomik olarak merkezi sinir sistemi (MSS) ve periferik sinir sisteminden (PSS) oluşur. MSS, beyin ve spinal korttan (omurilik) oluşurken, PSS, ise MSS'nin dışında kalan sinir yapılarından oluşur. PSS, sinir uyarılarını duyusal (afferent) ve motor (efferent) sinirler aracılığı ile MSS'den çevreye (örneğin kaslara) veya çevreden MSS'ye taşır. Sinir sistemi, otonom (istemsiz) ve somatik (istemli) fonksiyonlara da sahiptir (şekil 14).[36-37]

Somatik sinir sistemi, iskelet kaslarının aktivasyonundan sorumludur. Örneğin bisiklet çevirme esnasında quadriceps femoris kasının ritmik aktivasyonu somatik sinir sistemi tarafından kontrol edilir.[35]

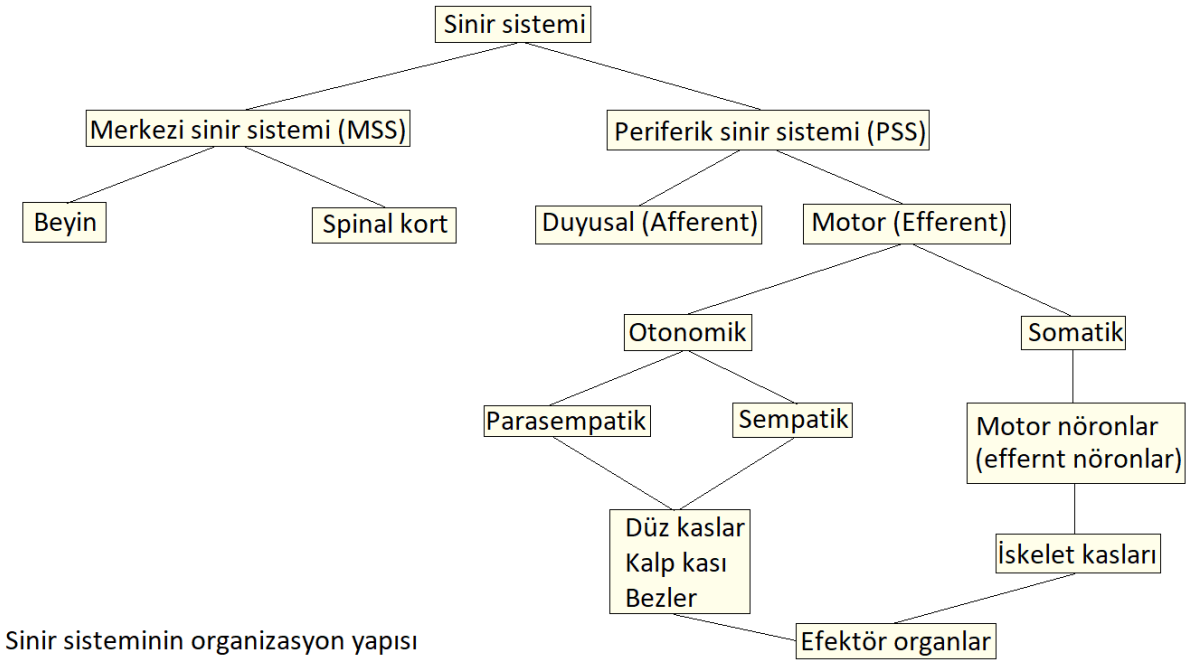
Otonom sinir sistemi, kan damarları, düz kaslar, kalp kası, endokrin bezleri ve diğer doku ve organlar gibi istemsiz fonksiyonlara sahip olan organları kontrol eder. Otonom sinir sistemi, sempatik ve parasempatik sinir sistemi olmak üzere ikiye bölünür.[35]

Sempatik ve parasempatik sistemler, bedendeki çoğu organ hem sempatik hem de parasempatik sinir sistemi tarafından kontrol edilir ancak her iki sistemin bu organlar üzerindeki etkileri farklıdır. Her iki sistem de vücudu egzersiz yüklerine hazırlamak ve vücudu tekrar normal koşullara döndürmek için gereklidir. Genel olarak otonom sinir sisteminin sempatik kısmı bir organı aktive etme eğiliminde iken (örneğin heyecan veya egzersiz esnasında kalp atım hızının artırılması), parasempatik kısmı ise bu etkiyi inhibe (engellemek, bastırmak) etme eğilimindedir (artırılmış kalp atım hızının azaltılması).[35-36-37]



Sinir sisteminin fonksiyonu

Sinir sisteminin en temel ve fonksiyonel birimi sinir hücresi veya nörondur (şekil 13). Bu özel hücre, bilgiyi hem elektriksel hem de kimyasal sinyallerle işler ve iletir. Nöronlar, soma, akson ve dendrit adı verilen üç ana bölümden oluşur. Soma, bir sinir hücresinin gövdesidir. Bir çekirdek ve lizozom; mitakondri, golgi kompleksi de dahil olmak üzere diğer organellerden oluşur. Akson, sinir impluslarını hücre gövdesinden diğer nöronlara veya efektör bölgelerine (kaslar, organlar) ileten ipliksi bir yapıdır. Dendritler, diğer yapılardan bilgi toplar ve nörona geri gönderir.[35-37]



Şekil 134 sinir sisteminin organizasyon yapısı. Kaynak: American College of Sports Medicine. ACSM's Introduction to Exercise Science. 3th. ed. Wolters Kluwer; 2018

Sinir sisteminin fonksiyonel birimleri olarak nöronlar fonksiyonlarına göre 3 kategoriye ayrılır:

1. Duyu nöronları
2. İnternöronlar
3. Motor nöronlar

Duyu nöronları, dokunma, ses, ışık ve diğer uyaranlara tepki verir ve sinir uyarılarını kas ve organlardan beyin ve spinal korda iletir. İnternöronlar, sinir uyarılarını bir nörondan diğer nörona iletir. Motor nöronlar, sinir uyarılarını beyin ve spinal korttan kaslara ve bezlere iletir.[34]

Sinir sisteminin temel sorumlulukları üç fonksiyon ile gerçekleşir.

1. Duyusal fonksiyon
2. Bütünleştirici fonksiyon
3. Motor fonksiyon

Duyusal fonksiyon, sinir sisteminin insan vücudu içindeki (kas gerilmesi veya kasılması) ve dışındaki (özel yüzeyler veya çevre ısısı) olayları izleyerek çeşitli uyaranları tespit etme yeteneğidir. Tespit edilen bilgiler afferent yol ile merkezi sinir sistemine iletilir. Bütünleştirici fonksiyon, sinir sisteminin duyusal bilgileri analiz etme ve yorumlama sonucunda uyaranlara uygun bir tepki üretme yeteneğidir. Motor fonksiyon, vücuda gelen duyusal bilgilere efferent yol ile verilen nöromüsküler yanıtlardır.[34]

Duyusal bilgiler, çeşitli duyusal resptörler (mekanoreseptörler, nosiseptörler, kemoreseptörler, fotoreseptörler) tarafından toplanır ve merkezi sinir sistemine iletilir. Bu reseptörler vücudumuzun hemen her bölgesinde bulunurlar. Mekanoreseptörler, hareket ve egzersizle ilişkili özel öneme sahiptirler. Mekonoreseptörler, kaslarda, tendonlarda, bağlarda, eklemlerde ve deride bulunur ve bu yapılardaki basınç, uzunluk, gerilim, pozsiyon ve hareket ile ilgili algıladıkları bilgileri merkezi sinir sistemine iletir (tablo 3).[34-38]

Mekanoreseptörlerin üç bileşeni vardır:

1. Kas iğcikleri
2. Golgi tendon organları
3. Eklem reseptörleri

Kas iğciği

Kas iğciği, kas uzunluğundaki değişimleri algılayan bir duyu reseptörüdür. Kas iğleri, lokomotor kaslarda bulunur. El kasları gibi ince motor becerisi gerektiren bölgelerde çok sayıda kas iğciği bulunurken kaba motor becerisi gerektiren bacak veya gövde gibi bölgelerde nispeten daha az kas iğciği bulunur. Kas iğcikleri kasların içindeki kas fibrillerine paralel olarak yerleşir. Bu nedenle kas gerildiğinde kas iğcikleri de gerilir. Kas iğcikleri iki tip duyusal sinir ucuna

sahiptir. Bunlardan ilki kas uzunluğundaki ani değişimleri (fazik) algılar ve MMS'ye bilgi verir, diğer duyusal sinir ucu ise kaslardaki ani değişimlere yanıt vermez ancak MSS'ye kasın statik uzunluğu (tonik) hakkında sürekli bilgi verir.[34-35-37]

Bir kas ani olarak gerildiğinde o kas içindeki kas iğcikleri tarafından MSS'ye bilgi gönderilir ve MSS tarafından o kas aktive edilir. Böylece kas uzunluğundaki ani gerilim önlenmiş olur. Bu duruma germe refleksi veya miyotatik refleks denir. Germe refleksi ile ilgili bir uygulama örneği için esneklik egzersizleri verilebilir. Örneğin lying hamstring stretch egzersizinde hamstring kası hızlı bir şekilde gerilmesi durumunda hamstring kası MSS tarafından başlatılan bir miyotatik refleks sonucu aktive olur ve etkin bir sonuç alınmaz. Ancak hamstirng kasının yavaşça gerilmesi kas iğciğinin aktivasyonunu önler ve böylece daha etkin bir sonuç elde edilebilir. [34-35-37]

Golgi tendon organı

Diğer bir duyusal reseptör tendon lifleri içinde örülmüş olan golgi tendon organıdır (GTO). Konumu nedeniyle temel görevi kastaki gerginlik hakkında MSS'ye bilgi iletmektir. Kas gerginliği artıkça GTO'daki gerilme de artar. Kastaki gerim belirli bir eşik seviyeye ulaşması durumunda GTO aktive olur ve MSS'ye bilgi göndererek bağlı bulunduğu kas grubunun (agonist) gevşemesine ve antagonist kasların ise aktivasyonuna neden olur. Böylece kasın aşırı gerilim nedeniyle yaralanması önlenir. Örneğin, bir birey biceps curl egzersizinde GTO'nun aktive olacağı kadar ağır bir yük kaldırması durumunda GTO aktifleşir ve biceps kası aniden gevşer ve triceps kası kasılır. Böylece ağırlık birden yere doğru bırakılır.[34]

Eklem reseptörleri

Burada ele alınan son reseptör türü eklem reseptörleridir. Eklem reseptörleri eklemlerin içinde ve çevresinde bulunur. Bu reseptörler, eklemlerde oluşan basınçlara, ivmelenmelere (akselerasyon) ve yavaşlamalara (deselerasyon) karşı tepki verirler. Eklem reseptörleri eklemlerin pozisyonlaarı hakkında bilgi verir. Bu reseptörler aşırı eklem hareketlerini MSS 'ne bildirir. Bu mekanizma sayesinde eklemler üzerinde aşırı bir stress oluştuğunda eklem çevresindeki kaslarda stresi azaltan refleks bir yanıt oluşur. Böylece yaralanmalar önlenir.[34]

Bu noktada propriosepsiyon ve proprioseptörlerin insan hareketindeki rolü tanımlanmalıdır. Propriosepsiyon, beden pozisyonunun ve uzuv hareketlerini algılayan tüm mekanareseptörleriden merkezi sinir sistemine iletilen kümülatif duyusal bilgidir. Proprioseptörler, merkezi sinir sistemine kas tonusunu korumak ve karmaşık koordineli hareketler gerçekleştirmek için gereken bilgileri sağlayan özelleşmiş duyusal reseptörlerdir. Denge egzersizleri ile propriosepsiyonun artırılması, kas performansını ve birçok motor beceriyi geliştirir ve yaralanmaların önlenmesine yardımcı olur. Bu nedenle, antrenörler, güvenliği sağlamak ve müşterilerinin en iyi sonuçları elde etmelerine yardımcı olmak için sinir sistemini nasıl eğiteceklerini bilmelidir.[34]

Tablo 3 duyusal reseptörlerin fonksiyonları

Reseptörler	Duyarlılık	Lokasyon	Yanıt
Kas iğciği	Bilinçaltı kas duyusu, kas uzunluğu değişiklikleri	İskelet kaslarında	Ani kas gerginliğinde aynı kasın kasılmasını başlatır. Antagonistik kaslarda gerginliğin ortaya çıkmasını engeller.
Golgi tendon organı	Bilinçaltı kas duyusu, kas gerginliği değişiklikleri	Tendonlarda ve kas-tendon bileşkelerinde	Gerilmiş kasların gevşemesini sağlar Antagonistik kasların kasılmasını başlatır
Pacinian korpuskülleri (cisimciği)	Eklemlerin açısında basıncında ve vibrasyondaki hızlı değişiklikler	Derialtında, eklemlerin çevresindeki dokularda, dış cinsel organlarda, meme bezlerinde	Hızlı hareketleri takiben beden bölümünün uzaydaki konumuna ilişkin geri bildirim sağlar
Ruffini korpuskülleri	Güçlü, ani eklem hareketleri, dokunma, baskı	Parmakların subkütanöz dokusu, eklem kapsülünün kollajen lifleri	Tam eklem hareket açısına göre geri bildirim sağlar
Meissner korpüskülleri	Hassas dokunuşlar ve vibrasyon	Deride	Dokunma ile ilgili geri bildirim sağlar
Krause cisimcikleri	Dokunma ve termal (ısı) değişiklikleri	Deri, deri altı doku, dudak ve göz kapağı mukozası, dış cinsel organlar	Dokunma ile ilgili geri bildirim sağlar

Kaynak: Floyd RT. Manual of structural kinesiology. 12th. ed. McGraw-Hill Education; 2018

Egzersiz Fizyolojisi

Egzersizin, beden üzerinde oluşturduğu streslere karşı beden sistemlerinin nasıl uyum sağladığını anlamak, üyelere etkin ve güvenli bir egzersiz programı hazırlamak için oldukça önemlidir. Ayrıca bu bilgilere sahip olmak, üyelere kendi fiziksel uygunluk düzeylerini nasıl geliştirdiklerini açıklamada yardımcı olacaktır.[28]

Egzersiz fizyolojisi, fizyolojinin bir parçası olmakla birlikte egzersizin beden üzerinde oluşturduğu streslere beden sistemlerinin nasıl yanıt verdiğini araştırır. Egzersiz fizyolojisi, egzersizin akut (kısa süreli / hemen) etkilerinin yanı sıra kronik (uzun süreli) etkilerini de araştırır. Egzersiz esnasında bedende hiçbir sistem birbirinden bağımsız olarak çalışmaz. Yani bir egzersiz esnasında kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, kas iskelet sistemi, sinir sistemi gibi bütün sistemlerin uyumlu bir şekilde çalışması ile egzersiz üretilir.[28]

Kardiyovasküler sistem

Kardiyovasküler sistem; kalpten beden dokularına kan taşıyan kalp, kan ve kalp damarlarından oluşur. İnsan hareket sistemini anlamak için kardiyovasküler sistemin yapısını ve fonksiyonunu temel olarak anlamak gerekir.[32]

Kalp

Kalp, kanı beden boyunca dokulara pompalamak için ritmik olarak kasılan kaslı bir pompadır (şekil 15). Kalp, omurganın önünde, sternumun arkasında, sağ ve sol akciğerin ortasında yani göğüs merkezinde çapraz olarak yer alır.[32]

Kalp kası, 3 ana kas türünden biridir. Diğer ikisi ise iskelet kasları ve düz kaslardır. Kalp kası iskelet kaslarına benzemekle birlikte iskelet kasları gibi istemli olarak kasılmazlar. Kalp kası, düz kaslar gibi otonom sinir sistemi tarafından istemsiz olarak çalıştırılır. Bu durum kalp kasının bilinçli olarak kontrol edilemeyeceği anlamına gelir.[32]

Kalbin yapısı

Kalp sağ ve sol olmak üzere iki bölüme ayrılır. Her iki bölüm alt ve üst olmak üzere iki odaya ayrılır. Böylece kalp, dört oyuklu haznelerden oluşur. Bu odalardan üst kısımdakilere sağ ve sol artrium (kulakçık), alt kısımdakilere ise sağ ve sol ventrikül (karıncık) denir. Böylece kalbin her iki tarafında da bir artrium ve bir ventrikül odacık bulunur.[32]

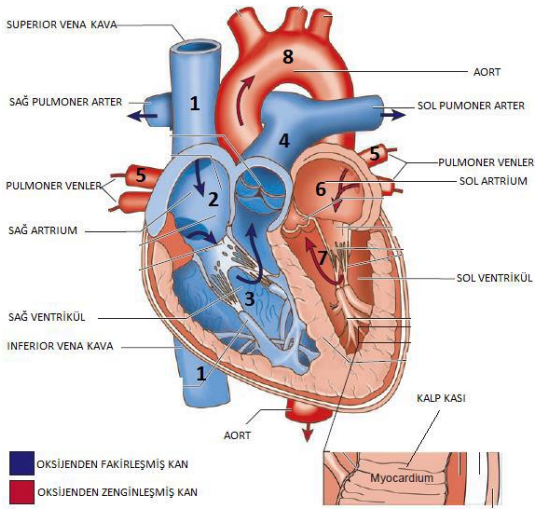
Kalp dolaşım sistemi, pulmoner dolaşım ve sistemik dolaşım sistemi olarak ikiye ayrılır. Bu dolaşım, şekil 17'de sırası ile numaralandırılarak gösterilmiştir. Pulmoner dolaşım, kalbe ulaşan oksijenden fakirleşmiş kanın akciğerlerde oksijenden zenginleşerek tekrar kalbe dönme sürecidir. Sistemik dolaşım ise kalbe ulaşan oksijenden zenginleşmiş kanın tüm vücuda pompalanarak tekrar kalbe ulaşma sürecidir.[31]

Kalbin sağ bölümüne venlerden (toplardamar) gelen düşük oksijenli ve yüksek karbondioksitli kan, önce sağ atriuma oradan sağ ventriküle, sağ ventrikülden ise pulmoner arter aracılığıyla akciğerlere pompalanır. Akciğerlerde kan, oksijeni alır ve karbondioksidi bırakarak kanın oksijenden zenginleşmesini sağlar. Daha sonra oksijenden zenginleşmiş kan pulmoner venler tarafından kalbin diğer bölümündeki sol artriuma getirilir. Kan buradan sol ventriküle, sol ventrikülden ise bütün vücuda dolaştırılmak üzere aorta (atardamar) pompalanır.[32]

Kalbin, sistol ve diastol adı verilen iki ritmik kasılması vardır. Sistol, kalp kasılma döngüsünün kasılma fazı, diastol ise gevşeme fazıdır. Sistol esnasında her iki artrium kanı ventriküllere pompalar. Sağ ventrikül kanı akciğere sol ventrikül ise kanı aorta pompalayarak eş zamanlı olarak çalışırlar. Sağ ve sol ventrikülden çıkan kan miktarı aynıdır. Fakat sol ventrikülden gönderilen kan, sağ ventrikülden gönderilen kandan daha büyük bir kuvvetle pompalanır. Çünkü sağ ventrikülün pompaladığı kan akciğerlere ve oradan da kalbe geri döner, sol ventrikülün pompaladığı kan ise tüm bedende dolaşarak kalbe gelir. Bu nedenle sol ventrikülden pompalan kan daha kuvvetli olmalıdır.[31]

Kalbin fonksiyonu

Her kasılmada kalpten pompalanan kan miktarı atım hacmi / stroke volume (SV) olarak adlandırılır. Kalbin atım oranı, kalp atım sayısı / heart rate (HR) olarak bilinir. Diğer bir deyişle kalbin 1 dakikadaki atım sayısıdır. Antrenmansız bir birey için ortalama kalp atım hızı dakikada 70-72 (bpm) atımdır.[31-32]



Şekil 15 Dolaşım sistemi (sistemik dolaşım – pulmoner dolaşım)

Kalp debisi / kardiyak output (Q), bir dakikada pompalanan kan miktarıdır. Kalp debisi, atım hacmi ve kalp atım sayısının bir fonksiyonudur. Buna göre kalp atım sayısı, kalp atım hacmi ile çarpılırsa elde edilen sonuç kalp debisini (kardiyak output) ifade eder Q=HRxSV.7

Örnek: Bir bireyin dakikadaki kalp atım sayısı 70 (HR=70) olsun. Kalp atım hacmi ise yani atım başına pompalanan kan miktarı 70 ml/atım (SV=70) olsun. Buna göre 70 atım/dk x 70 ml/atım = 4900 ml/dk olacaktır. Q (kardiyak output)=4900ml/dk.[32]

Egzersiz sırasında kalp atım hızını izlemek, kalbin herhangi bir zamanda yaptığı iş miktarının iyi bir tahminini sağlar. Şekil 16'de manuel kalp atım hızını izleme prosedürü gösterilmektedir. Nabzı izlemek için diğer bir yaygın yöntem ise göğüs kısmına takılan ve dakikada nabız atım sayısını otomatik olarak bize gösteren kalp atım hızı monitörüdür.[32]

Şekil 146 Nabız değerlendirme yöntemi

Nabız, el bileğinin başparmak tarafındaki kısmına işaret ve orta parmağın hafifçe yerleştirilmesiyle ölçülür (Şekil 16). İşaret ve orta parmak ile nabız atışını hissederek arter bulunmaya çalışılır. Atımı hissedebilmek için parmakların uyguladığı basınç hafif olmalıdır. Aşırı basınç uygulamak sonucu olumsuz etkiler. Dinlenme esnasında nabız, kalbin 60 saniyede atım sayısı sayılarak ölçülür. Dinlenik kalp atım sayısı, uyanıkken ve dinlenik durumda alınmalıdır. Birey eğer bir aktivite durumu içindeyse en az 5 dakika dinlendikten sonra nabız ölçülmelidir. Egzersiz esnasında nabız, ölçümü 6 saniye içinde kalpte oluşan atım sayısı sayılıp yanına bir sıfır eklenerek bulunabilir veya 6 saniyede sayılan atım sayısı 10 ile çarpılarak ölçülebilir.[32]

Solunum sistemi (Respiratuar sistem)

Solunum sisteminin görevi, dışarıdan akciğerlere oksijen getirmek ve karbondioksiti akciğerlerden uzaklaştırmaktır. Solunum sistemi; solunum yolları, akciğerler ve solunum kaslarından oluşur. Solunum sistemi dışarıdan aldığı oksijeni akciğerlerden kan dolaşımına aktararak ve kandaki karbondioksiti önce akciğerlere sonra da dış çevreye naklederek kardiyovasküler sistemle birlikte çalışır.[32]

Kardiyorespiratuar sistem

Kardiyovasküler sistem ve solunum sistemi birlikte kardiyorespiratuar sistemi oluşturmaktadır. Kardiyorespiratuar sistem, bedende işlev bozukluğuna neden olabilecek atık maddeleri (karbondioksit gibi) uzaklaştırırken, aynı zamanda insan hareket sistemine birçok önemli element (oksijen gibi) sağlamak için hayati bir destek sistemi oluşturur.[32]
Oksijen hayatı sürdürmek için vazgeçilmez bir unsurdur. Solunum sistemi, çevreden alınan oksijenin vücudumuza girmesini sağlar. Oksijen, burun ve ağız yoluyla alınır ve trakea (soluk borusu) yoluyla bronşlar üzerinden akciğerlere ve alveol keseciklerine ulaşır. Eş zamanlı olarak oksijenden fakirleşmiş kan, pulmoner arterler vasıtasıyla sağ ventrikülden akciğerlere pompalanır. Daha sonra alveol keseciklerini çevreleyen akciğer kılcal damarlarında bulunan yüksek karbondioksitli kan, alveol kesecikleri içerisinde bulunan yüksek oksijenle yer değiştirerek kan oksijenlenir. Oksijenlenmiş kan pulmoner toplardamarlar tarafından kalbin sol atriyumuna geri döner. Buradan sol ventriküle,

sol ventrikülden ise aort aracılığıyla tüm beden dokularına pompalanır.[32]
Bedenin hücreleri, oksijeni kullandığında bedenden atılması gereken karbondioksit üretirler. Hücrelerde üretilen karbondioksit, dokulardan kalbe geri gönderilir ve kalpten de akciğerlere gönderilir. Daha sonra alveol keseciklerinde oksijenle yer değiştirerek nefes yoluyla dışarıya salınır.[32]

Oksijen tüketimi

Oksijeni etkin bir şekilde kullanma kapasitesi, solunum sisteminin oksijen toplayabilme yeteneğine ve kardiyovasküler sistemin oksijen emilimini sağlayıp bedenin dokularına nakledebilme yeteneğine bağlıdır. Beden tarafından kullanılan oksijen, oksijen tüketimi veya oksijen alımı olarak bilinir.[32]

Maksimal oksijen tüketimi

Maksimum oksijen tüketimi (Vo2max), kardiyorespiratuar fiziksel uygunluk düzeyinin en iyi ölçüm yöntemlerinden biridir. Maksimal oksijen tüketimi, maksimal bir egzersiz esnasında oksijen taşıma ve kullanımında en yüksek oranı ifade eder. Maksimal oksijen tüketim değerleri, yaklaşık olarak 40 ila 80ml x kg-1 x dk-1 veya 11 ile 23 met arasında olur. Maksimal oksijen tüketiminin belirlenmesinin tek yolu; maksimal bir egzersiz testi esnasında nefesi, oksijen tüketimini ve karbondioksit üretimini doğrudan ölçmektir. Bununla birlikte maksimal oksijen tüketimini ölçmek için gerekli olan cihaz oldukça pahalı olduğundan ve kolaylıkla temin edilemediğinden dolayı submaksimal veya indirekt test yöntemleri kullanılarak maksimum oksijen tüketimi tahmin edilmeye çalışılır. Bu submaksimal testler, rockport yürüyüş testi ve step testi gibi testlerdir. Unutulmamalıdır ki submaksimal / indirekt testler sonuçları ancak tahmin etmeye çalışır. Direkt testler ise net sonuçlar verir.[32]

Enerji sistemleri

İnsan vücudu, mekanik işler üretmek, beden sıcaklığını korumak ve bedendeki biyolojik ve kimyasal aktiviteleri yerine getirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Enerjinin ortaya çıkabilmesi için tüketilen besinlerin (protein, karbonhidrat ve yağ) metabolize olması gerekir. Böylece adenosin tri fosfat (ATP) adı verilen yüksek enerjili bir bileşik üretilir. İnsan vücudunda fiziksel aktivite ile üretilen tüm mekanik işler, sürekli ATP desteğine dayalıdır. Üretilen ATP, kas içinde depo edilerek, kaslara verilen bir uyarı esnasında hareketin üretilmesi için hemen enerji sağlar.[28]

Egzersiz ile ilişkili enerji sistemlerinde, aerobik ve anaerobik metabolizma terimleri sıklıkla kullanılır. Anaerobik enerji mekanizması, oksijensiz olarak gerçekleşebilirken, aerobik enerji mekanizması, oksijene bağlı olarak gerçekleşir. Fosfojen ve glikolotik sistemler bir kas hücresinde ortaya çıkan ve oksijen gerektirmeyen anaerobik enerji mekanizmalarıdır. Kreps döngüsü, elektron taşınması ve oksitatif sistem ise kas hücrelerinin mitokondrisinde ortaya çıkan ve oksijen gerektiren aerobik enerji mekanizmalarıdır.[28]

Üç ana besin maddesi olan karbonhidratlar, proteinler ve yağlardan sadece karbonhidratlar direkt oksijensiz olarak enerji için metabolize edilirler. Aslında herhangi bir zaman diliminde üç enerji sistemi de aktiftir. Ancak yapılan işlerde her bir enerji sisteminin yapmış olduğu katkı temel olarak aktivitenin şiddetine ve süresine bağlıdır.[28]

Herhangi bir egzersiz şekli iki faktörle tanımlanabilir. Bunlar, egzersizin şiddeti ve süresidir. Şekil 17 bu faktörlerin ilişkisini gösterir. A noktasında, yüksek şiddetli kısa süreli bir ağırlık kaldırma hareketi gösterilmektedir. B noktasında, 400m'lik mesafe koşusu gösterilmektedir. Buradaki egzersizin süresi daha uzun ve aktivitenin şiddeti oldukça yüksektir. C noktasında ise maraton gibi uzun bir mesafe koşusu gösterilmektedir. Bu aktivitenin diğerlerine göre süresi daha uzun, şiddeti ise düşüktür. Buna göre bir egzersizin şiddeti ve süresi değerlendirilerek baskın olan enerji sistemi belirlenebilir.[32]

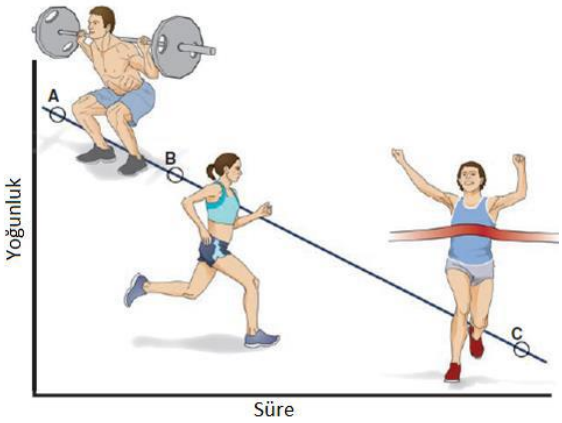
Kas hücrelerinde ATP'yi yenilemek için üç temel enerji sistemi bulunmaktadır. Bunlar:

1. Fosfojen sistem
2. Glikolitik
3. Oksidatif sistem

Fosfojen sistem

Diğer bir adıyla anaerobik alaktik enerji sistemi, ATP ve kreatin fosfat adı verilen yüksek enerjili bir fosfat molekülünün parçalanmasına dayanır. Bu enerji sistemi, oksijen gerektirmeyen ve laktik asit üretmeyen kısa süreli, yüksek şiddetli aktiviteler için ATP sağlar. Bu aktivitelere örnek olarak, birkaç tekrarlı direnç egzersizleri veya

kısa süren sprintler verilebilir. Bu egzersizler esnasında fosfojen sistem, 10 ila 15 sn gibi kısa bir süre için kaslara enerji sağlar.[32]



Şekil 17 Enerji ve mekanik iş Kaynak: National Academy of Sport Medicine. NASM Essentials of Personal Fitness Trainer. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; 2018

Bu nedenle fosfojen sistem, sınırlı bir kapasiteye sahiptir. Ayrıca bu sistem, şiddetine bakılmaksızın tüm egzersizlerin başlangıcında oldukça aktiftir.[28-32]

Glikolitik sistem

Diğer bir adıyla anaerobik laktik asit sistemidir. Bu sistem de fosfojen sistem gibi oksijen olmaksızın karbonhidrat moleküllerinin hızlı bir şekilde parçalanması ile (anaerobik glikoliz) ATP üretir. Fosfojen sistemine göre daha fazla enerji üretse de yaklaşık 30-50 sn'lik sınırlı bir kapasiteye sahiptir.[32] Anaerobik glikoliz esnasında, yani 30-50 sn'lik yoğun egzersizlerde, yan ürün olarak laktik asit üretilir. Bu yan ürün, egzersiz esnasında ATP üretmek için tekrar sentezlenebilir. Laktik asit, yoğun egzersizlerin başlangıcında üretilerek, kas içinde birikmeye başlar ve yorgunluğa katkı sağlar. Biriken laktik asit, düşük şiddetli egzersizler ile kaslardan uzaklaştırılabilir (oksijenli ortamda). Laktat yeterli düzeyde oksitlendiğinde, kaslarda ve karaciğerde ATP üretimi için kullanılır. Yoğun egzersizlerden sonra kaslarda oluşan ağrının, laktik asitten kaynaklandığına inanılır. Ancak bu doğru değildir. Yoğun egzersizlerden sonra sıklıkla ortaya çıkan bu ağrılar, kas lifinin hasarına bağlıdır ve geciktirilmiş kas ağrısı veya DOMS (delayed onset muscle soreness) olarak bilinir.[28]

Oksidatif sistem

Enerji sistemlerinden üçüncü ve son olanı, aerobik enerji sistemidir. Bu sistem, üç enerji sistemi arasında en kompleks olanıdır. Aerobik enerji sistemi, yeterli miktarda oksijen tüketimini gerektirir ve enerji olarak karbonhidratları, yağları ve proteinleri kullanır. Yakıtın parçalanması için vücudun enerjiyi oksijen kullanarak dönüştürme sürecine, hücresel solunum adı verilir. ATP'nin bu oksitatif üretimi, mitokondri adı verilen hücre organelinde gerçekleşir.[34] Aerobik enerji sistemi, diğer sistemlere göre uzun süre boyunca kas enerjisi için yüksek oranda ATP üretimi sağlayabilir.[28] Enerji sistemleri arasındaki ATP üretme oranı ve mekanizması her ne kadar farklı ise de bu üç enerji sistemi birbirinden bağımsız olarak çalışmaz. Örneğin bir kişinin kısa süreli bir sprint (10sn) veya uzun mesafeli bir koşu (30 dakikadan fazla) yaptığını düşünürsek, var olan üç sistem de enerji ihtiyaçlarına katkı sağlar.[28-32]

Proteinler, aerobik egzersizler için bir yakıt olarak kullanılabilmesine rağmen, iyi beslenen bir bireyde aerobik egzersizler esnasında birincil enerji kaynakları, karbonhidratlar ve yağlardır. Genel olarak karbonhidratlar, egzersizlerin başlangıcında ve yüksek yoğunluklu çalışma esnasında birincil yakıt olarak kullanılır. Bununla birlikte bir aerobik aktivite süresince, karbonhidratların kullanımından yağın kullanımına kademeli olarak bir geçiş meydana gelir.[28]

FİZİKSEL UYGUNLUĞUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çocuklarda fiziksel uyguluğun değerlendirilmesi yeni bir yaklaşım değildir. 1954 yılında çocuklar için ilk kez kas uygunluk düzeyleri referans standartları geliştirildi. Bu çalışmanın ardından Amerikalı çocukların %58'i Avrupalı çocukların ise yalnızca %9'u bu standartların gerisinde kaldığı bildirildi. Bu sonuçlar Amerika'da ulusal güvenlik için bir risk olarak görüldü ve Amerikan nüfusunun askeri hazırlığını sağlamak için okul çağındaki çocukların fiziksel uygunluk testlerinin düzenli olarak yapılması kararı alındı.[6]

1980'lerde askeri hazırlık yaklaşımından ziyade sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğun değerlendirilmesine odaklanılmıştır. Amerika dahil olmak üzere dünyanın farklı bölgelerinde çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uyguluklarını değerlendirmek için test bataryaları geliştirildi.[6]

1990'lardan itibaren kuvvet, kardiyorespiratuar dayanıklılık, esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin sağlıkla ilişkili olup olmadığına dair tartışmalar yapılmış ve fiziksel uygunluk değerlendirmeleriyle ilgili farklı görüşler ortaya atılmıştır. Ancak güncel bilimsel bilgiler ışığında hem fiziksel uygunluk bileşenlerinin hem de fiziksel aktivite düzeylerinin sağlıkla ilişkili olduğu konusunda fikir birliği vardır.[6]

Günümüzde çocukların fiziksel uygunluğunu değerlendirmek için birçok test bataryası yaygın olarak kullanılmaktadır.[6] Bu test bataryalarının kullanılma nedenleri arasında;

- Sağlıkla ilişkili olan kas kuvveti, kardiyorespiratuar uygunluk, beden kompozisyonu, esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek,
- Çocuklara kendi fiziksel uygunluk düzeylerini takip etme becerisini kazandırmak
- Fiziksel uygunluk ihtiyaçlarına göre aktivite programları tasarlamak
- Fiziksel aktiviteye düzenli katılımı teşvik etmek
- Motivasyon

Özet olarak çocuk ve gençlerde fiziksel uygunluk değerlendirmelerinin etkin bir şekilde yapılması onların fiziksel aktiviteye düzenli katılımına ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin artmasına katkı sağlar.

Geçerlik ve Güvenirlik

Antrenörler doğru bir fiziksel uygunluk değerlendirmesi yapabilmesi için geçerliği ve güvenirliği onaylanmış testler kullanılmalıdır. Güvenilirlik bir testin tutarlılığını ifade eder. Yani bir test aynı koşullar altında gerçekleştirildiğine aynı sonuçları vermelidir. Bir test güvenilir değilse sonuçların doğru olduğundan emin olunamaz. Geçerlilik ise bir testin ölçmesi gereken şeyi ne derecede ölçtüğüyle ilgilidir. Bu bağlamda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk testleri, sağlığın altında yatan niteliklerle ilgili olmalıdır ve bu alanda geliştirilmiş saha tabanlı testlerin geçerlik ve güvenirliği yapılmalıdır. Günümüzde birçok saha tabanlı testin çocuk ve gençlerde sağlık belirteçleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir.[6]

Test prosedürlerinin önemi

Antrenörler geçerliği ve güvenirliği onaylanmış testler kullanmaları önemlidir. Ancak geçerli ve güvenilir testler kullanılsa bile test prosedürü doğru bir şekilde uygulanmadığında sonuçlar da doğruyu yansıtmaz. Bu nedenle antrenörlerin kullanacağı her testin protokolünü iyi bir şekilde bilmesi ve uygulatabilmesi gerekir. Antrenörlerin ölçüm ve testleri doğru bir şekilde uygulatabilmesi için dikkat etmesi gereken bazı hususlar aşağıda belirtilmiştir.[6]

- Test başlamadan önce gerekirse test protokolü tekrar gözden geçirilmelidir.
- Testlerin uygulanabileceği güvenli bir alan seçilmelidir.
- Test hakkında çocuklara bilgi verilmelidir.
- Öğrenmenin etkisini kaldırmak için test öncesinde çocuklara yeterli deneme yaptırılmalıdır
- Performansa dayalı testlerde çocuklar potansiyellerini tam olarak yansıtmaları için motive edilmelidir.

Bazı çocuklar (özellikle kilolu veya kondisyon seviyesi düşük olan çocuklar) arkadaşlarının içinde başarısız olma endişesiyle performans

sergilemek istemeyebilir. Ayrıca yeterli düzeyde performans sergileyememe endişesi de taşıyabilirler. Bu gibi durumlar hem fiziksel uygunluk test sonuçlarını olumsuz etkiler hem de çocukların aktiviteye katılımı önünde bir engele dönüşebilir. Antrenörler yukarıdaki söz konusu senaryolarla karşılaşmaları durumunda dikkat etmeleri gereken bazı hususlar vardır.[6] Bunlar;

- Çocuğun endişesini ortadan kaldıracak bir ortam oluşturulmalıdır.
- Çocuk katılma konusunda gönüllü değilse katılım konusunda zorlanmamalıdır.
- Çocuklar özellikle performansa dayalı testleri uygularken rekabet ortamından uzak durulmalıdır.
- Test sonuçları not açıklar gibi tüm çocukların duyacağı şekilde ilan edilmemelidir.

Akademi Yazılım Sistemi (AYS) Spor Okulu Modülü

AYS'nin Spor okulu modülü spor okullarında görev yapan antrenörlerin kurumsal antrenman standartlarını etkin bir şekilde yürütebilmeleri için geliştirildi. Spor okulu modülü 5 menüden oluşur; gösterge paneli, çalışma planı, talep oluşturma, üye listesi ve kütüphane. Bu menülerle ilgili detaylar aşağıda paylaşılmıştır.

Gösterge paneli menüsü

Gösterge panelinde antrenörler için önemli olan bilgi akışları ve çeşitli veriler grafik ve tablo kullanarak özetlenir. Gösterge panelinin üst kısmında kullanıcıya tanımlı olan tesis ve branş seçme alanı bulunur. Bu alandan yapılan seçime göre grafikler ve tablolar oluşur. Grafikler sezon boyunca kaydolan sporcu sayılarını, fiziksel uygunluk karnesi oluşturulmuş sporcu sayılarını ve oluşturulan karneler için alınan geribildirim sayılarını içerir. Duyuru bölümünde kullanıcı rolü için tanımlanmış duyurular gösterilir. Tablo bölümünde ilgili tesis ve branşa kayıtlı aktif sporcular gösterilir. Bu tablodaki her bir sütun sporcular için çeşitli bilgiler (bağıl yaş, test sayısı, katılım düzeyi) içerir. Aynı zamanda her bir sporcu için işlem sütunundan fiziksel uygunluk verileri işlenebilir ve bu karnelere eğitmen koçları tarafından verilen geri bildirimlere erişilebilir.

Veri girişi

Gösterge panelindeki tabloda bulunan test ikonları üzerinden her bir sporcu için fiziksel uygunluk karneleri oluşturulabilir. Test ikonuna tıklandığında ilgili sporcuya ait fiziksel uygunluk verilerinin işlenebileceği bir arayüz açılır. Bu arayüzde antropometrik ölçümler, motorik testler ve spora özgü temel beceriler için veri giriş alanları bulunur. Veri alanları doldurulup kaydedildikten sonra veriler sistem tarafından hesaplanır ve fiziksel uygunluk karnesine yansıtılır. Antrenörler fiziksel uygunluk karnelerini onaylamadan önce kontrol edebilir ve varsa hatalı veri tekrar düzenleyebilir. Veriler kontrol edildikten sonra fiziksel uygunluk karnesi onaylanabilir.

Akademi Yazılım Sistemi (AYS)

Akademi Yazılım Sistemi (AYS), Spor İstanbul'un halka yüksek standartlarda fiziksel aktivite programları sunabilmesi için geliştirilmiş çok yönlü bir veri yönetim platformudur. Egzersiz ve spor bilimleri alanındaki güncel yaklaşımlardan oluşturulan kurumsal antrenman standartları AYS ile eğitmenlerin kullanımına sunulur. Böylece eğitmenler ihtiyaç duyduğu bilgiye hızlıca erişebilir ve bu bilgileri saha kolaylıkla yansıtabilir. AYS, kurumsal antrenman standartlarının etkin bir şekilde uygulanması için birçok modül içerir;

- **Fitness Modülü:** Fitness eğitmenleri için tasarlanmıştır. Mesleki (hedef belirleme, egzersiz öncesi tarama, fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi, egzersiz program tasarımı) ve operasyonel (çalışma planı, talep oluşturma,) süreçlerin işlenip takip edildiği menüleri içerir.
- **Spor Okulu Modülü:** spor okulu antrenörleri için geliştirilmiştir. Çocuklar için kişiselleştirilmiş fiziksel uygunluk raporları oluşturulabilir. Ayrıca çalışma planı, talep oluşturma ve geri bildirim gibi operasyonel süreçlerin işlenip takip edildiği menüleri içerir.
- **Yönetici Modülü:** tesis yöneticileri için geliştirilmiştir. Eğitmen mesai planlama, personel takibi, Eğitmen denetimleri, eğitmen performans raporları, üye tavsiye raporları, talep oluşturma gibi eğitimin idari yönüyle ilgili menüleri içerir.
- **Eğitmen Koçu Modülü:** Branş eğitim prosedüründeki iş süreçlerini takip etmek amacıyla geliştirilmiştir. Geri bildirim, talep çözme, denetim menüsü ve branşlara özgü fiziksel uygunluk raporlarını içerir.

Hatalı Verilerin Düzeltilmesi ve Geri Bildirim

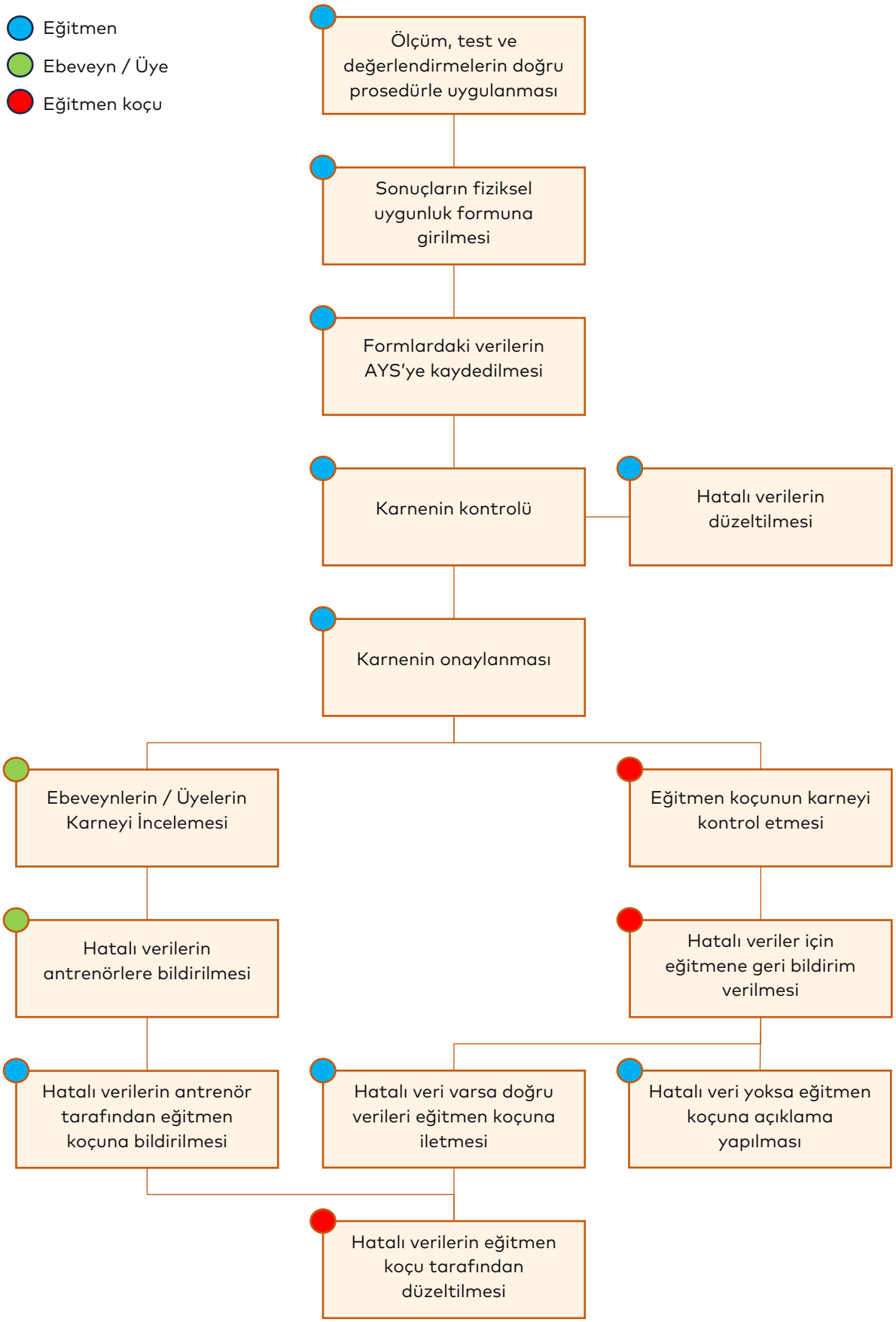
Bazı durumlarda antrenörler fark etmeden hatalı verileri onaylayabilirler. Bu gibi durumlar antrenörler, eğitmen koçları, üyeler veya ebeveynler tarafından daha sonra fark edilebilir. Üyeler veya ebeveynler tarafından eğitmenlere bildirilen veya eğitmenlerin kendi tespit ettiği hatalı veriler AYS üzerinden eğitmen koçuna bildirilmelidir. Bu durumda hatalı veriler eğitmen koçları tarafından düzeltilir.

Eğitmen koçları, tekrarlayan ölçüm, test ve değerlendirme verilerinde karşılaştıkları tutarsızlık durumlarında eğitmenlere geri bildirim verebilir. Örnek olarak 9 yaşındaki bir çocuğun ilk boy ölçüm sonucunun 147 cm, üç ay sonra yapılan 2. boy ölçüm sonucunun ise 145 cm olarak AYS'ye işlenmiş olması verilebilir. Bu gibi durumlarda eğitmenlerden öncelikle yazılı formlardaki verilerin kontrol edilmesi istenir. Formdaki veriler AYS'ye doğru bir şekilde işlenmemişse verilerin düzeltilmesi için eğitmen koçuna doğru veriler aktarılmalıdır. Ancak formdaki verilerin aynı olması durumunda uygulamada bir prosedür hatası olduğunu gösterebilir. Bu gibi durumlarda ölçüm, test veya değerlendirmenin tekrar yapılması gerekebilir. Şekil 1'de verilerin toplanması, işlenmesi, kontrol edilmesi ve hatalı verilerin düzeltilmesini içeren bir algoritma sunulmuştur.

Hatalı Veri Girişlerinin Önlenmesi

AYS'de tüm ölçüm, test ve değerlendirme alanlarındaki her bir parametre için hatalı veri girişlerini engelleyecek alt ve üst değerler belirlenmiştir. Belirlenen alt ve üst değerlerin dışında bir veri girildiğinde kullanıcıya bir uyarı yazısı ile ilgili alana girilebilecek değer aralığı gösterilir. Böylece hatalı verilerin kaydedilmesi engellenmiş olur.

Veri Kontrol Algoritması



Şekil 15 Veri kontrol algoritması

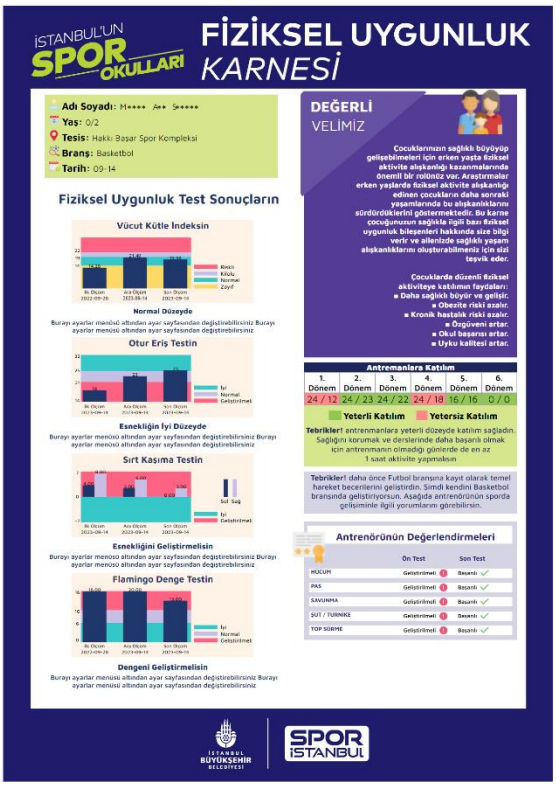
Fiziksel Uygunluk Karnesi

Antrenörler çocukların antropometrik ölçümleri, motor testleri ve spora özgü becerilerine ait verileri AYS'ye işleyerek her çocuk için kişiselleştirilmiş bir fiziksel uygunluk karnesi oluşturabilir. Oluşturulan bu karneler antrenörler tarafından hem sporculara hem de ebeveynlerine yorumlanabilir. Ayrıca ebeveynler oluşturulan tüm fiziksel uygunluk karnelerine online.spor.istanbul adresinden erişim sağlayabilirler. Böylece çocukların hem fiziksel uygunluk gelişimleri hem de spor özgü becerilerindeki gelişimler takip edilebilir. Fiziksel uygunluk karnesi 7 farklı alandan oluşur; kişisel bilgiler, fiziksel uygunluk değişim grafikleri, ebeveyne mesaj, katılım düzeyi, branş çeşitliliği ve spora özgü becerilerin değerlendirilmesidir.

Bağıl Yaş Etkisi

Yılın ilk aylarında doğmuş olan çocukların fiziksel, bilişsel ve motorik gelişimsel düzeylerinin yılın son aylarında doğmuş olan çocuklara oranla daha fazla gelişmiş olması ve bu gelişimin getirmiş olduğu avantajın olumlu etkilerine Bağıl Yaş Etkisi denir.

1. Kişisel bilgiler: bu alanda sporcunun adı soyadı, bağıl yaşı, güncel tesisi, branşı ve karnenin oluşturulma tarihini içerir.
2. Fiziksel uygunluk değişim grafikleri: bu alanda fiziksel uyguluk parametrelerine ait ön test, ara test ve son test değerleri grafiklerle gösterilmektedir. Her bir grafik yaş ve cinsiyete göre belirlenmiş normlarla renklendirilir ve sonuçlar bu renklerin üzerinde gösterilir. Ayrıca her bir renk için grafiğin yanında değerlendirme karşılıkları gösterilir. Antrenörler ve ebeveynler renkli grafikler sayesinde sonuçları kolayca değerlendirebilir. Ayrıca tekrarlayan testler (ön test, ara test ve son test) sayesinde değişim takip edilebilir ve SMART hedefler belirlenebilir.
3. Ebeveyne mesaj: Ebeveynler çocukların fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımını sağlamada önemli bir rol oynar. Araştırmalar erken yaşta fiziksel aktivite alışkanlığı kazanan çocukların bu alışkanlıkları ileriki yaşlarda da sürdürdüğünü göstermiştir. Bu bağlamda fiziksel uygunluk raporunda çocukların fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımını teşvik etmeleri amacıyla ebeveynlere bir mesaj eklenmiştir.
4. Antrenmanlara katılım: bu alanda çocukların sezon boyunca (6 dönem) fiziksel aktiviteye katılma oranları gösterilmektedir. Sezon içindeki her dönem katılım hakkı ve katılım sayısı renklendirilerek gösterilmiştir. Yeşil ve kırmızı tonları içeren renklerin anlamları katılım oranlarının altında gösterilmiştir. Ayrıca bu alanda çocukların antrenmana katılım düzeyine göre (yeterli katılım, yetersiz katılım) bir metin oluşturulmaktadır. Bu metinde yetersiz katılım durumunda aktivite düzeyinin artırılması, yeterli katılım durumunda aktivite düzeyinin sürdürülmesi ve ilave olarak antrenman dışındaki günlerde gerekli olan aktivite süreleri yer almaktadır.
5. Branş çeşitliliği: çocukların sağlıklı büyüyüp gelişebilmeleri için erken yaşta temel hareket becerilerinin gelişmesi önemlidir. Daha da önemli olan şey ise temel hareket becerilerinin çok yönlü gelişimini sağlamaktır. Bunun için çocukların erken yaşta farklı spor dallarını yönlendirilmesi önerilmektedir. Antrenmanlara katılım



Şekil 16 Fiziksel Uygunluk Karnesi

bölümünün altında farklı branşlarda eğitim almanın önemi vurgulanmaktadır.

6. Spora özgü becerilerin değerlendirilmesi: spordaki ilerlemeleri takip etmek ve değerlendirmek amacıyla her branş için oluşturulan temel teknik ve becerilerinin gözlem yoluyla değerlendirilmesini içerir. Antrenörler tarafından her dönemin başında ve sonunda yapılan değerlendirme sonuçları karşılaştırmalı olarak karnenin sağ alt köşesinde gösterilir. Spor İstanbul'un spor okullarında temel eğitim grubu ve gelişim grubu olmak üzere 2 farklı eğitim programı vardır. Temel eğitim grubunda eğitim alan çocukların spora özgü becerilerindeki başarısı bir üst gruba (gelişim grubu) geçiş için ön koşullar arasında bulunur.

Fiziksel Uygunluk Karnesinin Yorumlanması

Spor Okuluna kayıtlı çocuklar, fiziksel uygunluk değerlendirmelerinin neden yapıldığını bilmeleri önemlidir. Bu nedenle antrenörler fiziksel uygunluk değerlendirmeleriyle ilgili çocuklara ölçüm veya testlere başlamadan önce bilgi vermelidir. Antrenörler çocuklara bu konularda bilgi verebilmeleri için fiziksel uygunluk ile ilgili kavramları ve fiziksel uygunluk düzeyi ile sağlık arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmalıdır. 1. bölümde fiziksel uygunluk kavramı, fiziksel uygunluk bileşenleri ve fiziksel uygunluk düzeyi ile sağlık arasındaki ilişki hakkında bilgiler sunulmaktadır.

Çocuklarla iletişim

Fiziksel uygunluk karnelerinin bir rekabet aracı olarak görülmesi veya değerlendirilmesi bazı çocuklar için aktivitenin önünde bir engele dönüşebilir. Bu nedenle antrenörler fiziksel uygunluk karnelerini çocuklara doğru bir şekilde tanıtmalı ve yorumlamalıdır. Yüksek fiziksel uygunluk düzeylerine sahip olan çocuk veya gençlerin tebrik edilmesi her ne kadar beklendik bir davranış olsa da antrenörler grup içinde karşılaştırma yaparak sonuçları açıklamamalıdır. Antrenörler karneleri yorumlarken temel hedefleri çocukların kendi fiziksel uygunluklarını takip edebilme becerilerini geliştirmek olmalıdır. Bu becerileri geliştirmek için antrenörlerin aşağıdaki konular üzerinde durmaları önerilir.

- Fiziksel uygunluk düzeylerinin çocuk sağlığını olumlu etkiler.
- Fiziksel uygunluk düzeylerinin okul başarısını olumlu etkiler.
- Çocuklar düzenli ve yeterli fiziksel aktivite yoluyla fiziksel uygunluklarını geliştirebilir.

Antrenörlerin çocuklara karnedeki göstergelerin ne anlama geldiğini, nasıl takip edeceklerini ve düzenli fiziksel aktiviteye katılımın neden önemli olduğunu öğretmeleri konusunda önemli bir rolleri vardır. Fiziksel uygunluğun gelişmesi çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite alışkanlıkları oluşturabilmelerine katkı sağlar.

Ebeveynlerle iletişim

Çocukların fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımını sağlamak için ebeveynlerle iletişim kurmak önemlidir. Fiziksel uygunluk karnelerinin ebeveynlere sunulması iletişim kurmak için etkili bir araçtır. Ebeveynler çocuklarının fiziksel uygunluk karnelerine online.spor.istanbul adresinden erişebilirler. Fiziksel uygunluk karneleri her ne kadar sade ve anlaşılabilir şekilde tasarlanmış olsa da ebeveynlerin fiziksel uygunluk karneleri hakkında bilgilendirilmesi önemlidir. Bunun için her yıl düzenli olarak ebeveynlere yönelik çevrimiçi toplantılar yapılmaktadır. Bu toplantılarda ebeveynlere fiziksel uygunluk karnelerinin önemi ve nasıl takip edileceği hakkında detaylı bilgi verilir. Ebeveynler aynı zamanda antrenörler tarafından da bilgilendirilmelidir. Antrenörler tüm ebeveynlere ulaşamasa da sezon boyunca küçük gruplar halinde veya birebir olarak ebeveynlerle toplantı yapabilirler. Bu tür toplantılarda ebeveynlerin merak ettiği sorular da proaktif olarak değerlendirilebilir. Antrenörler aşağıdaki konularda ebeveynleri bilgilendirebilirler;

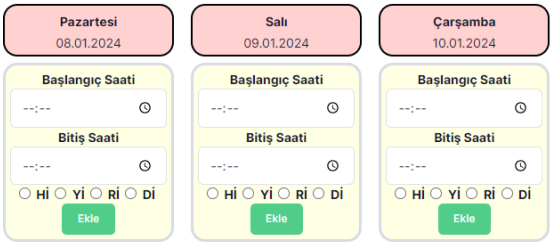
- Çocukların fiziksel uygunluğunun neden değerlendirildiği,
- Çocukların hangi değerlendirme prosedürlerine dahil edildikleri,
- Fiziksel uygunluk karnelerine nasıl ulaşılabileceği,
- Karnelerin nasıl yorumlandığı ve takip edildiği,
- Fiziksel aktiviteye yeterli ve düzenli katılımın önemi

Antrenörler yukarıdaki bilgilerin yanı sıra ebeveynlere fiziksel uygunluk değerlendirme sürecinde çocuklarının hiçbir şekilde dışlanmayacağı, utanmayacakları ve alay edilmeyecekleri konusunda güvence vermelidir.

Çalışma saatleri menüsü

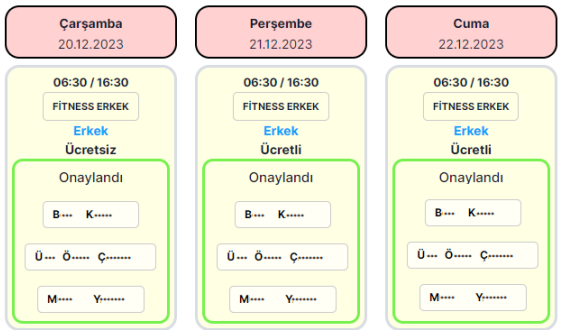
Antrenörler çalışma saatleri menüsünden çalışma planını oluşturabilirler. Çalışma planı iki aşamada oluşur. Bunlar, çalışma saatlerinin oluşturulması (Şekil) ve seans tanımlamalarının yapılmasıdır (Şekil).

- Çalışma saatlerinin oluşturulması; giriş çıkış saatleri ve izin türlerinin tanımlanması ile tanımlanır. Eğitmenler çalıştığı günler için giriş ve çıkış saatlerini belirlemelidir. İzinli olduğu günlerde ise izin türlerini tanımlamalıdır. İzin türleri AYS arayüzünde kısaltmalarla gösterilmiştir; Haftalık İzin (Hİ), Yıllık İzin (Yİ) Rapor İzni (Rİ) Diğer İzin (Dİ).



Şekil 17 Çalışma saatleri tanımlama menüsü

- Seans tanımlama: bu işlem antrenörlerin çalışma saatleri içinde hangi seanslarda veya branşlarda görev aldığıyla ilgilidir. Antrenörler bu işlemi yapabilmeleri için seans-çizelge alanından görev yaptığı seanslara adını tanımlamalıdır.



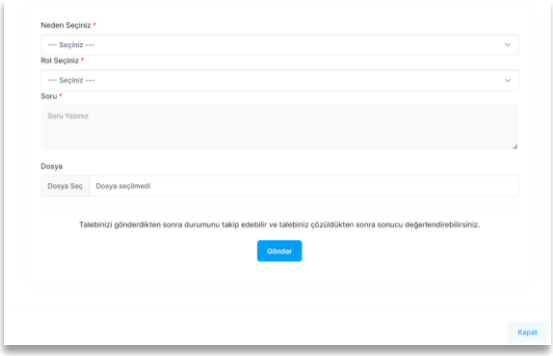
Şekil 18 Seans tanımlama menüsü

Antrenörler haftalık veya aylık olarak çalışma planını tanımlayabilir veya gerektiğinde çalışma planını güncelleyebilir. Antrenörler tarafından oluşturulan çalışma planı tesis yöneticileri tarafından kontrol edilerek onaylanır.

Çalışma planının oluşturulması tesis yöneticileri ve eğitmen koçları tarafından yürütülen operasyonel sürecin önemli bir bileşenidir. Bu nedenle antrenörler çalışma planını doğru bir şekilde oluşturmalı ve gerektiğinde güncellemelidir.

Talep oluşturma menüsü

Talep menüsü antrenörlerin idari veya alana özgü teknik konularla ilgili talep oluşturabildiği önemli bir iletişim yoludur. Antrenörler çeşitli konularla ilgili talep oluşturabilirler. Bu konular; bilgi edinme, hata bildirme, öneride bulunma, veri düzenlemedir. Talep oluşturmak isteyen antrenörler öncelikle talebin konusunu ve talebi hangi role ileteceğini belirlemelidir. Ardından talep metnini oluşturmalı ve varsa ilişkili dosyayı ekleyerek talebi oluşturabilir.

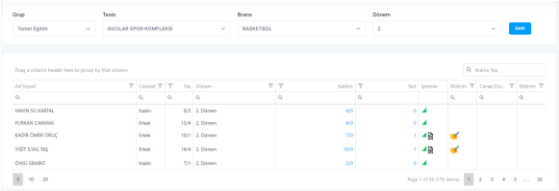


Şekil 19 Talep oluşturma menüsü

Antrenörler oluşturdukları taleplere verilen yanıtları değerlendirebilirler. Böylece yetkililer tarafından verilen yanıtların etkinliği de değerlendirilebilir.

Üye listesi menüsü

Antrenörler üye listesi üzerinden üyelerin çeşitli bilgilerine erişebilirler. Bu bilgiler arasında isim, cinsiyet, bağıl yaş, antrenmana katılım düzeyi, yapılan test sayısı, oluşturulmuş fiziksel uygunluk karneleri ve eğitmen koçları tarafından yapılan geri bildirimler bulunur. Üye listesinde bulunan filtre alanları kullanılarak detaylı arama yapılabilir.



Şekil 20 Üye listesi

Kütüphane menüsü

Bu menüde antrenörlerin sahada kurumsal standartlarda hizmet verebilmesi için ihtiyaç duyduğu bilgiler bulunur. Spor İstanbul Akademi

Müdürlüğü tüm antrenörler için ihtiyaç duyulan bilgileri içeren rehberler ve prosedürler geliştirir. Bu içeriklere antrenörler kütüphane menüsü üzerinden erişebilirler. Kütüphane menüsünde her bir içerik için açıklama alanları, yayın tarihi ve güncelleme detaylarına yer verilir. Ayrıca antrenörler her bir içerik için geribildirimde bulunabilirler.

Fiziksel Ölçüm ve Test Protokolleri

Antropometrik Ölçümler

Antropometrik ölçümlerin doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi zor olabilir bu nedenle ölçüm esnasında çok dikkatli olunmalıdır. Genel olarak doğru ölçüm tekniğine yeterince dikkat edilmemekte ve bu nedenle tekrarlanabilirlik (iki veya daha fazla test arasındaki tutarlılık) sağlanamamaktadır. Ölçüm prosedürleri oldukça basit olduğu düşünülse de, özellikle sahada test koşulları altında uygulandığında tutarlı sonuçlar elde edebilmek için iyi derecede teknik beceri gereklidir. Antropometrik ölçüm becerilerinde iyi olmak isteyen antrenörler (yani sistematik hata yapmayan ve tekrarlanabilirlik gösterebilenler), rutin olarak doğru ölçümler yapabilmelidir. Bu bağlamda, bu kılavuzda belirtilen standart protokollere tam olarak uyulması önemlidir.[24]

Ölçümden önce testi yapan kişinin uygun tekniği geliştirmesi gerekir. Bunun için her ölçüm prosedürü farklı bireylerde en az 20 kez denenmeli ve bu denemeler deneyimli bir antrenörün ölçüm sonuçlarıyla karşılaştırılmalıdır. Mümkünse her ölçüm 2- 3 kez tekrar edilmelidir. İki ölçüm yapılırsa hesaplama için ortalama değer, üç ölçüm yapılırsa medyan değer kullanılmalıdır. Antrenman, yarışma, sauna, yüzme veya duştan sonra ölçüm yapılmamalıdır.[24]

Antropometrik ölçümler: sporcuların genel sağlığını ve hangi spora yatkın olduğunu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılır. Örneğin beden kütle indeksi obezite dahil birçok kronik hastalıkla ilişkilidir. Sporcuların antropometrik durumları sporda başarıyı da etkiler. Örneğin daha geniş kulaç uzunluğuna sahip sporcular; yüzme, tırmanma, tenis, basketbol, voleybol gibi sporlarda antropometrik açıdan daha avantajlıdır.

1. Boy
2. Beden ağırlığı
3. Oturma yüksekliği
4. Kulaç uzunluğu

Boyun ölçülmesi

Boy uzunluğu, teleskopik boy ölçer skalası kullanılarak ayakta gergin beden duruşu ile ölçülebilir. Boy uzunluğunda gün içinde % 1'lik kayıplar olabilir (genellikle sabahları daha uzun akşam vakitlerinde ise daha kısa). Bu nedenle boy ölçümü esnasında beden gergin pozisyonda tutularak ve ölçümler günün aynı saatinde alınarak bu etki azaltılabilir.[24]

Gerekli ekipmanlar

1. Teleskopik boy ölçer veya 220 cm dikey cetvel
2. Gönye
3. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcunun ayakları bitişik olmalı ve topuklar, kalça ve sırtın üst kısmı ölçeğe değecek şekilde ayakta gerin bir beden pozisyonu ile durmalıdır.
- Sporcunun ayakları çıplak veya boy uzunluğunu etkilemeyecek bir çorap giymelidir.
- Baş frankfort düzleminde olmalıdır (şekil 7).
- Başın arka kısmının ölçeğe değmesi gerekmez.
- Ölçüm esnasında sporcuya derin bir nefes alma talimatı verilir ve başı frankfort düzleminde iken mastoid çıkıntılar üzerinden baş hafifçe yukarı doğru çekilir.
- Antrenör ölçeğin hareketli parçasını başın tepe noktasına tam değene kadar bastırır. Bu esnada sporcunun saçı gerekli miktarda ezilmelidir.
- Antrenör sporcunun tüm talimatlara uygun olduğundan emin olduğunda ölçüm yapılır ve değerlendirmek için kaydedilir.

Ölçüm esnasında yaygın olarak karşılaşılan hatalar

- Başın frankfort düzleminde olmaması
- Derin nefes alıp tutmamak.

Beden ağırlığının ölçülmesi

Beden ağırlığı günlük olarak çocuklarda yaklaşık 1 kg yetişkinlerde ise yaklaşık 2 kg'lık değişim gösterebilir. Bu nedenle en ideal ölçüm değerleri

sabah saatlerinde yemekten 12 saat sonra ve idrara çıktıktan sonra elde edilir.[24]

Gerekli ekipmanlar

1. Tartı
2. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcu, minimum kıyafetle (şort veya mayo) tartı üzerine çıkmalıdır.
- Eğer bu mümkün değilse sporcu üzerindeki ek kıyafetlerin ağırlığı sporcunun beden ağırlığından çıkarılarak sonuç hesaplanabilir.
- Sporcu, tartı üzerinde beden ağırlığını her iki ayağı üzerine dağıtmış olarak durmalıdır.

Oturma yüksekliğinin ölçülmesi

Oturma yüksekliği, başın frankfort pozisyonda olduğu durumda oturma zemininden başın en tepe noktasına alınan uzunluk ölçümüdür.[24]

Gerekli ekipmanlar

1. Teleskopik boy ölçer veya 220 cm dikey cetvel
2. Gönye
3. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcu, dizleri hafifçe bükülü, elleri dizlerinin üzerinde ve sırtı düz olacak şekilde ölçeğin önünde yere oturmalıdır.
- Sporcunun kalçası ve sırtı ölçeğe değmelidir (sporcunun kalçası ile duvar arasında boşluk olmamalıdır).
- Ölçüm esnasında sporcuya derin bir nefes alma talimatı verilir ve başı frankfort düzleminde iken mastoid çıkıntılar üzerinden baş hafifçe yukarı doğru çekilir.
- Sporcu gergin beden pozisyonunda iken ölçüm alınır ve elde edilen değer cm cinsinden kaydedilir.

Ölçüm esnasında yaygın olarak karşılaşılan hatalar

- Dizleri bükme esnasında kalçanın duvardan uzaklaşması
- Başın frankfort düzleminde olmaması
- Derin nefes alıp tutmamak

Kanat açıklığının ölçülmesi

Kanat açıklığı, ayakta kollar 90 derece açıkken her iki orta parmak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile elde edilir.[24]

Gerekli ekipmanlar

1. 220 cm yatay cetvel
2. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcu ayakta gergin beden pozisyonunda iken her iki kol vücuda 90 derece pozisyonda olacak şekilde yanlara kaldırılmalıdır.
- Ölçüm, her iki elin orta parmaklarının ucu arasındaki mesafe olarak alınır.
- Ölçüm esnasında sporcunun kolları tam olarak açılmış olmalı ve avuç içleri öne bakmalıdır.
- Ölçüm esnasında 0 noktasındaki parmak ucu sabit kalmalıdır

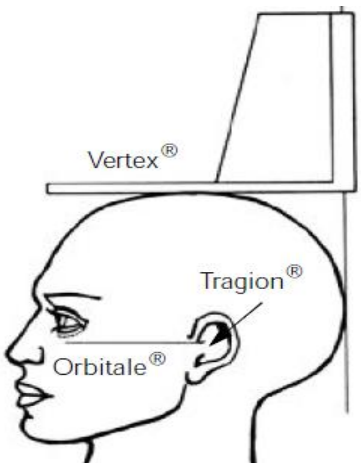
Ölçüm esnasında yaygın olarak karşılaşılan hatalar

- 0 noktasına denk gelen parmağın sabit kalmaması
- Kolların 90 derece yana açılmaması

Motorik Testler

Motorik testler: kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon ve denge gibi fiziksel uyguluk bileşenlerin değerlendirilmesi sporcunun genel sağlığının bir göstergesi olmakla birlikte performans gelişimi ve takibi için de önemlidir. Aşağıda 5 farklı test protokolü açıklanmıştır.

1. Durarak uzun atlama
2. Otur eriş testi (YMCA protokolü)
3. Sırt kaşıma testi



Şekil 21 Başın Frankfort Pozisyonu

4. Flamingo denge testi
5. Şınav testi

Flamingo denge testi

Flamingo denge testi, bireylerin statik dengesini değerlendirmek için kullanılan bir saha testidir.[39]

Gerekli ekipmanlar

1. 50 cm uzunluk, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişliğinde ahşap veya metal denge materyali. Denge materyalinin sağlam durması için 15 cm uzunluk 2 cm genişliğinde iki destek parça kullanılabilir.
2. Kronometre
3. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcunun, testi hangi ayağı üzerinde yapacağına karar vermek için, sporcu sırtından hafifçe öne itilmeli ve sporcunun ilk öne attığı adım denge ayağı olarak belirlenmelidir.
- Sporcu, denge ayağı üzerinde ayakkabıları ile flamingo gibi 1 dk boyunca durmaya çalışmalıdır.
- Serbest kalan bacak geriye bükülerek (diz fleksiyonu), aynı tarafta bulunan el ile ayak bileği tutulmalıdır (flamingo duruşu). Serbest kalan kol dengeyi sağlamak için kullanılabilir.
- Sporcu doğru denge pozisyona gelebilmek için antrenörden destek almalıdır.
- Sporcu antrenörden aldığı yardımı bıraktığı anda test başlatılır (antrenörün reaksiyon süresi iyi olmalıdır).
- Bu durumda denge 1 dakika muhafaza edilmelidir.
- Test boyunca sporcunun dengesi bozulması durumunda (ayak bileğinin elden ayrılması, denge ayağının yere düşmesi) süre durdurulmalı ve tekrar denge sağlandığında süre devam ettirilmelidir.
- İlk 30 sn içinde 15 hata olması durumunda test sonlandırılır.
- İlk 30 sn içinde 15 hata olmaması durumunda test 1 dk'ya kadar devam ettirilir ve toplam hata sayısı değerlendirilmek için kaydedilir.

Otur eriş testi

Otur-eriş testi kalça ve bel esnekliğini ölçmek için kullanılır. Test için zemin üzerine bir mezura sabitlenmeli ve 23. cm üzerine yatay bir çizgi çizilmelidir.[25]

Gerekli ekipmanlar

1. Otur eriş cetveli
2. Ölçüm formu

Test protokolü

- Sporcu test için ayakkabılarını çıkarmalıdır.
- Sporcu, mezura bacaklarının arasında kalacak şekilde oturmalı ve topukları mezuranın 23. cm'ne denk gelmelidir.
- Sporcunun dizleri düz olmalı ve her iki ayağı arasında 30 cm'lik bir mesafe olmalıdır.
- Sporcu teste hazır olduğunda her iki elini üst üste koyarak orta parmağı ile mezura üzerinden öne doğru ilerlemelidir.
- Öne eğilme esnasında dizler bükülmemeli ve maksimum uzanılan mesafede 2 sn kadar sabit beklenmelidir.
- Test 3 kez tekrar edilmeli ve erişilen en iyi mesafe değerlendirme için kaydedilmelidir.

Sırt kaşıma testi

Sırt kaşıma testi iki taraflı omuz esnekliğini değerlendirmek için kullanılır.[25]

Gerekli ekipmanlar

1. Mezura veya cetvel
2. Ölçüm formu

Protokol

- Sporcuya testin nasıl yapılacağı antrenör tarafından gösterilmelidir.
- Sırt kaşıma testi esnasında sağ tarafı ölçmek için sağ kol yukarda, sol tarafı ölçmek için sol kol yukarda olmalıdır.
- Sporcu sırtı üzerinde mümkün olduğunca ellerini birbirine yakınlaştırmalı ve eller örtüşecek şekilde birbirinin üzerine gelmelidir.
- Sporcu ellerini birbirine yakınlaştırdığı son noktada 2 sn beklemelidir ve bu ellerin pozisyonu bozulmadan iki orta parmak arasındaki mesafe cm cinsinden kaydedilmelidir.
- Eller birbiri üzerinde örtüşmesi durumunda her iki orta parmak arasında mesafe cm cinsinde ölçülmeli ve eksi değer olarak kaydedilmelidir.
- Sporcu her iki taraf için 1 deneme yapmalı ve 2. Skor değerlendirilmek için kaydedilmelidir.

Durarak uzun atlama testi

Durarak uzun atlama testi, alt ekstremitenin patlayıcılığını veya gücünü ölçmek için kullanılan bir saha testidir.[26]

Gerekli ekipmanlar

1. 150 cm yatay cetvel veya mezura
2. Ölçüm formu

Protokol

- Antrenörler sporcularını mümkün olan en uzun mesafeye atlamaları konusunda bilgilendirilmelidir.
- Sporculara durarak uzun atlama prosedürü anlatılmalıdır ve aktivite öncesi birkaç kez deneme yapılmasına izin verilmelidir.
- Sporcu hazır olduğunda başlangıç noktasına gelmelidir.
- Sporcunun ayak parmakları başlangıç noktası (0 cm) üzerinde olmalıdır.
- Sporcu mümkün olan en uzak mesafeye sıçrayabilmesi için dizlerini bükmeli ve kollarından güç almalıdır.
- Sporcu tüm gücüyle atlamalı ve düştüğü noktada kalmalıdır.
- Sporcu düştüğü noktada geride olan ayağının topuğu referans alınarak skor cm cinsinden kaydedilir.
- Sporcu 2 deneme yapmalı ve en uzak mesafe değerlendirmek için kaydedilmelidir.

Şınav testi

Bu test, üst vücudun (itiş kaslarını) kas dayanıklılığını değerlendirmek için kullanılır.[26]

Protokol

- Başlangıç pozisyonu; dizler, kalça ve sırt dirsekler düz, eller ise yaklaşık omuz genişliğinde açık olacak şekilde şınav pozisyonunda olmalıdır.
- Test başladığında dirsekler 90 dereceye kadar bükülmeli ve ardından tekrar başlangıç pozisyonuna dönülmelidir.
- Katılımcı en fazla sayıda tekrar yapmayı hedeflemelidir.
- Her tekrarda beden pozisyonu (dizler ve kalça eklemi düz, core bölge stabil, sırt düz, baş doğal pzoisyonda) korunmalıdır.
- Katılımcı her tekrarda gözlemlenmeli ve yeterli düzeyde yükselip, alçaldığından emin olunmalıdır.
- Gerekirse antrenör katılımcının göğsü altına yumruğunu koyarak yeterli düzeyde dirseklerini büktüğünden emin olabilir.
- Hatalı durumlarda katılımcı uyarılmalıdır.

Test sonlandırma kriterleri

- Titreme (zorlanma nedeniyle),
- Eklem ağrısı
- Herhangi bir olumsuz semptom
- Doğru hareket formunun sürdürülememesi

Kaynakça

1. Gao, Zan et al. "Physical Activity in Children's Health and Cognition." *BioMed research international* vol. 2018 8542403. 25 Jun. 2018, doi:10.1155/2018/8542403
2. Landry, Bradford W, and Sherilyn Whateley Driscoll. "Physical activity in children and adolescents." *PM & R : the journal of injury, function, and rehabilitation* vol. 4,11 (2012): 826-32. doi:10.1016/j.pmrj.2012.09.585
3. Donnelly, Joseph E et al. "Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review." *Medicine and science in sports and exercise* vol. 48,6 (2016): 1197-222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
4. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
5. Dhuli, Kristjana et al. "Physical activity for health." *Journal of preventive medicine and hygiene* vol. 63,2 Suppl 3 E150-E159. 17 Oct. 2022, doi:10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756
6. Faigenbaum, Avery D. Lloyd, Rhodri S. Oliver, Jon L. Essentials of Youth Fitness. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
7. Hansen, Matthew L., Paul W. Gunn, and David C. Kaelber. "Underdiagnosis of hypertension in children and adolescents." *Jama* 298.8 (2007): 874-879.
8. Maia, Josianne Alves de Freitas et al. "Prevalence of dyslipidemia in children from 2 to 9 years old." *Revista brasileira de enfermagem* vol. 73,suppl 4 e20190759. 11 Nov. 2020, doi:10.1590/0034-7167-2019-0759
9. Song P, Zhang Y, Yu J, Zha M, Zhu Y, Rahimi K, Rudan I. Global Prevalence of Hypertension in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2019 Dec 1;173(12):1154-1163. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.3310. PMID: 31589252; PMCID: PMC6784751.
10. Maia JAF, Pinto FJM, Silva FRD, Dantas DSG, Sampaio RMM, Chaves EMC, Vasconcelos AÁ, Cândido JAB. Prevalence of dyslipidemia in children from 2 to 9 years old. Rev Bras Enferm. 2020 Nov 11;73(suppl 4):e20190759. English, Portuguese. doi: 10.1590/0034-7167-2019-0759. PMID: 33206851.
11. Clements, Rhonda L. Schneider, Sharon L. Moving With Words & Actions Physical Literacy for Preschool and Primary Children. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
12. Fundamental movement skills: Learning, teaching and assessment. Department of Education WA 2013
13. Caspersen, C J et al. "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research." *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)* vol. 100,2 (1985): 126-31.
14. Tomkinson, Grant R et al. "European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9-17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries." *British journal of sports medicine* vol. 52,22 (2018): 1445-14563. doi:10.1136/bjsports-2017-098253
15. Erikssen, G et al. "Changes in physical fitness and changes in mortality." *Lancet (London, England)* vol. 352,9130 (1998): 759-62. doi:10.1016/S0140-6736(98)02268-5
16. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, et al. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J Obes 2008;32:1–11.
17. Smith JJ, Eather N, Morgan PJ, et al. The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Sports Med 2014;44:1209–23.
18. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. Int J Environ Res Public Health. 2022 Nov 10;19(22):14750. doi: 10.3390/ijerph192214750. PMID: 36429470; PMCID: PMC9690464.
19. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., Etnier J.L., Lee S., Tomporowski P., Lambourne K., Szabo-Reed A.N. Physical Activity, Fitness, Cognitive

Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2016;48:1197–1222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
20. Gomes da Silva S., Arida R.M. Physical Activity and Brain Development. *Expert Rev. Neurother.* 2015;15:1041–1051. doi: 10.1586/14737175.2015.1077115.
21. Wassenaar, T M et al. "Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to Study): study protocol for a cluster-randomised trial." *Trials* vol. 20,1 189. 2 Apr. 2019, doi:10.1186/s13063-019-3279-6
22. Ellemberg D, St-Louis-Deschênes M. The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. Psychology of Sport and Exercise. 2010;11(2):122–126.
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/#_ncbi_dlg_citbx_NBK201501
24. International Society for the Advancement of Kinanthropometry. International Standards for Anthropometric Assessment. 2001
25. Fukuda, DH. Assessments for Sport and Athletic Performance. Champaign, IL: Human Kinetics. 2019.
26. Bompa, TO. Carrera, M. Conditioning Young Athletes. Human Kinetics. 2015
27. The Cooper Institute. FitnessGram administration manual : the journey to MyHealthyZone. 5th. Ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017
28. American College of Sports Medicine. ACSM's Resources for The Personal Trainer. 4th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2014.
29. Lippert, L.S. Clinical Kinesiology and Anatomy. 4th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2006
30. Muscolino, J.E. Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function. 2th ed. Elsevier Mosby; 2011
31. American Council on Exercise: ACE Personal Trainer Manual The Ultimate for Fitness Professionals. 4th ed. USA: 2010.
32. National Academy of Sport Medicine. NASM Essentials of Personal Fitness Trainer. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; 2018
33. Mansfield PJ. Neumann DA. Essentials of Kinesiology for The Physıcal Therapist Assıstant. 2th. ed. Elsevier; 2014
34. Europe Active. Europe Active's Essentials for Personal Trainers. Champaing, IL: Human Kinetics; 2016
35. National Strength and Conditioning Association. NSCA's Essentials of Personal Training. 2th ed. Champaing, IL: Human Kinetics; 2012
36. Powers SK. Howley ET. Exercıse Physıology: Theory and Applıcatıon to Fıtness and Performance.10th. ed. McGraw-Hill Education; 2018
37. 34. American College of Sports Medicine. ACSM's Introduction to Exercise Science. 3th. ed. Wolters Kluwer; 2018
38. Floyd RT. Manual of structural kinesiology. 12th. ed. McGraw-Hill Education; 2018
39. Kranti Panta, B. P. T. "A study to associate the Flamingo Test and the Stork Test in measuring static balance on healthy adults." *Foot Ankle Online J* 8.4 (2015).

SPOR PEDAGOJİSİ

EĞİTİM İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

"Etkili antrenörler başarılı öğretmenlerdir" gerçeğinden yola çıkarak, özellikle çocuk ve gençlerle çalışan antrenörlerin, nitelikli öğretmen özelliklerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle bu bölümde eğitim kavramı ve onunla ilgili olan kavramlar olan öğretme, öğrenme ve spor pedagojisi kavramlarına ait bilgiler yer almaktadır.

Eğitim Kavramı

Dünyadaki hızlı gelişmeler bir yandan var olan bilgileri geçersiz hale getirirken bir yandan da bilinmeyen pek çok şeyi açıklığa kavuşturmaktadır. Yeni buluşlar, uluslararası ilişkiler, bilim alanındaki ilerlemeler kişileri yaşama ayak uydurmaya zorlamaktadır. Bu hızlı gelişmelere uyum sağlamanın en etkili ve temel aracı şüphesiz eğitimdir. Eğitim, bireye yeni davranışlar kazandırmada ya da mevcut davranışları değiştirmede en etkili süreçtir.

İnsanlığın doğuşu kadar eski olan eğitim kavramı, pek çok kişi tarafından üzerinde çalışma yürütülen bir kavramdır. İlkel toplumlardan günümüze kadar eğitim ile ilgili farklı tanımlar yapılmakla birlikte, temel hedef hep aynı kalmıştır; o da davranış değişikliğidir. Eğitim ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında, bazı tanımlarda eğitimin genel ve kapsamlı anlamı; bazılarında ise daha çok belli bir plan ya da program uygulanarak gerçekleştirilen anlamı öne çıkarılmıştır. Bu tanımlar arasında eğitimciler tarafından en çok benimsenen tanım, Ertürk (1979) tarafından yapılan "Eğitim bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir" tanımıdır. Bir başka tanıma göre "eğitim, en genel anlamı ile insanları belli amaçlara göre yetiştirme sürecidir." Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır. Bu farklılaşma; eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir. Benzer bir tanıma göre eğitim, "bilgi, beceri, davranışlar kazandırma; bireyin yeteneklerini geliştirme; idealler kazandırma; kişiliğini oluşturma; ilgi, eğilim ve yeteneklerine göre bir meslek sahibi yapma; topluma uyum sağlama ve yeniliklere açık olmayı kazandırma sürecidir." Eğitim yoluyla kişinin amaçları, bilgileri, davranışları, tavırları ve ahlak ölçülerinin değiştiği ifade edilmektedir.

Bununla birlikte çağdaş eğitim anlayışına göre birey; edindiği bilgiyi yeni bilgiler edinmek için kullanan, olayları derinlemesine kavrayan, eleştirel düşünen, muhakeme eden, bilimsel düşünme ve problem çözme gibi zihinsel becerileri kullanan ve geliştiren kişidir. Bireyi toplumsal yaşama hazırlayan süreç olarak da görülen eğitim ortamlarının bireyin zihinsel, sosyal, duygusal ve psikomotor alanlarda gelişimini sağlayacak zengin uyarıcılar içermesi gerekmektedir.

Verilen tanımlar incelendiğinde eğitimin üç temel özelliği olduğu söylenebilir: bireyin davranışlarının amaçlanan yönde değiştirilmesi gerektiği, bireyde davranış değişikliğinin kendi yaşantısı yoluyla (düzenlenen bilgi ve çevre etkileşimi sonucu) gerçekleştiği ve eğitimin planlı ve programlı bir süreç olduğudur.

Farklı felsefe ve kuramların etkisi ile çeşitli şekillerde tanımlanan eğitimin insan yaşamı için son derece önemli kazanımları bulunmaktadır. Bu kazanımlar, eğitimin amaçlarında ifadesini bulmaktadır. Bu bağlamda eğitimin amaçlarını aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlamak, başka bir deyişle potansiyel bütün yetilerini geliştirmek,
- Kişinin toplumsal doğasına etkili bir biçimde sağlıklı uyumunu sağlamak ve çağdaş uygarlığın değişme, ilerleme ve gelişme gibi değerlerini benimsemesine yardım etmek,
- Kişinin sevgi ve hakseverlik duygu ve anlayışla, dayanışma ruhu içinde hoşgörülü, özgür iradeli, demokratik ve bağımsız çalışabilme gücü kazanmasını sağlamak,
- Bireyi yaratıcı ve üretici yaşama hazırlamak, ona mesleki yeterlik ve bilimsel bir anlayış kazandırmak,
- Erdemli, girişimci ve sağlam karakterli bir kişilik yetiştirmek.

Yukarıda belirtilen amaçların ilkine bakıldığında, eğitimin kişinin kendini gerçekleştirmesine katkı sağladığı görülmektedir. Bu amaca ulaşmak için bireylerin bir bütün olarak yetiştirilmesi gerekir.

Yani insanlar kendi potansiyellerini geliştirmek için farklı alanlarda eğitim almalıdır. Çünkü insanın öğrenmesi ve gelişimi üç alanda olmaktadır: bilişsel, duyuşsal (duygusal ve sosyal) ve psikomotor (devinişsel). Bilişsel alan, bireyin çevresini ve dünyayı anlaması ve açıklaması, kavraması, problem çözmesi, analiz ve sentez yapması, değerlendirmesi gibi zihinsel faaliyetleri ve süreçleri içeren bir alandır. Bu alandaki öğrenmelerin sonunda kişi "bilgi kazanır" yani kişi bir şeyi/durumu/olayı bilemezken bilir ve anlar durumuna gelir. Duyuşsal alan, sevgi, saygı, hoşgörü, sorumluluk, paylaşma, yardımlaşma gibi duyguların öğrenilmesini/geliştirilmesini ve sosyalleşmeyi içerir. Bu alandaki öğrenmelerin sonucunda "ilgi, alışkanlık, tutum vb. kazanma" gerçekleşir. Psikomotor alan ise zihin-kas koordinasyonunu içeren becerilerin öğrenimini içeren alandır. Bu alandaki öğrenme/gelişim sonucunda kişi "beceri kazanır". Yani kişi ip atlayamazken, takla atamazken, araba kullanamazken, basketbol oynayamazken; atlayabilir, atabilir, kullanabilir ve oynayabilir hale gelir. Bu üç alanın çalışma alanları birbirinden farklı olmakla beraber, alanlar tamamen birbirinden ayrı değildir. Alanların birinde olan değişiklik ve gelişim diğer alanlardaki öğrenme ve gelişmeyi de etkilemektedir.

Taksonomi, varlıkların basitten karmaşığa doğru giden ve aşamalı olarak, basamakların birbirlerinin ön koşulu olacak şekilde sınıflandırılmasıdır.

Antrenmanların amacı sadece sporcuya psikomotor özellikler (beceriler/teknikler, biyomotor yetiler vb.) kazandırmak ve geliştirmek olmamalıdır. Bununla beraber, sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak onlarda paylaşma, liderlik yapma veya lidere uyma, takım ruhu geliştirme, etkili iletişim kurma ve toplumsallaşma vb. duyuşsal özellikler ve spor branşının kurallarını öğrenme, spor branşının tarihsel gelişimi kavrama, hücum ve savunma sistemlerini anlama, spor dalına özgü ritüelleri kavrama vb. özellikleri de kazandırma, antrenmanlarda antrenörlerin sorumlulukları arasında yer almaktadır.

İnsanın gelişimi/öğrenmesi üç alanda olmaktadır:

1) Bilişsel

2) Duyuşsal (duygusal ve sosyal)

3) Psikomotor (devimsel/devinişsel)

BİLİŞSEL ALAN
Bireyin bilgiyi işlemesine ve zihinsel süreçleri öğrenmeye yoğunlaşan bir taksonomidir.

Kategori	Kazanımlar	Örnekler
1.Hatırlama "Kişinin görünce tanıması, sorunca söylenmesi ya da ezberden aynen tekrar etmesi davranışlarını kapsar."	• Tanıma • Tanımlama • Saptama • Eşleştirme • Belirtme	Temel hareketleri tanır. Fiziksel etkinlikler sırasında karşılaştığı sağlık sorunlarından korunma yöntemlerini bilir.
2.Anlama "Bilgi düzeyinde kazanılan davranışların öğrenci tarafından özümsenmesi, kendine mal edilmesi ve anlamının yakalanması söz konusudur."	• İlişkilendirme • Anlatma • Ayırt etme • Karşılaştırma • Özetleme	Oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanmanın önemini fark eder. Fiziksel etkinliklere katılım sonucunda, fiziksel uygunluk seviyesinde zaman içinde oluşan değişiklikleri açıklar.
3.Uygulama "Hatırlama ve anlama basamağında kazanılanlara dayanarak, yeni bir problemin çözümünü sağlar."	• Gerçekleştirme • Sergileme • İşleme • İcra etme • Gösterme	Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli ve sağlıklı tüketici davranışları sergiler.
4.Çözümleme "Bir bütünü öğelerini ayırır ve öğeler arasındaki ilişkiyi görür"	• Düzenleme • Sınıflandırma • Karşılaştırma • İrdeleme • Özetleme	Oyunlardaki strateji ve taktikleri çözümler. Spor becerilerinin hareket evrelerini analiz eder.
5.Değerlendirme "Fikirlerin veya materyallerin değeri hakkında yargıda bulunur.	• Sonuçlandırma • Eleştirme • İrdeleme • Değer biçme • Yargılama	Oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir. Katıldığı spor dallarında performansına yönelik öz değerlendirme yapar.
6.Yaratma "Farklı unsurlardan bir yapı veya model oluşturur. Yeni bir anlam veya yapı oluşturmaya vurgu yaparak bir bütün oluşturmak için parçaları bir araya getirir."	• Oluşturma • Planlama • Tasarlama • Yapılandırma • Üretme	Bayram, kutlama ve törenler için etkinlikler hazırlar.

DUYUŞSAL ALAN

Duyuşsal alan değerlerin, inançların, duyguların, tutumların ve davranışların birbiriyle ilişkili boyutlarını içermesine yoğunlaşan bir taksonomidir.

Kategori	Kazanımlar	Örnekler
1.Alma "Bilişsel alandaki bilme (hatırlama) ile bu düzey iç içedir. Bir durumun hatırlanması için farkındalık gerekmektedir. Algıların açık olması"	• Farkında olma • İlgi duyma • Eğilim gösterme • Dikkatli olma • İzleme	Oyun ve etkinliklerde iş birliği yapmaya istekli olur.
2.Tepkide Bulunma "Kişi uyarıcılara bilinçle tepkide bulunur ve onlarla ilgilenir."	• Sunma • Yardım etme • Gönüllü olma • İstekli olma • Zevk alma	Oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olan çocuklarla çalışmaya gönüllü olur.
3.Değer Verme "Kişinin uyarıcılara karşı nasıl bir tepkide bulunacağı bu basamak ile ilgilidir."	• Ayırım yapma • Katılma • Takdir etme • Önemseme • Değer verme	Spor ve etkinliklere katılımda bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya değer verir. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.
4.Örgütleme "Kişi yeni değerler ve duyuşsal alanla ilgili yeni örüntüler oluşturur."	• Düzenleme • Genelleme • İlişkilendirme • Kararlı olma • Değerler oluşturma	Oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranır. Utanç duyduğu bir durum sonrası gerekiyorsa davranışlarını değiştirmeye yönelir.
5.Kişilik Haline Getirme "Kişinin davranışları onun karakterini ve değer yargılarını yansıtır. Kişi yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu duyuşsal özellikleri, bu basamakta hem tutarlı olmuş, hem de kapsamı bakımından genişlemiş ve zenginleşmiştir."	• Alışkanlık haline getirme • Kişiliğe sahip olma • Kişilik haline getirme • Karaktere sahip olma • Nitelenme	Adil oyun anlayışına uygun davranmayı alışkanlık haline getirir. Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık haline getirir. Haksızlığa uğradığı zaman bunu herkese anlatır. Arkadaşları arasında ayırım yapmaz.

PSİKOMOTOR ALAN
Psikomotor davranışlar, kaslar ve zihnin ortaklaşa çalışmasına yoğunlaşan bir taksonomidir.

Kategori	Kazanımlar	Örnekler
1.Algılama/Uyarılma **"**Motor aktiviteyi yönlendirmek içinduyusal ipuçlarını kullanma becerisini kullanılır."	• Fark etme • Görme • İşitme • Bilme • Hazır olma	Sözel olmayan iletişim ipuçlarını algılar. Bir top atıldıktan sonra nereye düşeceğini tahmin eder ve ardından topu yakalamak için doğru yere hareket eder.
2.Kılavuzla Yapma "Taklit, deneme yanılma içeren karmaşık bir beceriyi öğrenmenin ilk aşamaları. Performansın yeterliliği pratik yaparak sağlanır."	• Kullanma • Kılavuz denetiminde yapma	Rol modelin davranışlarını kopyalayarak çalışmayı gerçekleştirir. Hareket otomatik veya kesintisiz akış şeklinde bu aşamada gerçekleşmez.
3.Beceri Haline Getirme	• Yapma • Düzenleme • Hazırlama • Kullanma	Oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.
4.Duruma Uydurma **"**Beceriler iyi gelişmiştir ve birey hareket kalıplarını özel gereksinimlere uyacak şekilde değiştirebilir.	• Uyarlama • Uygulama	Beklenmedik olaylara etkili bir şekilde yanıt verir. İhtiyaçlarına göre hareketleri değiştirir.
5.Yaratma "Belirli bir duruma veya belirli bir soruna uyacak yeni hareket kalıpları oluşturur. Öğrenme çıktıları yüksek derecede gelişmiş becerilere dayalıdır ve bu üretkenliği vurgular."	• Ortaya çıkarma • Üretme	Oyun ve etkinliklerde kullanabileceği materyaller tasarlar. Yeni bir rutini oluşturur.

Öğretim Kavramı

Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre "öğrenmeyi kolaylaştıracak etkinlikleri düzenleme, araç-gereçleri sağlama ve kılavuzluk etme işi" olarak tanımlanan öğretim, davranış değiştirme işinin "hangi faaliyetlerle ve nasıl gerçekleştirileceği" konusunu oluşturan öğrenme ve onu sağlamak için düzenlenen öğretme süreci ile ilişkilidir.

Eğitim ile öğretim kavramları çoğu kez aynı anlamda kullanılmakla birlikte, eğitim bireyde davranış değişikliği geliştirme süreci; öğretim ise bu davranış değişikliğinin planlı ve programlı şekilde yapılması sürecidir. Öğretimin başlıca özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- Öğretim bir süreçtir.
- Öğretim planlıdır.
- Öğretim öğreneni geliştirme ve ona bir şeyler kazandırma amaçlıdır.
- Öğretim öğrenmenin başlatılması ve sürdürülmesi etkinliklerini içermektedir.

Öğrenme Kavramı

Eğitim ve öğretim sonucunda kişinin davranışlarında istendik yönde değişiklik olması beklenmektedir. Bu bağlamda "yaşantı sonucu davranışta ya da potansiyel davranışta meydana gelen nispeten kalıcı izli bir değişme" olarak tanımlanan öğrenme kavramı karşımıza gelmektedir. Bir başka tanıma göre öğrenme, "bireyin deneyiminden kaynaklı bir değişimdir". Kısaca öğrenmeyi bir davranış değişimi olarak da ele almak mümkündür. Eğitimden başlıca farkı; eğitimin bir süreç, öğrenmenin ise o sürecin bir ürünü olmasıdır. Bir başka anlatımla eğitim bir neden, öğrenme ise bir sonuçtur. Çünkü öğrenme, eğitim etkinliklerinin sonunda meydana gelmektedir. Öğrenme etkinliği öğrenciye ait bir etkinlik olup öğrenme görevi de öğrenciye aittir.

Öğrenmenin ortak özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- Davranışta gözlenebilir bir değişme olması,
- Davranıştaki değişmenin nispeten sürekli olması,
- Davranıştaki değişmenin yaşantı kazanma sonucunda olması,
- Davranıştaki değişmenin yorgunluk, hastalık, ilaç alma vb. etkenlerle geçici bir biçimde meydana gelmemesi,
- Davranıştaki değişmenin sadece büyüme sonucu oluşmaması.

Davranışta nispeten kalıcı izli değişiklikler meydana gelmesine öğrenme dendiğine göre, davranış kavramının da açıklanması gereklidir. Davranışlar konuşma, yürüme, koşma, yemek yeme, bisiklete binme gibi açık (gözlenebilir) davranışlar olacağı gibi düşünme, hayal etme vb. örtük (gözlenemeyen) davranışlar da olabilir. İnsan davranışları üç şekilde sınıflandırılabilir: doğuştan gelen davranışlar, geçici davranışlar ve sonradan kazanılan (öğrenme ürünlü) davranışlar. Doğuştan gelen davranışlar refleksler ve içgüdüsel davranışlardır. Refleksler, doğuştan getirilen belli bir uyarıcıya karşı organizmanın belli ve basit bir davranış gösterme eğilimidir. Örneğin, aşırı sese tepki vermek gibi. Örümceklerin ağ yapması gibi içgüdüsel davranışlar ise yine doğuştan getirilen, türe özgü davranış örüntüleridir.

Geçici davranışlar hastalık, ilaç kullanımı, alkol kullanımı vb. durumlarda organizmanın gösterdiği davranışlardır. Örneğin alınan ilacın etkisiyle fazla uyuma, ışığa hassas olma, kimseyle görüşmek istememe, sinirli olma vb. davranışlar geçici davranışlardır. Hastalık iyileşince veya ilacın etkisi geçince, bu davranışlar ortadan kalkar. Doğuştan getirilen davranışlar ve geçici davranışlar eğitim kapsamı içerisinde yer alan davranışlar değildir. Öğretmenlerin ve antrenörlerin kazandıracakları veya değiştirecekleri davranışlar sonradan kazanılmış davranışlardır. Sonradan kazanılan davranışlar, öğrenme ürünü olan davranışlardır. Yazı yazma, yemek yapma, araba kullanma, top sürme, şut atma, servis atma vb. davranışlar sonradan kazanılan davranışlara örnektir.

Spor Pedagojisi Kavramları

Temel olarak, pedagoji öğrenen kişiler (çocuklar/gençler) ve eğitim ile ilgilidir. Bu yüzden spor pedagojisi, çocukların hem sporda (psikomotor alan) hem de spor yoluyla (bilişsel ve duyuşsal alanlar) öğrenmeleri ile ilgilidir. Aslında çocukların eğitimi ile ilgili bir kavram olmasına ve yetişkin eğitimi için "androgoji" teriminin daha uygun olmasına rağmen, her iki grup için de pedagoji kavramı kullanılmaktadır.

Spor pedagojisi, spora özgü becerileri öğrenmeleri için çocukların ve gençlerin nasıl desteklenmesi ve daha da önemlisi, bu öğrenmenin nasıl yapılandırılması konuları ile ilgilenmektedir. Ayrıca onların spora katılımları ile daha yüksek düzeyde kişisel, sosyal ve sağlık kazanımlarını nasıl elde edeceklerini belirlemeyi hedefler. Spor pedagojisi çocuk ve genç sporu için etkili bir öğretim ve başarılı antrenörlüğün temelidir. Kısaca, spor pedagojisi beden eğitimi ve çocuk/genç sporunda karmaşık öğrenme sürecini temsil eden, çok boyutlu ve çok katmanlı bir kavramdır.

Spor ortamında yer alan tüm çocuklar spordan en iyi şekilde yararlanacaklarsa uzman bir kişinin öğrenenleri desteklemek için spor ile ilgili disiplinleri ve öğrenme-öğretme sürecindeki anlamlı ve yararlı yolları bir araya getirmesi gerekir. Fakat sporu öğrenen ve spor yoluyla öğrenen çocuk ve gençleri destekleyen öğretmen, antrenör ve liderler için bu kolay bir iş değildir. Spor pedagojisi, spor bilimlerinin bir alt disiplinidir ve üç karmaşık boyuta sahiptir. Bu boyutların her biri pedagojik hizmetleri oluşturmak için etkileşime girdiklerinde daha da karmaşıktır:

İçerik (bağlam) bilgisi: Öğrenilmiş bir dizi bağlamsal (çevresel) faktöre bağlı, öğretilecek değerli veya uygun bilgi olarak görülür. Örneğin okullar; genellikle siyasi, sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerin çeşitliliği nedeniyle zaman içinde değişen ulusal bir eğitim programına uymak zorunda kalabilir. Benzer şekilde beden eğitimi, spor ve sağlık arasındaki tarihsel bağlantılar, sağlık sorunlarıyla ilgili daha geniş toplumsal endişelerden etkilenen değişen öncelikleri gösterebilir. Bu boyutta yer alacak bilginin öğretilmesi her zaman güçlü bireylerin ya da grupların herhangi bir zamanda değerli olduğuna inandıklarını yansıtan ve pekiştirilen kararlara bağlıdır.

Öğrenenler ve öğrenme: Pedagojinin bu boyutu farklı şekillerde öğrenen çocukların ve gençlerin sporu ve spor yoluyla etkili bir şekilde öğrenmeleri için desteklenebilecekleri yolları ön plana çıkarır. Çocuk ve gençlerin ihtiyaç ve ilgi alanlarının farklı olduğu aşikârdır. Bununla birlikte, bu ifadeyi en az iki şekilde dikkate almak önemlidir: çocukların ergenlerden farklı ihtiyaçları vardır, ancak bu iki grup içinde de farklı ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu farklılığı yetenek, engel durumu, cinsiyet, sınıf, ilgi, sağlık durumu, obezite düzeyi vb. oluşturur ve hepsi öğrenmeyi etkileyebilir. Bu nedenle spor pedagojisinin merkezinde, farklı öğrenenler

olarak çocukların/gençlerin anlaşılması ve öğrenme kuramlarında uzmanlık yer almalıdır.

Antrenörler/antrenörlük: Herhangi bir pedagojik kavramın temelini, antrenör ve öğrenenin (çocuk/genç sporcu) bir araya gelmesi, pedagojinin her üç boyutunun da mevcut olması ve etkileşime girmesi oluşturur. Bu durum öğretim ve antrenörlük mesleğinin neden zorlu ve heyecan verici aktiviteleri içerdiğini açıklar. Etkili antrenörler, sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli eleştirel düşünebilen, yansıma yapan ve yaşam boyu öğrenmeyi ilke edinmiş kişilerdir. Başarılı antrenörler, sporla ilgili uzmanlıklarını sürekli olarak geliştirmeyi hedeflerler. Bu şekilde, antrenörler çocuklar ve gençler için yaşam boyu öğrenme anlayışına model oluştururlar.

Uzman bir antrenör, pek çok mesleki yeterlik özelliğini göstermekle birlikte, çeşitli pedagojik yaklaşımları kullanmayı içeren etkili öğretim sağlama yeteneğine de sahip olmalıdır çünkü bu alandaki yeterlik sporcunun gelişimindeki en büyük faktörlerden biridir. Pedagoji, en iyi nasıl öğretileceğinin kuramsal ve uygulama bilgisini içeren bir disiplindir. Güçlü bir spor bilgisi (örn: antrenman sistemleri, oyun bilgisi, beceri/teknik performans bilgisi vb.), antrenörün öğretimde uygulayacağı pedagojik alan bilgisi (uygulama ve kuramsal) üzerine etki eder. Antrenörün pedagojik alan bilgisi ne kadar yüksekse antrenörün sporcuların öğrenmesine yardımcı olması, o kadar etkilidir. Başka bir deyişle antrenörün öğretim gücü, güçlü bir spor içerik bilgisine bağlıdır. Ancak kendi spor branşını çok iyi bilen antrenörler, her zaman iyi öğretici olamayabilirler. Uzman ve başarılı antrenörler spor içerik bilgisi ile pedagoji alan bilgisi birleştirebilen antrenörlerdir.

Yukarıda açıklandığı gibi araştırmalar antrenörlerin etkili pedagojik bilgi ve bunları uygulama becerilere ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuşlardır. Bu konuda yapılan bir çalışmada öğrenci-sporcuların algıladıkları zayıf öğretim becerileri arasında, antrenörlerin aktiviteyle ilgili becerilerde yeterli öğretim sağlayamaması, çalışmaları bireyselleştirememesi ve etkili öğretim konusunda bilgi eksikliği olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle antrenörler, sporcularda spor dalına özel içerik bilgisi oluşturmada ve kişisel iletişim kurmada, pedagojik alan bilgisinin geliştirilmesini önemli görmüşlerdir. Holt'a göre pedagojinin merkezinde yer alan birçok soru bulunmaktadır. Öğretim ve antrenörlük becerilerinde, pedagojinin farklı yönlerinin etkileşime girdiği ve öğrenme-öğretme ortamlarında bu soruların cevaplarının verilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir. Bu sorulardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

- Ne öğretiyoruz veya ne çalıştırıyoruz?
- Şu anda bu etkinliği /sporu neden bu şekilde öğretiyor veya çalıştırıyoruz?
- Nasıl öğretiyoruz veya çalıştırıyoruz ve neden bu şekilde?
- Bunun şu anda bu çocuk için en iyi spor veya en iyi yaklaşım olduğunu nereden biliyoruz?
- Bu inançlara sahip olmamıza ne sebep oldu?
- Bu çocuğu başarılı kılmak için (örtük ve açık) üzerimizde ne gibi baskılar var?
- Çocuğun öğrenebileceği en iyi ortam bu mu?
- Çocuğa olumlu öğrenme deneyimi yaratmak için öğrenme, eğitim verme ve spor aktiviteleri hakkında yeterince bilgim var mı?
- Bilgim uygun, güncel ve verimli mi?

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı üzere "yaşantı ürünlü ve nispeten kalıcı izli davranış değişmesi" olarak tanımlanan öğrenmeyi etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte, öğrenmeyi doğrudan etkileyen faktörler öğrenenle ilgili faktörler, öğretme yöntemi ile ilgili faktörler ve öğrenme malzemesiyle ilgili faktörler olarak üç başlık altında ele alınmaktadır. Aşağıda bu faktörlere ait kısa açıklamalara yer verilmiştir.

Öğrenenle İlgili Faktörler

Öğrenmede öğrenenle ilgili faktörler, sporcunun etkili bir öğrenme gerçekleştirebilmesi için sahip olması gereken özellikleri içerir. Bu özellikler türe özgü hazır oluş, olgunlaşma, genel uyarılmışlık hali, eski yaşantılar, güdü ve dikkattir.

Türe özgü hazıroluş: Türe özgü hazır oluş, öğrenecek olan organizmanın istenilen davranışı (davranış değişikliğini) göstermek için gerekli biyolojik donanıma sahip olması demektir. İnsana her şeyi (örn: uçmak) öğretmeyiz. Çünkü insan türü her davranış için hazır durumda değildir.

Olgunlaşma: Bireyin genetik olarak doğuştan getirdiği ve zamanı geldiğinde kendiliğinden meydana gelen biyolojik değişikliklerdir. Çocuğun düzenli bir sıra içerisinde biyolojik yapının etkisi ile gözlenen davranış değişiklikleri olgunlaşma neticesinde gerçekleşir. Örneğin; bebeğin yaklaşık 5-6 ay civarında oturması, yaklaşık 12-13 ay civarında yürümesi olgunlaşmaya örnektir. Olgunlaşma çevre faktörlerinden oldukça bağımsızdır. Çevre normal koşullarda olgunlaşmayı etkilememektedir.

Genel uyarılmışlık hali ve kaygı: Uyarılmışlık düzeyi bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesi olarak algılanabilir. Kişi dışarıdan çok az uyarıcı alıyorsa, genel olarak uyarıcılara karşı kapalı ise, uyarılmışlık düzeyi düşük ve çok fazla uyarıcı almışsa yüksek uyarılmışlık durumunda demektir. Uyarılmışlığın azı ya da çoğu öğrenmeyi zorlaştırır. İyi bir öğrenmenin meydana gelebilmesi için orta düzey uyarılmışlığa ihtiyaç vardır. Ancak orta düzey uyarılmışlık kişiden kişiye değişebilir.

Benzer şekilde kaygının da öğrenmeye etkisi uyarılmış düzeyi gibidir. Çok düşük veya yüksek kaygı düzeyleri öğrenme üzerinde olumsuz etki yaratırken orta düzeyde bir kaygı düzeyi öğrenmeyi kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Ancak bu noktada unutulmaması gereken sportif yetenek ve benlik saygısının da kaygı üzerinde etkiye sahip olduğudur. Örneğin sportif yeteneği düşük ve yüksek sporcular, kaygının azlığı veya çokluğundan daha az etkilenirken orta sportif yeteneğe sahip sporcular aşırı kaygılandıkları zaman daha az öğrenebilmektedirler. Benzer şekilde benlik saygısı yüksek olan sporcuların kaygıya dayanma sınırları daha yüksek olurken diğer sporcuları olumsuz etkileyen kaygı düzeyinde bile öğrenme sağlayabilmeleridir.

Eski yaşantılar: Kişi, öğrenmeyi kolaylaştıracak başka bilgi ve becerilere sahip oldukça, öğrenme kolaylaşacaktır. Bu durumun aksini söylemek de mümkündür. Yani kişi öğrenme için gerekli olan ön bilgi ve becerilere sahip değilse öğrenme zorlaşacaktır. Bu durum transfer veya aktarma kavramı ile açıklanabilir. Eğer dahaönceden öğrenilen bilgi ve beceriler, yeni bilgilerin/becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırıyorsa (örn: badmintonda önceden öğrenilen ayak hareketlerinin, voleyboldaki ayak hareketlerini öğrenmeyi kolaylaştırması) buna olumlu aktarım (transfer), zorlaştırıyorsa (örn: masa tenisindeki forehand vuruşunun, tenisteki forehand vuruşunu zorlaştırması) olumsuz aktarım denir.

Antrenmanlarda öğrenme-öğretme süreçlerinde, her bilgi veya beceri daha önceden öğrenilmiş bilgi veya becerilerle ilişkilidir. Bu durumu her zaman öğretimde göz önünde tutmak, yeni öğrenilecek bilgi ve becerileri daha önceden öğrenilenlerin üzerine inşa etmek, birbirinin öğrenmesini kolaylaştıracak konuları sistematik bir sırada sunmak öğrenmeyi kolaylaştıracak unsurlardır.

Güdü (motivasyon): Güdü organizmayı harekete geçiren durumlardır. Organizmanın öğrenmeye güdülenmiş olması, onun öğrenmesini kolaylaştırır. Güdüler belli bir ihtiyaçtan (gereksinimden) doğarlar ve o ihtiyacın kullanılmasına yönelik olarak organizmayı harekete geçirirler. İçsel ve dışsal güdülenme olarak iki şekilde güdülenme söz konusudur. İçsel güdülenme; yapamadığı bir beceri için sporcunun daha fazla çalışması örneğinde olduğu gibi, ihtiyacı bireyin kendisinin hissetmesi söz konusudur. Sporcunun yapamadığı beceriyi öğrenebilmek için antrenörün isteği ile antrenmandan sonra çalışma yapması dışsal

güdülenmeye örnektir. Bu örnekten anlaşılacağı gibi dışsal güdülenmede, organizmanın ihtiyacı farklı kaynakların etkisi ile hissetmesi söz konusudur.

Bilincin belli bir noktada toplanmasına dikkat denir. Bilişsel öğrenme kuramcılarına göre öğrenme dikkat ile başlar. Bir başka deyişle birey dikkat ettiği sürece bir bilgi veya beceriyi öğrenebilir. Antrenör öğrenme-öğretme ortamında sporcuların dikkatini çekecek unsurları (ses tonu, vurgular, tekrarlar, jestler ve mimikler, görsel uyarıcılar, örnekler, sorular, konu ile ilgili espriler, öğretim yöntemleri, araç-gereç kullanımı vb.) uygun şekilde kullanırsa sporcularda öğrenme kolaylaşacaktır. Ayrıca sporcunun yaşının da dikkat süresi üzerindeki etkisi göz önüne alınmalıdır. Küçük çocuklarda dikkat süresi kısayken yaş arttıkça bu süre artmaktadır (örn: ilkokuldaki sporcular için dikkat süresi yaklaşık 3-5dak., ortaokuldaki sporcular için 5-8 dak., lisedeki sporcular için 10-15 dak., üniversite düzeyindeki sporcular için ise 15-20 dak. kadardır). Ancak antrenörün kullandığı etkili güdüleme araçları bu süreleri bir miktar arttırmada etkili olmaktadır.

Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler

Öğrenmeyi etkileyen diğer bir faktör grubu öğrenmenin nasıl gerçekleştirildiği, yani öğrenmede kullanılan yöntemlerle ilgilidir. Bu faktörler öğrenmeye ayrılan zaman, öğrenilen konunun yapısı, öğrenenin aktif katılımı ve geribildirimdir.

Öğrenmeye ayrılan zaman: Öğrenmeye ayrılan zaman aralıklı çalışma ve toplu çalışma şeklinde iki sınıfa ayrılabilir. Aralıklı çalışma, ilgili konunun her gün veya haftada tekrar edilmesi, yani konunun sistematik olarak çalışılmasını içerir. Toplu çalışma ise konuya ihtiyaç duyulduğunda yoğunca çalışılmasını ifade eder. Toplu çalışmayı tercih eden sporcular sistematik bir şekilde öğrenilecek konu üzerinde çalışmazlar, seçmeye katılacakları veya maça çıkacakları zaman yoğun olarak çalışmayı tercih ederler. Sporda bu tür bir çalışma istenilen kazanımları elde etmede anlamlı olmamaktadır. Çünkü öğrenilecek olan bilgi ve beceri hayat boyunca kullanılacağından sporcu bu tür bir çalışmadan kaçınmalıdır.

Öğrenilen konunun yapısı: Öğrenilen konunun yapısına göre öğrenme yöntemleri parçalara bölerek çalışma ve bütün halinde çalışma olarak ikiye ayrılabilir. Hangisinin daha etkili olduğu öğrenme konusunun yapısına göre değişmektedir. Eğer öğrenilecek olan bilgi veya beceri çok kompleks bir bilgi ve beceri değilse veya parçalara bölmek çok anlamlı değilse (örn: ip atlama, öne takla vb.) bütün halinde çalışmak daha etkiliyken öğrenilecek olan bilgi veya beceri kompleks bir bilgi/beceri ise yani çok bileşenden oluşuyorsa (örn: sıçrayarak atış, smaç vb.) bu durumda parçalara bölerek çalışma öğrenmede daha etkili olabilir. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken unsur bilginin/becerinin hangi noktaya kadar parçalanmasının uygun olacağına karar vermektir.

Sporcunun aktif katılımı: Sporcu antrenman süresince, antrenmanın hedefleri doğrultusunda çalışmalara ne kadar çok katılırsa öğrenme o kadar yüksek düzeyde olacaktır. Çünkü psikomotor davranışların öğrenilmesi yapılan doğru tekrar sayısına bağlıdır. Bu nedenle antenörler sporcularının aktif katılımlarını destekleyecek öğrenme ortamları oluşturmalıdır. Sporcunun merkezde olduğu farklı öğretim yöntemleri ve çeşitli araç-gereçler kullanmak, sporcunun düzeyine uygun alıştırmalar, eğlenceli ortam, uygun ve yerinde ipuçları ve pekiştireçler vb. unsurlar, antrenmanlarda sporcunun daha fazla katılımını artıran faktörlerdir.

Geribildirim (dönüt/feedback): Öğretim yöntemi olmamakla birlikte, bu bağlamda vurgulanması gereken bir başka unsur geribildirimlerdir. Geribildirim, öğrenene öğrenme sonucunun bildirilmesidir. Başka bir deyişle öğrenmenin gerçekleşebilmesi için sporcunun öğrenip öğrenmediği veya ne düzeyde öğrendiği ile ilgili olarak bilgilendirmenin yapılmasıdır. Geribildirim içsel ve dışsal geribildirim olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel geribildirim, sporcunun kendi performansı ile ilgili kendi kendine bilgi elde etmesi iken dışsal geribildirim ise sporcuya performansı hakkında başka birinin (örn: antrenör, hakem, seyirci, takım arkadaşı vb.) bilgi sunmasıdır. Öğrenme-öğretme sürecinde dışsal geribildirimler işitsel, görsel ve yazılı olarak verilebilir.

Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler

Antrenörün sporcunun öğrenmesi üzerindeki etkisi sadece sporcunun özelliklerini anlayıp öğrenme yöntemini düzeltmesi değil, aynı zamanda öğrenme materyaline ait gerekli düzenlemeyi de yapmasıdır. Öğrenme malzemesinin (içeriğinin) birtakım özellikleri vardır ki bunlar öğrenmeyi kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Bu özellikler telaffuz edilebilirlik, algısal ayırt edilebilirlik, anlamsal çağrışım ve kavramsal gruplamadır.

Telaffuz edilebilirlik: Öğrenme malzemesinin önemli özelliklerinden biri onun telaffuz edilebilirlik özelliğidir. Eğer öğrenme malzemesi antrenör tarafından telaffuz edilemezse başkasına aktarılamayacağından dolayı, sporcuya da aktarılamaz. Bu nedenle özellikle bilmediği kelime/ kavramla karşılaşan sporcu için öğrenme malzemesini akılda tutma zorlaşır. Bundan dolayıdır ki özellikle çocuklarla çalışan antrenörler, 6-11/12 yaşları arasındaki çocukların somut işlemler döneminde oldu ğunu bilerek, onların kelime dağarcığında olmayan kelimeleri kullanarak açıklama yapmaktan kaçınmalıdırlar.

Algısal ayrıt edilebilirlik: Algının birtakım temel kuralları vardır. Bunlardan birisi de çevredeki uyarıcılardan ayırt edilebilmesidir. Sporcunun öğrenmesinin kolaylaşabilmesi için öğrenme malzemesinin çevredeki uyarıcılardan ayırt edilebilir olması gereklidir. Bu nedenle antrenör öğreteceği bilgi ve becerileri sunarken dikkat çekici uyarıcılarla (vurgular, tekrarlar, görsel ve yazılı materyal kullanımı, yazı karakteri ve büyüklüğü, renkli materyaller vb.) sunmalıdır ki sporcu öğreneceği bilgi ve becerileri çevredeki diğer uyarıcılardan ayırabilsin.

Anlamsal çağrışım: Ele alınan konu başka bazı bilgi birikimleriyle ilgili olmalıdır. Sporcunun zihnindeki diğer kelimelerle/ bilgilerle bağlantısı olmayan kelimelerin/ bilgilerin öğrenilmesi zor olur ve kolay unutulur. Bu özelliği öğrenmede aktarım (transfer) ile bağdaştırmak mümkündür.

Kavramsal gruplandırma: Birçok bilgi ve/ veya kavram ile karşı karşıya kalındığında, öğrenme malzemesinin birtakım gruplar halinde bütünleştirilebilmesi, onun öğrenilebilirliğini arttırır. Birbirine kavramsal açıdan yakın veya benzer olan kavramlar öğrenmede kolaylık sağlar. Eğer gruplandırma yapılamıyorsa öğrenilecek olan malzeme çok olarak algılanır ve öğrenilmesi zorlaşır.

Kavramsal gruplandırma da çağrışımsal anlam gibi basamaklar halinde geldiğinde daha yararlı olur. Başka bir ifadeyle kavramlar gruplara, gruplar alt gruplara vb. ayrılabiliyorsa öğrenilmesi kolaylaşır. İncelendiğinde, ana kavram kavramlar grubuna, onlar da alt gruplara ayrılmıştır. Öğretim malzemesi bu şekilde sunulduğunda öğrenme kolaylaşmaktadır. Bu şeklin anlamsal çağrışımdan farkı, çağrışım dizisinin öznel olmasına karşılık, bu dizinin nesnel olması, yani herkesin zihninde aynen oluşturulabilmesidir.

ÖĞRENME VE ÖĞRETİM İLKELERİ

Öğrenme ve öğretim ilkeleri, hem öğrenen konumunda olan sporcuların hem de onlara antrenmanların hedefleri doğrultusunda istendik bilgi, beceri ve duyuşsal özellikler kazandıran antrenörlere yol gösteren ilkelerdir. Öğretimde belirlenen bu ilkeleri kullanmak, sporcuların öğrenmesini kolaylaştıracağı gibi antrenörlerin de sporcuların öğrenmesine yardımcı olmasını kolaylaştırırlar. Aşağıda bu ilkeler ve açıklamaları yer almaktadır.

Sporcuya Görelik (Düzeye Uygunluk) İlkesi

Sporcuya görelik, antrenman ortamında sporcunun sahip olduğu tüm ilgi, ihtiyaç, yetenek, beceri ve hazırbulunuşluk düzeyini dikkate alarak öğretimin gerçekleştirilmesini içerir. Bu ilke aynı yaşta olsa bile farklı sporcuların farklı ilgi, ihtiyaç, yetenek ve hazırbulunuşluk seviyesinde olduğunu kabul ederek; antrenmanlarda sporcuların bireysel özelliklerine göre öğretim yapmayı içerir. Antrenmanlarda küçük yaş gruplarında daha büyük ve hafif top kullanmak, daha az tekrar/set sayısı ile alıştırma yapmak, yaş ilerledikçe araç-gerecin boyutlarının değişmesi ve alıştırmadaki tekrar/set sayısının artması bu ilkenin gereği olarak yapılan uygulamalardır.

Etkin Katılım İlkesi

Sporcu antrenmandaki öğrenme sürecine ne kadar fazla duyu organı ile katılırsa öğrenme o kadar fazla ve kalıcı olacaktır. "Duyarım unuturum, görürüm hatırlarım, yaparım anlarım" sözü bu ilkenin açıklanmasına güzel bir örnektir.

Yaşama Yakınlık İlkesi

Sporcu antrenman ortamlarında kazandığı bilgileri ve becerileri ne kadar gerçek yaşam koşulları içerisinde kullanıyorsa öğrenilenler sporcu için o kadar anlamlıdır. Bunun için antrenmanlarda öğretilen bilgi ve becerilerin hayattaki işlevi de sporcuya aktarılmalıdır. Örneğin, spor branşının oyun/müsabaka kurallarını öğretmek için sporcuları o sporun maçına/müsabakasına götürüp izletmek; bu ilkenin uygulanması ile ilgilidir.

Somuttan Soyuta İlkesi

Birey için gözle görebildiği, elle tutabildiği, tadını aldığı vb. şeyleri öğrenmek daha kolaydır. Özellikle somut işlemler döneminde olan çocuklar için (6-11/12 yaşları arasında) bu ilke çok önemlidir. Çünkü bu yaştaki çocuklar gelişim dönemleri gereği somut olan materyallerle, nesnelerle ve kişilerle etkileşim içerisinde bulunurlarsa öğrenilenler onlar için daha anlamlı olur. Bu nedenle bu yaş grubu ile çalışan antrenörler gerçek materyaller bulamazsa görsel işitsel araç-gereçlerle ve teknolojik donanım desteği ile öğretimi somutlaştırmalıdırlar. 7-11 yaş grubu çocuklarla çalışan bir antrenörün, oyun sahası ölçülerini verdikten sonra, metre ile sahanın eni ve boyunu ölçmelerini sporcular̂dan istemesi veya antrenmanlarında öğreteceği tekniği sadece anlatarak değil, kendisinin göstermesi veya bilgisayardan gösterimini de yapması bu ilkenin hayata geçirilmesi ile ilgilidir.

Bilinenden Bilinmeyene İlkesi

Öğrenme öğretme sürecinin planlanması ve uygulanması sırasında, sporcunun önceki öğrenme yaşantılarından elde ettiği bilgi, beceri ve deneyimler dikkate alınmalı; yeni bilgi ve beceriler sporcuda var olan bilgi ve beceriler ile ilişki kurularak, onların üzerine inşa edilmelidir. Bu ilkenin uygulanabilmesi için antrenörün öncelikle sporcuların hazır bulunuşluk düzeylerini tespit etmesi ve onların bildiklerini ortaya çıkarması gerekmektedir. Antrenörün bir pas türünü yapabilen sporculara; yeni öğreteceği pas türünü yapabildikleri pas türü ile ilişkilendirerek anlatması ve göstermesi, öğrenme-öğretme ortamında bu ilkenin kullanılmasına örnek olarak verilebilir.

Güncellik (Aktüalite) İlkesi

Bu ilke öğretilecek olan bilgi ve becerilerin, güncel olaylarla ve örneklerle ilişkilendirilerek aktarılmasını içermektedir. Böylece öğrenilenler sporcu için daha anlamlı, kolay ve kalıcı hale gelebilir. Antrenmanın başında antrenörün kendi branşına ait güncel bir müsabakayı, sporcuyu veya olayı sporcularla 5-10 dak. konuşması, spor dalına ait son kuralları/teknikleri sporcuya aktarması veya öğrenilecek olan tekniğe ilişkin popüler bir sporcunun görüntülerini göstermesi, bu ilkenin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılması ile ilgilidir.

Yakından Uzağa İlkesi

Öğretimin sporcu için en yakın çevreden (fiziksel ve sosyal) ve zamandan başlanarak gerçekleştirilmesini içermektedir. Böylelikle sporcu fiziksel ve sosyal çevresinde sürekli karşılaştığı durumlardan yola çıkarak, istenilen bilgi ve beceriyi daha kolay öğrenebilecektir. Örneğin antrenörün öğreteceği teknikle ilgili, takımın bulunduğu şehirden yetişmiş popüler sporcuyu örnek göstermesi ve kendi şehir takımının maçına sporcularını götürmesi veya halk oyunları çalışmalarında önce kendi iline ait oyunların öğretilmesi bu ilke ile ilgili örneklerdir.

Basitten Karmaşığa İlkesi

Antrenmanlarda istenilen verimi elde edebilmek için antrenman içeriğini oluştururken ve bu içeriği uygularken verilecek bilgilerin, becerilerin ve yaptırılacak alıştırmaların kolaydan zora doğru sıralanması gereklidir. Örneğin bir hentbol antrenörünün top tutmayı öğrettikten sonra sırasıyla önce temel pas, yerden pas, bilek pası, arkadan pas ve sıçrayarak pası öğretmesi; bu ilkenin kullanımı ile ilgilidir. Öğretimin bu şekilde yapılması hem sporcunun öğrenmesini kolaylaştıracak hem kendine olan güvenini arttıracak hem de antrenmana daha fazla katılmasına neden olacaktır.

Genelden Özele (Tümdengelim) İlkesi

Bu ilke öğretilecek olan içeriğin bütünden parçaya doğru sıralanması ile ilgilidir. Birey bütünü daha kolay algılar, bu nedenle önce bütünün ve genelin öğretilmesi bu ilke ile ilişkilendirilebilir. Örneğin smaç öğretecek bir voleybol antrenörünün smaç becerisini bir bütün olarak anlatıp gösterdikten sonra sporcularına

adımlama, sıçrama ve kol çalışmaları vb. ayrı ayrı yaptırması bu ilkenin kullanılması ile ilgilidir.

Ekonomiklik İlkesi

Bu ilke antrenmanlarda en az maliyetle en az süre ve çaba ile en fazla verimi elde etme esasına dayanmaktadır. Bu ilkenin hayat bulması için öncelikle antrenörün sporcuların düzeyine uygun olan planlamayı yapması gerekmektedir. Çünkü uygun planlama yapılmazsa sporcunun kazanması istenilen bilgi ve beceriler, istenilen sürede ve nitelikte olmayabilir veya çok fazla çaba ile gerçekleşebilir. Ayrıca antrenmanda kullanılan materyallerin kalitesinin istenilen seviyede fakat maliyetinin düşük olması, sporcunun öğrenmesi için yeterli tekrarların yapılması vb. durumlar da bu ilke ile ilgilidir.

Açıklık (Ayanilik) İlkesi

Açıklık ilkesi, antrenörün öğrenme-öğretme sürecinde anlatım yapma, yönerge ve örnek verme vb. durumlarda kullandığı dilin, sporcunun anlayabileceği yalınlıkta, net ve anlaşılır olması ile ilgilidir. Antrenman ortamlarında antrenör sporcunun düzeyine uygun olarak kısa cümleleri içeren açık, sade ve anlaşılır bir dil kullanmalı; ses tonu yeterli olmalı; jest ve mimiklerini uygun kullanmalı ve görsel-işitsel araç gereç kullanımı yapmalıdır.

Bütünlük İlkesi

İnsanın üç gelişim/öğrenme alanı olduğu daha önceki bölümlerde bahsedilmişti. Bu ilke bahsedilen bilgilere dayalı olarak, sporcunun bir bütün olarak yetiştirilmesi ile ilgilidir. Yani antrenmanlarda sporcuların sadece psikomotor özelliklerini geliştirmek hedef olmamalı, aynı zamanda onların bilişsel özellikleri (çevresindeki olayları anlama, problem çözme, analiz yapma, sentez yapma, değerlendirme, eleştiri yapma vb.) ve duyuşsal özelliklerini (kendini tanıma, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olma, paylaşma, yardımlaşma, takım ruhu oluşturma, lider olma, lidere uyma, iletişim becerileri vb.) de geliştirmeye yönelik planlama ve uygulamalar yapılmalıdır.

ÖĞRETME STRATEJİLERİ

Antrenman hedefleri belirlenip bu hedeflerin göstergesi olan davranışlar tanımlandıktan sonra, sıra bu davranışların sporculara kazandırılmasını sağlayacak eğitim durumlarının planlanmasına gelir. Eğitim durumları planlanırken, kullanılacak araç-gereçler/kaynakların ve öğretme stratejisi vebunların altında kalan yöntemlerinin belirlenmesi gereklidir. Bu öğeler eğitim durumunun temelini oluşturur.

Öğretme stratejisi (yaklaşımı), antrenman hedeflerine ulaşmak için antrenörlerin izledikleri oldukça genel öğretim yollardır. Bu stratejileri seçerken antrenmanın hedefleri, kapsamı (içerik), sporcuların özellikleri ve tercih ettikleri öğrenme yolları, zaman, araç-gereç ve materyaller, antrenörün öğretim bilgisi ve uygulama gücü gibi unsurlar etkili olur. Öğretim stratejileri üç sınıfa ayrılabilir:

Sunuş Yoluyla Öğretme Yaklaşımı

Sunuş yoluyla öğretim açıklayıcı, yorumlayıcı bir yaklaşımla kavram ve genellemelerin öğretildiği bir öğretme yoludur. Sunuş yoluyla öğretim, bilgilerin çok dikkatli bir şekilde düzenlenmiş ve sporcu tarafından alınmaya hazır bir durumda verilmesi sürecidir. Ausubel tarafından oluşturulmuştur. Sunuş yoluyla öğretim stratejisinde antrenör, bir konu ile ilgili temel kavram ve ilkeleri açıkladıktan sonra örnek verir, soru-cevap yapar, görsel uyarıcılar sunar ve sporcularla yoğun bir etkileşim sağlar.

Bu stratejide önemli olan kavram, ilke ve genellemelerin ardışıklık ilkesine göre sporculara açıklanması ve aktarılmasıdır. Bilgi bütün-parça-bütün yani tümden gelimsel mantıkla sporcuya sunulur. Sunuş yoluyla öğretim stratejisini kullanan bir antrenörün; öncelikle konuyu sporcular için en uygun şekilde organize ederek yapılandırması, uygun materyaller kullanarak konuyu genelden özele doğru sistemli ve anlamlı bir şekilde sporculara sunması beklenmektedir. Bu stratejide ilk önce kavram ve ilkeler verilir, sonra örnekler sunulur. Genel olarak antrenörün aktif ve merkezde olduğu, sporcunun ise yarı aktif olduğu bir stratejidir.

Bu strateji kullanım kolaylığından, bazı alanlarda verim arttırıcı niteliğinden ve alışılmış bir öğretim yaklaşımı olduğundan dolayı sıkça kullanılmaktadır. Bu strateji içeriğin fazla fakat sürenin az olduğu durumlarda, sporcu sayısının kalabalık olduğu ortamlarda ve öğrenmenin sağlam temeller üzerine kurulması istenilen durumlarda tercih edilir. Ayrıca bu strateji kavram, ilke, genelleme ve olguları direkt olarak

sporcuya sunmayı hedeflediğinden dolayı, istenilen davranışlar kısa sürede gerçekleşmekte ve bu nedenle zamandan ekonomi sağlanmaktadır.

Öğrenme-öğretme sürecinde sunuş yoluyla öğretim stratejisi uygulayan bir antrenör aşağıdaki işlem basamaklarını kullanmalıdır:

- Antrenör kavram, ilke, kural, olgu veya genellemeyi açıklar yani temel kavramı açıklar.
- Antrenör kavramları tanımlar yani alt kavramları açıklar.
- Antrenör konuyla ilgili örnekler verir.
- Sporcular kendi örneklerini verir.
- Antrenör konuyu özetler.
- Antrenör nesnel ve sonuca yönelik bir değerlendirme yapar.

Buluş (Keşfetme) Yoluyla Öğretme Yaklaşımı

Bruner tarafından oluşturulmuştur. Buluş (keşfetme) ile ilgilidir. Buluş yoluyla öğretim stratejisi öğreneni temele alan, öğrenenlerin kendileri için bir şeyler keşfettikleri, sorunları irdeledikleri ve sorular sordukları bir öğretim türüdür. Bu stratejinin en önemli özelliği, öğrenenlerin geçmiş öğrenme ve deneyimlerine ekleme yaparak, sezgi, hayal gücü ve yatıcılıklarını kullanarak yeni bilgi, gerçek ve ilişkileri keşfetmelerini teşvik etmesidir.

Öğrenme-öğretme sürecinde önce sporculara belli yaşantılar kazandırılır. Sonra da sporcularda bu yaşantıları üzerinde düşünerek verilen duruma açıklık getirmeleri, çözüm önermeleri, genellemelere vb. varmaları istenir. Buluş yoluyla öğretim stratejisi sporcular tarafından, antrenörün rehberliğinde konuyla ilgili örneklerin açıklanmasını, karşılaştırılmasını ve örnek olmayan durumların ayırt edilmesini, özelliklerin, ilişkilerin ve ilkelerin vurgulanmasını ve benzer etkinliklerle yeni örneklerin geliştirilmesini içeren bir yaklaşımdır. Güdüleyici ve özendirici niteliği ile öğretimde önemli olan buluş yaklaşımının düşünme gücünü geliştirmede vazgeçilmez bir katkısı vardır.

Bu stratejide tümevarımsal (parçadan bütüne) bir akıl yürütme baskındır. Sporcuların çeşitli deneyimler kazanarak bilgiye kendilerinin ulaşmaları temele alınmıştır. Bu nedenle uygulamada, sunuş yoluyla öğretme sürecinden daha büyük bir hazırlık ve dikkat ister. Bu stratejiyi uygularken antrenörün yönlendirici rolü başarıyı arttırır. Ancak, bu stratejiyi yeterince hâkim olamayan, yeterli hazırlığı yapmayan veya uygulama becerisi düşük olan antrenörlerin, uygulamada yeterince başarı sağlayamadıkları bilinen bir gerçektir.

Buluş yoluyla öğretim stratejisinin aşamaları aşağıdaki gibidir:

- Antrenör örneği sunar.
- Sporcu örneği tanımlar.
- Antrenör ek örnekler sunar.
- Sporcu yeni örnekleri tanımlar ve birinci örnekle bağ kurar.
- Antrenör ek örnekler verir ve olumsuz örnekler sunar.
- Sporcu, örnekleri karşılaştırır ve duruma ters gelen örnekleri belirler.
- Antrenör, sporcudan örneğin özelliğini veya ilişkisini bulmasını ister.
- Sporcu tanımı yapar ve ilişkiyi kurar.
- Antrenör, sporcudan ek örnekler bulmasını ister.

Buluş yoluyla öğretim stratejisinin öğrenenlere sağladığı başlıca avantajlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Sporcuların orijinal fikirler üretmelerini ve hayal güçlerini geliştirir.
- Buluş yoluyla öğrenme, farklı düşünme ve düşünce esnekliğine yardımcı olur.
- Sporcular geniş bakış açısı ve anlayış geliştirirler. Böylece bilgi ve yeni şeyleri keşfetmek için ilişkiler ve örüntüler öğrenirler.
- Özgür ifade ve deneyim kazandırır.
- Sporcuların kendilerini ifade etme, kendine güven ve kendini gerçekleştirmelerine yardımcı olur.

Araştırma-İnceleme Yoluyla Öğretme Yaklaşımı

Dewey tarafından geliştirilen bu stratejide öğrenenlerin araştırma-inceleme yaparak öğrenmeleri sağlanır. Araştırma-inceleme yoluyla öğretme, öğrenenlerin öğrenme-öğretme süreci etkinliklere dayalı olan problemlerin çözümü için uygulanan bir tür problem çözme yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda öğrenen problemi hisseder, tanımlar, problemin çözümü için denenceler (olası çözüm yolları) kurar, denencelerin sınanması için veri toplar ve verileri değerlendirerek sonuca ulaşır. Bu

yaklaşım yoluyla öğrenen, sadece belli konularla ilgili problemlerin çözümünü öğrenmekle kalmaz, gelecekte karşılaşacağı problemlerin çözüm yolunu da öğrenir.

Antrenmanlarında bu yaklaşımı kullanan antrenörler, antrenmanın konusu ile ilgili gerçek yaşamdan problemleri antrenman ortamına getirirler. Bunları farklı yollarla (açıklayarak, görseller sunarak, örnekler vererek, video gösterimi yaparak, uygulama yaptırarak vb.) sporcularına sunar ve onların bu sorunları hissetmesini sağlar. Daha sonra sporcuların bireysel, eşli veya küçük gruplar (takımlar) halinde sorun üzerinde düşünerek, olası çözüm yolları (denenceler) oluşturmasını ister. Daha sonra bu denenceleri sırasıyla deneyerek, sonuçlarını görmeleri için ortam oluştururlar. Sporcular dan elde edilen sonuçları gözden geçirerek, sorunun çözümü için hangilerinin işlevsel olduğunu belirlemelerini ve ulaştıkları sonuçları takım arkadaşları ile paylaşmalarını ister. Böylelikle, sporcuların antrenmanda konu ile ilgili daha fazla düşünmelerini, aktif katılmalarını, sorunların çözümlerine kendilerinin ulaştıklarından dolayı öğrenilenlerin daha kalıcı hale gelmesine katkı sağlarlar. Ayrıca antrenmanlarda bu stratejiye dayalı uygulamalar yapılması, sporculara müsabaka ortamlarında karşılaşacakları problemleri çözme gücü kazandırır. Bu bağlamda araştırma-inceleme stratejisinin faydaları aşağıda belirtilmiştir:

- Sporcuların, öğretme-öğrenme etkinliklerine aktif olarak katılmalarını sağlar.
- Sporcuları, planlı ve düzenli çalışmaya alıştırır.
- Sporcuların, bilimsel görüş ve düşünüş kazanmalarını sağlar.
- Öğrenmeye karşı ilgi ve istek uyandırır.
- Sporcularda sorumluluk duygusunun gelişmesine yardım eder.
- Sporcuların problemleri cesaretle karşılamalarını ve bilimsel yaklaşımla ele almalarını sağlar.
- Sporculara başkalarıyla yardımlaşmanın ve başkalarının fikirlerinden yararlanılması gerektiği görüşünü benimsetir.
- Öğrenmeyi daha mantıklı ve sağlam bir temele dayandırır.
- Sporcularda, cesaretle önerilerde bulunma veya hipotezler ileri sürme becerisini geliştirir.

Bununla birlikte araştırma-inceleme yoluyla öğretim stratejisinin bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Uygulamasının çok zaman alması, bütün konuların öğretimine uygun olmaması, antrenörün iyi bir hazırlık yapmasını gerektirmesi, grup kalabalıklaştıkça bazı sporcuların geri planda kalması, sporcunun düzeyine uygun problemlerin bulunmasında yaşanılan güçlükler vb. sorunlar bu stratejinin uygulamadaki sınırlılıkları arasında sayılabilir.

DEĞER TEMELLİ SPOR EĞİTİMİ

Spor özelinde değer temelli eğitim, çocukların kişisel değerlerinin ve ilkelerinin gelişimini merkeze alan bir eğitim yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun ahlaki muhakeme temelinde karar verme kapasitesinin gelişimini sağlamak bu eğitim anlayışında ana hedeftir.

Değerlere dayalı bir spor eğitimi ne işe yarar?

- Çocukların kararlarını ve eylemlerini bilinçli olarak temel değerlerle ve ilkelerle uyumlu hale getirir.
- Çocukların sporun içerisinde ve yaşadıkları toplumda olumlu bir fark yaratmalarını destekler.
- Çocukların kişisel yeterliliklerine olan güvenini ve ahlaki muhakemelerine dayalı olarak harekete geçme kabiliyetlerini artırır.
- Çocukları, kendilerine ve başkalarına karşı olan sorumluluk duygusunu geliştirirken, kişisel değerleri ve ilkeleriyle tutarlı kararlar almaya teşvik eder.
- Aldatmanın, yalan söylemenin, hile yapmanın, kuralları çiğnemenin, doping kullanmanın eşitliği bozduğunu ve başkalarının haklarının çiğnendiğinin farkına varır.
- Çocuklar sağlıklı bir ortamda yaşamış olduğu kişisel deneyimlerinden ve başkalarının olumlu deneyimlerinden öğrendiklerini özümser ve hayatında uygular.
- Geçmişlerine ve farklılıklarına bakılmaksızın tüm çocukların spora katılımının önemini kavrar.

Spora katılım yoluyla öğrenilebilecek beceri ve değerler:

- Anlayış
- Empati
- Adalet
- Saygı
- Eşitlik
- Katılım
- Dürüstlük
- Güven
- Bağ Kurma
- Hoşgörü
- Paylaşım
- Arkadaşlık
- İletişim
- Çaba
- Problem çözme
- İş birliği
- Disiplin
- Takım Çalışması
- İstikrar
- Dayanıklılık
- Liderlik
- Mükemmellik

Sporun kapsayıcı gücü çocukların kendilerini çeşitli şekillerde ifade etmesine uygun ortam sağlar ve diğer çocuklarla birlikte kendinden daha büyük bir şeyin parçası olmasına olanak tanır.

Eğitmenler, oyun ortamı içerisinde çocuklara kendilerini keşfetmelerini sağlayacak geri dönütler vermekle beraber dünya hakkında çocuklara bilgi aktarıp anlatımlarda bulunması çocuklara vizyon katmaktadır. Bu nedenle spora katılım, yeni öğrenmeler için harika fırsatlar tanımaktadır.

Değerleri Öğretmek için Sporu Kullanmak

Spor ve oyunlar; adil oyun, saygı, eşitlik katlım gibi birçok değeri öğretmek için kullanılabilir. Spor ve oyunlar aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliği, çocuk koruma, sosyal içerme gibi tematik alanlarla bağlantılı yaşam becerilerini geliştirmede güçlü bir araçtır. Eğitmenlerin, oyun temelli etkinlikler tasarlaması aktardığı değerlerin yaşama entegrasyonunu sağlamaktadır.

Değerlerin Toplumsal İşlevleri:

- Değerler çocukların sosyal değerinin muhakemesinde ve değerlendirmesinde birer araç olarak kullanılırlar.
- Değerler çocukların dikkatini istenilir, yararlı ve önemli olarak görülen maddi kültür nesneleri üzerinde odaklar.
- Toplumdaki ideal düşünme ve davranış kalıplarının aktarılmasında rol oynarlar.
- Değerler, çocukların toplum içerisinde rollerini seçmesinde ve kişiliklerini gerçekleştirmesinde rehberlik eder.
- Değerler sosyal kontrolün sağlanmasında görev alır.
- Değerler dayanışma araçları olarak da işlevde bulunur.

Değerlerin Eğitimsel İşlevleri:

- Çocuklar için amaç ve yön tayin eder.
- Bireysel ve toplumsal eylemin esaslarını ve genel yönünü belirler.
- Çocukların davranışlarını değerlendirmelerine yardımcı olur.
- Çocukların başkalarından ne bekleyebileceğini ve kendisinden ne beklenildiğini bilmesini sağlar.
- Çocukların, doğru ve yanlışı, haklı ve haksızı, hoşa giden ve gitmeyeni, ahlaksal ile ahlaksal olmayanı ayırt etmesine yarar.

MEB tarafından Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı kapsamında aşağıda yer alan spor kültürüne ait konuların çocuklara öğretilmesinin öneminden bahsedilmiştir: (MEB, 2018).

- Dünyada ve Türkiye'de sporun tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olması
- Fiziksel etkinliklere katılım yoluyla hareket, bilgi ve becerilerini geliştirmesi ve bu becerileri alışkanlık hâline getirmesi
- Türk spor tarihinde başarılı olmuş sporcuları tanıması
- Sportif etkinlikler yoluyla spor kültürü edinmesi, spora özgü kuralları, bilgi ve becerileri uygulayabilmesi ve bu becerileri yaşantısında olumlu olarak kullanabilmesi
- Engellilerin ve özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin bedensel, sosyal ve ruhsal olarak gelişmesinde sportif etkinliklerin rolünü ve önemini kavraması
- Millî bayramların ve kurtuluş günlerinin anlamını, önemini kavraması ve bu kutlamalara katılmaya gönüllü olması

- Türkiye Cumhuriyeti Kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün ve Türk düşünürlerinin beden eğitimi ve spor ile ilgili düşüncelerini özümsemesi
- Düzenli etkin katılım ile sağlığı güçlendirici bilgi ve becerileri hayatında ve kişisel gelişiminde kullanabilmesi
- Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlık ve bağımlılıklardan uzak durması
- Başkalarının varlığını da kabul ederek onlara karşı her zaman dürüst, saygılı "adil oyun (Fair Play)" davranışta bulunması ve bunu alışkanlık hâline getirmesi
- Spor alanında faaliyet gösteren meslek grupları hakkında bilgi sahibi olması

Spor İstanbul Spor Okulları Değer Öğretileri Yaklaşımımız

- Spor kültürünün çocuklara aktarılması ve oyun alanı içerisinde öğrendikleri değerleri yaşamlarında benimsemeleri amaçlanmıştır.
- Spor okulları değer öğretileri kapsamında adil oyunun merkezde olduğu ve saygı, eşitlik, katılımın değerlerinin çevrelediği bir eğitim anlayışı benimsenmiştir.
- Tüm yaş grupları için belirlenmiş yeterlikler ve kazanımlar; tek bir çatı değer öğretileri programı çerçevesinde ilk yıl sahaya aktarılacaktır.

- Değer Öğretileri Programı geliştirme sürecinde; UNESCO'nun spora özgü temel değer öğretileri dikkate alınarak program şekillendirilmiştir.
- Program kapsamında, duyuşsal davranış kazandırmanın bir süreç olduğu ve tekrarlanması gerektiği dikkate alınarak, kazanımların kapsayıcı olmasına özen gösterilmiş ve kazanımlar ilk sene için geçerli olmak kaydıyla tüm spor branşlarında yaş grubu düzeylerinde tekrar edilmesi planlanmıştır.
- Spor alanında, uzun vadeli sporcu gelişimi anlayışından hareketle çocukların kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu alması, sportif anlayış geliştirmeleri, rekabet koşullarında öz düzenleme becerilerini kazanmaları hedeflenmektedir. Bu kapsamda çocukların spor okullarımızda aidiyet hissetmeleri, fiziksel gelişimleri ile ilgili öz değerlendirme yaparak gelişimlerini destekleyebilecek planlamalar yapabilmeleri, kendilerini başarıya götürecek uygun öğrenme stillerini ve stratejilerini fark etmeleri, zaman yönetimi becerilerini kazanmaları önemli görülmüştür.
- Sosyal duygusal gelişim süreçlerinde, çocukların içinde bulundukları sosyal gruplarda başarılı olmaları için neleri bilmeleri ve nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili becerilerin kazandırılması hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra, zihinsel gelişime de destek sağlayan duygularını anlamalarına, tanımalarına, ifade etmelerine ve yönetmelerine odaklanılmıştır. Bu kapsamda sporun içerisinde, benlik farkındalığı kazanma, duyguları anlama ve yönetme, sorumlu karar verme, kişisel güvenliğini sağlama ve kişilerarası iletişim becerileri gibi sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeleri önemli görülmüştür.
- Sporun Değer Öğretileri Programı'nda iyi oluş, iyilik hâli, empati, engelli bireylerin yaşam becerileri, güvenlik ağı, hak savunuculuğu, hayal etme, liderlik becerileri, hayat boyu öğrenme anlayışı, çaba gösterme, çalışma anlayışı ve önemi, spor ve eğitimin önemi, başarı ve başarısızlık algısı, konularına yer verilmiştir.

- Sporun sosyal duygusal gelişime katkılarından olan beceri edinimine dayalı öz güven gelişimi ile çocukların güçlü yönlerini ortaya çıkarmalarıyla beraber olumlu kişilik özelliklerini geliştirmeleri uzun vadede gerçekleştirilmesi beklenen hedef olarak değerlendirilmiştir.
- Sosyal, duygusal ve davranışsal olarak çocukların gelişim alanlarında, güçlü yanlarını ortaya çıkarmak için temel spor okulları değerlerini kazanmaları önemsenmektedir. Bu doğrultuda, çocukların sağlıklı bir şekilde sportif gelişimleri, kariyer gelişimleri ve sosyal duygusal gelişimleri sağlanarak iyi oluş ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak toplumda yer almaları ilerleyen yıllarda beklenmektedir.

saygı
ADİL
OYUN
şeffaflık
katılım

Adil Oyun		
Fair play; dürüst davranış olarak ifade edilmekle birlikte gerçek anlamı etik üstü davranıştır. Etik davranış, kuralları her konuda dürüstlükle ve saygıyla uygulamak demektir. Fair Play ise tüm bunların üstünde kişisel çıkarları ve hırsları bastırarak yaşamda üstün insan ruhunu ortaya koymaktır.		
↓	↓	↓
Saygı *Değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu, hürmet, ihtiram anlamına gelir.*	**Eşitlik** *Bedensel, ruhsal başkalıkları ne olursa olsun, insanlar arasında toplumsal ve siyasi haklar yönünden ayrım bulunmaması anlamına gelir.*	**Katılım** *Katılım, çocuğun kendini etkileyecek kararlara dâhil olması için güçlendirilmesini ve kapasitesinin artırılmasını ayrıca kendini geliştirici faaliyetlerin içinde bulunmayı ve düşüncelerini ifade etme özgürlüğü anlamına gelir.*
Temel Aktarımlar	**Temel Aktarımlar**	**Temel Aktarımlar**
• Saygılı/saygısız davranışları içeren senaryoları analiz edilir ve değerlendirilir. • Kurallara uymanın önemini incelenir ve değerlendirilir. • Adil oyunu ve bununla ilişkili değerler gösterilir. Barışçıl ve uyumlu bir toplumda yaşamak için adil oyunu ve değerlerini sergilemenin önemine dair bir anlayış gösterilir.	• Eşitlik ve hakkaniyet arasındaki farkı anlatılır ve analiz edilir. Adil durumlar yaratmanın önemine dair bir anlayış sergilenir. • Oyunlarda ve sporda adaleti ve eşitliği desteklemek için kurallara sahip olmanın önemini vurgulanır. • Toplumsal cinsiyet eşitliğinin öneminden bahsedilir. Toplumsal cinsiyet eşitliğini desteklemek için tüm kız ve erkek çocukların hak ve sorumluluklarını ortak şekilde aktarılır.	• Basmakalıp kabuller hakkında bir anlayış geliştirilir, doğruluklarını sorgulanır ve etkileri değerlendirilir. İnsanların klişeleri çevreleyen zorlukların üstesinden nasıl geldiğini rol modellere göre incelenir. • Erişilebilirliğin önündeki engellerin aşılmasından bahsedilir. Bir engel veya engel teşkil edebilecek durumlar tanımlanır ve çözümler üretilir. • Ayrımcılığın üstesinden gelmenin örnekleri anlatılır ve dışlama kavramlarıyla bağlantı kurulur.
Davranışlar	**Davranışlar**	**Davranışlar**
☐ Alçak gönüllü olma ☐ Kendine davranılmasını istediği gibi başkalarına davranma ☐ İnsanların kişiliklerine değer verme	☐ Eşit Davranma ☐ Paylaşma ☐ Dengeli olma	☐ Söz hakkı alma ☐ Hakkını arama ☐ Gelişim için etkinliklere katılma ☐ Spor içerisinde yer alma

Eğitmenlik stillerine göre eğitmenlerin sergileyeceği farklı değerler eğitimi yaklaşımları, çocukların değerleri anlaması, içselleştirmesi ve davranışa dönüştürmesine yardımcı olmaktadır. Superka, Ahres, Hedstrom, Ford ve Johnson'nın (1976) çalışması baz alınarak spora uyarlanmış bu yaklaşımlar, yaklaşımların amaçları ve uygulanacak yöntem - tekniklere aşağıda yer verilmiştir.

Yaklaşım	Amaç	Yöntem
Telkin Etme	• Çocuklara belirli değerleri aşılamak • Çocukların değerlerini geliştirerek istenen değerleri yansıtmalarını sağlamak	• Model Olma • Olumlu Olumsuz Pekiştirme • Alternatiflere Yöneltme • Tamamlanmamış veya Farklılaşan Teknikler Sunma • Oyun ve Taklitler • Rol Oynama
Ahlaki Gelişim	• Değer gelişimi için çocukların ahlaki muhakeme yapmalarını sağlamak • Çocukların değer seçimlerinin sebeplerini tartışarak ahlaki muhakeme yapmalarını sağlamak	• Ahlaki İkilem Örnekleri • Küçük Grup Tartışmaları
Değer Analizi	• Çocukların değer sorunlarına ve sorularına karar vermeleri için mantıksal düşünme ve bilimsel araştırmayı kullanmalarını sağlamak • Çocukların değerleri ilişkilendirmesi ve kavramsallaştırmasında mantıklı, analitik süreci kullanmalarını sağlamak	• Sokratik Sorular • Değer İlkelerini Test Etme • Benzer Durumları Analiz Etme • Tartışma • Araştırma
Değer Açıklama	• Çocukların kendi değerlerini ve başkalarının değerlerini anlamalarına yardımcı olmak • Çocukların değerleri hakkında açık ve dürüst bir şekilde diğer arkadaşlarıyla iletişim kurmalarını sağlamak • Çocukların kendi duygularını, değerlerini ve davranışlarını incelemek için mantıklı düşünme ve duygusal farkındalığı kullanmalarını sağlamak	• Rol Oynama • Benzetimler • Vakalar • Derinlemesine Kendilik Analizi • Duyarlılık Aktiviteleri • Sınıf Dışı Etkinlikler • Küçük Grup Tartışmaları
Aktif Öğrenme	• Değer analizi ve değer açıklamasında yer alan amaçlar • Çocuklara değerlerine dayanan kişisel ve sosyal aktiviteler için fırsatlar sunmak • Çocukların toplumun bir üyesi olarak kişisel ve sosyal etkileşim kurmalarını sağlamak	• Analiz Etme ve Değerler Açıklaması İçin Listelenmiş Yöntemler • Sporda, Okulda ve Toplumda Uygulanan Projeler • Grup Organizasyonunda ve Kişiler Arası İlişkilerdeki Beceri Uygulamaları

Davranışların Ödüllendirilmesi

Öğrenmenin ön koşullarından biri motivasyondur. Çocukların spor içerisinde motivasyonunu arttıran birçok faktör bulunmakla beraber bunlardan en temeli ödül mekanizmalarıdır. Ödül değerli olarak kabul edilir ve onu elde etmeye yönelik belirli davranışların sıklıkla sergilenmesi gerekir. İşte tamda bu noktada eğitmenlerin sporun içerisinde çocuklara yönelik bir ödül mekanizması geliştirmesi ve pekiştireçleri kullanması oyun alanında görmek isteyecekleri davranışları arttıracaktır. Bu kapsamda Spor İstanbul'un spor okullarında kullanacağı yeni eğitim nişanları sistemine aşağıda yer verilmiştir.

SIKLIKLA KARŞILAŞILAN VAKALAR

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Genel Bilgiler

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB); dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ile farkedilen, çocukluk çağında başlayarak ve yaşam boyunca devam eden nöropsikiyatrik bozukluktur (APA,2013). DEHB genetik, nöroanatomik, nörofizyolojik, nörokimyasal, nöropsikolojik ve çevresel olmak üzere birçok faktörün rol oynadığı karmaşık bir etiyolojiye sahip olduğu bilinmektedir.

DEHB çocukluk çağında en sık görülen nöropsikiyatrik bozukluklardan biri olarak karşımıza çıkar (Polanczyk,2007). Yapılan pek çok sayıda epidemiyolojik çalışmada, DEHB görülme sıklığının tüm toplumlarda %3-13 oranında olduğu belirtilmektedir (APA,1980). Ülkemizde DEHB epidemiyolojisi alanındaki araştırmalara bakıldığında, 2015 yılında yapılan çalışmada 6-14 yaş çocuklarda %12,7 olduğu araştırmacılar tarafından bildirilmiştir (Ercan ve ark., 2015). En son yapılan geniş kapsamlı çocukluk çağı psikopatoloji yaygınlık çalışmasında ise çocukluk çağında en sık görülen ruhsal bozukluğun DEHB olduğu ve sıklığının %12,4-19,5 arasında olduğu bulunmuştur (Ercan ve ark., 2018). Özellikle belirtmekte fayda var ki, DEHB çocuklukta başlayıp %60-80 oranında ergenlikte ve %40-60 oranında da erişkinlik döneminde devam edebilmektedir (Pliszka ve AACAP, 2007).

Eşlik Eden Tanılar ve Sıklıkları

DEHB sadece kendine özgü problemleri olan ve sadece bunlara odaklanılarak üstesinden gelinebilecek bir olgu değildir. Ayrıca DEHB'e %70-93 oranında başka bir psikiyatrik bozukluğun eşlik edebileceği belirtilmiştir. DEHB'nin kalıcılığı ile ilişkili etkenler incelendiğinde, dikkat eksikliği ve hiperaktivite-dürtüsellik belirtilerinin birlikteliğinin, depresyon, eş hastalanımının, 3 veya daha fazla eşlik eden psikiyatrik tanı varlığının, kaygı bozukluğu ve/veya antisosyal kişilik bozukluğunun varlığının ilişkili olduğu saptanmıştır (Lara ve ark., 2009). Genel olarak ilerleyen yaşlarda görülen bu bileşik etkiler çocukluk çağında daha çok aşağıdaki sıralamada yer alan problemlerle daha çok ilişkilidir.

- Davranış bozukluğu (% 14-56)
- Öğrenme bozuklukları (% 24-70)
- Karşıt olma karşıt gelme bozukluğu (% 25-80) vb.

Değerlendirme

DEHB herhangi bir laboratuvar testi veya özgül bir tanı testi olmadan, tanısı klinik gözlemle konulan bir bozukluk olduğu unutulmamalıdır. DEHB'li bireylerde çeşitli ölçeklerden faydalanılarak, ebeveyn ve çocuk eşliğinde psikiyatrik değerlendirmelerle birlikte ancak tanı alabilir. Bu tanılama işlemlerinde DEHB ''Dikkat Eksikliği'' ve ''Hiperaktivite-Dürtüsellik'' olmak üzere iki kavram değerlendirmesine göre ele alınır (Mukaddes, 2015).

Dikkat:

- öncelikleri ayırt edebilme,
- uyanıklığın kontrolünü sağlama,
- odaklanma,
- planlama becerisi,
- zihnin çalışma hızı ve süresi,
- engellenme toleransı ve
- özdenetimi

kapsayan zihinsel bir süreçtir.

Dikkat eksikliği olan bireyler, dikkatini uzun süren işlerde odaklayamama, hatalarda artış, dalgınlık, başarısızlık, unutkanlık ve organize olmada problemler gibi durumlar yaşamaktadırlar (Mukaddes, 2018).

Hiperaktivite:

- sürekli kıpır kıpır olma,
- yerinde duramama,
- aşırı hareketli olma gibi belirtiler işlevsel faaliyetlerde sıklıkla görülmektedir.

Dürtüsellik:

- acelecilik,
- erteleyememe,
- düşünmeden hareket etme,
- sürekli konuşma,
- başkalarının sözlerini kesme,
- kendi kurallarına göre davranma
- gibi belirtilerden oluşmaktadır (Mukaddes, 2015).

Çocuk Gelişim Dönemlerine Göre DEHB

Okul öncesi yaş aralığında DEHB belirtileri görülen çocukların ortak özellikleri;

- Aşırı hareketli olmaları,
- Çok konuşmaları,
- Sabırsız olmaları ve
- İsteklerini anında elde etmek istemeleri,
- Sık aralıklarla oyun değiştirmeleri,
- Oynadıkları oyuncaklardan ve oyunlardan çabuk sıkılmaları,
- Akranları ile oynarken uyum sorunları göstermeleri,
- Oyunları kendi istedikleri gibi oynamaları,
- Oyunlara odaklanamamaları,
- Oyun sırasında saldırgan tutumlar sergilemeleri,
- Bazen oyuncakları kırmaları,
- Oyun kurallarına uymak istememeleri,
- Oyun esnasında sıra bekleyememeleri,
- Grup kurallarını bozmaları,
- Oyun seçimleri de cinsiyet fark etmeksizin daha çok koşturmaları,
- Tırmanmalı ve gürültülü oyunlar oynamayı tercih etmeleri

olarak sıralanabilir (Özcan, 2017).

Özellikle 3-5 yaş arası çocuklarda zarar verme potansiyeli en fazla olan belirtiler dürtüsellik ve hiperaktivitedir. Bunun sonucunda da bu yaş grubunda en önemli risk kazalara maruz kalma olarak öne çıkmaktadır. Bu yaştan itibaren ise hem dikkat sorunları hem de hiperaktivite belirtileri belirgin biçimde gözlenmekte, kişinin akademik ve sosyal işlevselliğini bozmaktadır. OÖ-DEHB'nin ayırıcı tanısında özellikle bilişsel gelişimde gecikme, OSB, bağlanma bozukluğu, görsel ve işitsel algı bozuklukları ön planda akla gelmelidir. Aynı zamanda bu dönemde konuşma ve dil gelişimine dair sorunlar, motor işlev sorunları (gelişimsel koordinasyon bozukluğu), öfke nöbetleri, karşı gelme davranışları, ebeveynle etkileşim sorunları ve okul olgunluğunda gecikme gibi belirtiler de görülebilmektedir (Soutullo, 2017).

Okul çağında ise; DEHB tanılı çocuklar dikkati sürdürebilme, ödevlerini yapmada zorlanma ve ebeveyn desteğine ihtiyaç duyma, sınıf kurallarına uyumda zorlanma, unutkanlık, eşyalarını kaybetme, aşırı hareketlilik, sakarlık, çok fazla konuşma, sabırsızlık, akademik başarısızlık, akranlarınca dışlanma gibi belirti ve şikayetlerle kliniklere getirilmektedir.

Ergenlik döneminin başlamasıyla genelde hareketlilik azalırken, dikkat sorunları ön plana çıkmaktadır.

Erişkin dönemde ise, çocuklukta DEHB tanısı alanların yaklaşık %60'ında belirtilerin devam ettiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Adler, 2004). Erişkin DEHB'lilerde klinik görünüm genellikle huzursuzluk hali, dikkat sorunları, plan yapamama, dağınık olma, çok konuşma, sık iş değişikliği, sosyal ilişki sorunları, madde ve alkol kullanımı ve çabuk öfkelenme şeklinde gözlenmektedir (Mukaddes, 2015).

DEHB'li Bireylerin Spor Eğitimi Sürecinde Yürütücü İşlevleri Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Yürütücü işlevler (Yİ), bireyin hedefe ulaşmada kullandığı planlama, organizasyon, problem çözme, çalışma belleğinden faydalanma, kurulumu değiştirme ve ketlemeyi de içeren, kendini düzenleme becerileri olarak bilinmektedir. En önemli ayırt edici özelliği, alışılmışın dışında veya özel çaba gerektiren (davranışın, çevredeki değişikliklere uygun şekilde, hızlı ve esnek uyumunu gerektiren) durumlardaki kullanımıdır. Bu nedenle, DEHB'li çocuklarda yürütücü işlevlerde yetersizlik gözlemlenmektedir.

Burada yürütücü işlevlerin mekanizmasını anlamak adına size bir benzetim metoduyla konu aktarılacaktır. Brown'a göre, görselde yer alan kovaların her bir tanesi, bir eylem veya işlev kümesini temsil eder. Bu sayede, bir bozukluğun etkisi yürütülen işlevi etkileyecektir. DEHB'li bireyler bu kümeler içinde birden çok bozulmaya maruz kalmaya yatkındır. Bu da görevleri organize etme, proje başlatma, çabayı sürdürme, duyguları yönetme ve kendini düzenleme gibi alanlarda dikkat eksikliklerine neden olmaktadır (Brown, 2002).

Etkinleştirme: Görevleri düzenlemede, zamanı tahmin etmede ve görevlere öncelik vermede zorluk ve iş/görevlerde çalışmaya başlama sorununa yol açar. Çocuklar çok önemli görevlerde bile aşırı erteleme eğiliminde olurlar.

Odaklanma: Odaklanma, odaklanmayı sürdürme ve odağı bir görevden diğerine kaydırma zorluğu görülür. Bazı çocuklar etraflarında olup bitenler tarafından ve kendi

zihinlerindeki düşüncelerle kolayca dikkatlerinin dağıldığını bildirmektedir. Sürekli yaptıkça öğrenebilirler, ancak anlam ve izlenmesi gereken adımlar fazlalaştıkça akıllarında tutmaları normal gelişim seyreden akranlarına nazaran çok daha zordur.

Çaba: Zihinsel uyanıklığı düzenleme, çabayı sürdürme ve işlem hızını düzenlemede zorluk ortaya çıkar. DEHB'li birçok çocuk, kısa vadeli projeleri iyi gerçekleştirebileceğini, ancak daha uzun süreler boyunca sürekli çaba göstermede çok daha fazla zorluk yaşadıklarını bildirmektedir. Birçoğu uyku ve uyanıklığı düzenlemede kronik zorluk yaşar. Sıklıkla, istenilen zamanda uyuyamadığını, uyuduğunda da uyanmakta zorluk çektiğini belirtmektedir.

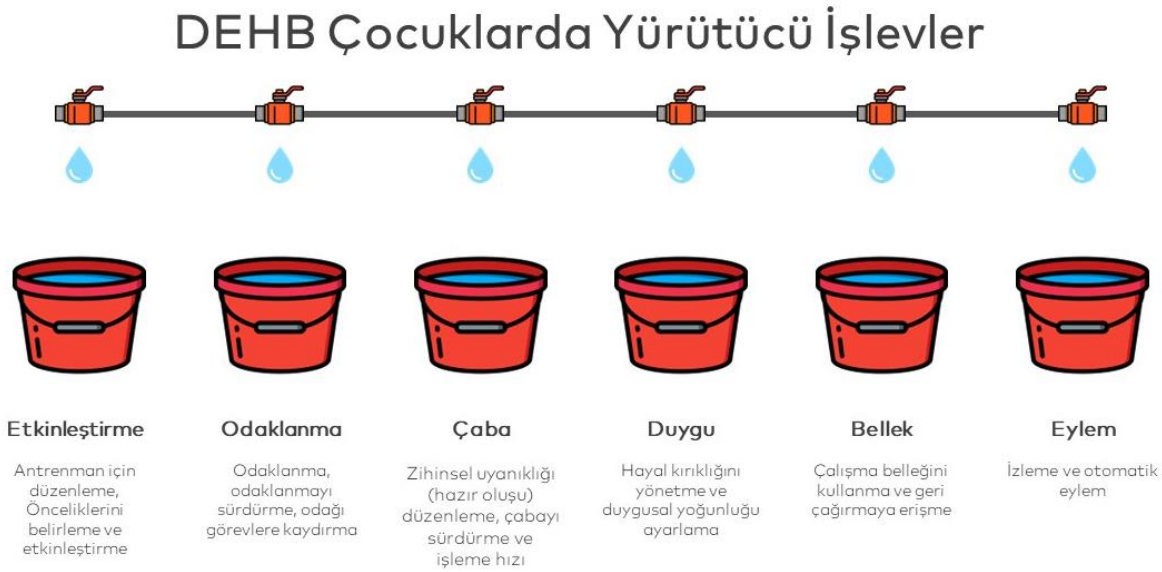
Duygu: Hayal kırıklığını yönetme ve duyguları düzenlemede zorluk tanımlanmaktadır. DSM-IV, DEHB'nin bir yönü olarak duygu yönetimi ile ilgili bir belirti tanımlamamaktadır. Bu rahatsızlığı olan birçok çocuk, eldeki görevi tamamlamak için hayal kırıklığı, öfke, endişe, arzu ve diğer duyguları yönetme zorluklarını belirtmekte, duyguyu algılama, zihinlerinin bir köşesine yerleştirme ve yapmaları gereken şeye devam etmede çok zorlanmaktadırlar.

Bellek: Çalışma belleğini kullanma ve hatırlamada zorluk olarak ortaya çıkar. DEHB'li çocuklar sık olarak, uzun zaman önce olan şeyler için yeterli bir hafızaya sahip olduklarını ancak bir şeyi nereye koyduklarını veya ne söyleyeceklerini hatırlamakta büyük zorluk yaşadıklarını bildirmektedir. Ek olarak, DEHB'li çocuklar sıklıkla öğrendiklerini, ihtiyaç duydukları zamanda hatırlayamadıklarından şikayet ederler. DEHB'li kişilerde, beynin depolanmış anıları harekete geçirmek için yeterli olmayan bir "arama motoru" olduğu ve bunları düşünce ve eylemlere rehberlik etmek için gerektiğinde güncel bilgilerle bütünleştiremediği görülmektedir. Öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin hatırlanması ile ilgili bu sorunlar, DEHB'de önemli bir Yİ olan çalışma belleği bozukluklarının örnekleridir.

Eylem: Kendi kendine eylemi izleme ve düzenleme zorluğu olarak öne çıkmaktadır. DEHB'li birçok çocuk, hiperaktif davranış sorunları olmayanlar dahi, eylemlerini düzenlemede sürekli tekrarlayan sorunlar bildirmektedir. Söyledikleri, yaptıkları ve çoğu zaman düşündükleri şeylerde çok aceleci davrandıklarını ve yanlış sonuçlara varmada çok hızlı olduklarını belirtmektedirler. Nasıl ve ne zaman eyleme geçileceğine karar vermede zorlanmaktadırlar. Bu tür dürtüsellik her yaşta oldukça sorun yaratabilmektedir.

TEDAVİ

Tedavi kılavuzlarında DEHB'ye yönelik çok yönlü tedavi yaklaşımı önerilmektedir. Psikofarmakolojik müdahalelerin yanında psikososyal ve davranışsal müdahaleler (eğitmenlerin uygulayacağı teknikler) de kullanılmaktadır (Görmez, 2015). İlaç tedavilerine eklenen bu yaklaşımlar klinik seyri



olumlu şekilde etkilemektedir (Fernández ve ark., 2015). Saha içerisinde sosyal öğrenmeye dayalı tekniklerin kullanılması oldukça elzemdir.

Fiziksel Aktivitenin Tedavi Edici Etkisi

Smith ve arkadaşları 2013 yılında sekiz okul haftasının her günü yaklaşık 25 dakika süren kesintisiz orta-şiddetli fiziksel egzersizin DEHB'li gençlerde dikkat ve yanıt inhibisyonu üzerine önemli değişiklikler yaptığını göstermişlerdir (Smith ve ark. 2013).

DEHB'li çocuklarda yapılan başka bir çalışmada yanıt ketlemesi üzerine okul spor salonunda 10 hafta üst üste haftada 3 kez 45 dakikalık periyotlarla oturumların bir fiziksel aktivite uzmanı tarafından denetlendiği ve aşamalı aerobik, kas ve motor becerilerinden oluşan bir fiziksel egzersizin anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Verret ve ark. 2012).

Bir pilot çalışmada, on iki haftalık tenis egzersizinin DEHB'li olgularda Stroop testi renk-adlandırma skorları üzerine etkisinin olduğu gösterilmiştir (Chien-Yu ve ark. 2015).

Son zamanlarda yapılan bir çalışmada da 90 dakikalık 24 seanstan oluşan egzersiz programının 7-12 yaş 40 DEHB'li erkek çocukta bilişsel ve davranışsal ketleme üzerine olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir (Memarmoghaddam ve ark. 2016).

DİSPRAKSİ (MOTOR ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ)

Yunanca ve Latincede zayıf/kötü anlamında kullanılan "dys" ve uygulama/hareket/motor planlama anlamlarında kullanılan "praxia" kelimelerinin birleşiminden oluşan dyspraxia kelimesi zayıf hareket/zayıf motor planlama anlamına gelmektedir.

Dispraksi'yi anlatan diğer ifadeler ise literatürde motor öğrenme güçlüğü, gelişimsel koordinasyon bozukluğu, perceptua- motor disfonksiyonu ve sakar çocuk sendromu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu sporda koordinasyon güçlüğü çeken çocukların yüzdesine ilişkin tahminler yüzde 5 ile 20 arasında değişmektedir. Bu, herhangi bir antrenmanda motor öğrenme güçlüğü çeken ve bu nedenle motor becerileri gelişimsel olarak uygun olmayan bir veya daha fazla çocuğun antrenmanda yer alabileceği anlamına gelir. Bu çocuklar genellikle ebeveynler ve eğitmenler tarafından beceriksiz ve hatta tembel olarak tanımlanır.

Dispraksi terimi uzun zamandır kullanılıyor, olmasına rağmen az bilinen bir öğrenme güçlüğü çeşididir. Çocuklarda ince veya kaba motor becerilerdeki koordinasyon sorunlarına yol açan bir bozukluktur. Dispraksi; doğuştan gelen, kişinin motor görevlerini planlama ve işleme kabiliyetini etkileyen bir güçlüktür. Dispraksiyi yalnızca kaslarla ilgili bir durum olarak ele almaktan ziyade bir motor planlama güçlüğü olarak ele almak en doğrusudur. Motor öğrenme güçlüğüne sahip çocuk kendinden ne istendiğini anlar ancak istenileni yerine getiremeyebilir.

Dispraksi, koordinasyon güçlüğü, sakarlık ile birlikte dil, algı ve düşüncede de kendini gösterir.

Dispraksiyi serebral palsi ya da felç gibi diğer motor bozukluklardan ayıran şey çocuklar arasında zihinsel yetenek konusunda bir farklılık görülmemektedir. Bu denemek oluyor ki dispraksisi olan çocuklarda zihinsel olarak bir gerilik söz konusu değildir. Dispraksi belirtileri yaşla birlikte değişiklik gösterebilir.

Antrenmanlarda zayıf koordinasyona sahip gibi görünen tüm çocukların motor öğrenme güçlüğü yoktur. Bazıları nasıl iyi hareket edileceğini öğrenme fırsatına veya uygun öğretimin avantajına sahip olmayabilir. Alternatif olarak, kas gücü, esneklik, çeviklik ve dayanıklılık gibi düşük kondisyona sahip olabilirler. Hareket güçlüğü çeken çocuk, oyun alanında veya resmi derslerde sıklıkla fiziksel aktivite fırsatlarından geri çekilir veya dışlanır (Smyth & Anderson, 2000).

Bir görevi tamamlamaları daha uzun sürebilir ve genellikle akranlarına ayak uydurmak için mücadele edebilirler. Bahçe oyunları, çocukların arkadaş edinmeleri için önemli bir araçtır. Hareket güçlüğü çeken çocuklar, fırlatamadıkları, yakalayamadıkları, koşamadıkları veya zıplayamadıkları için bu etkinliklerden dışlanabilirler.

Hareket etmek, en önemli özelliklerimizden birisidir ve temel ihtiyaçların karşılanmasında, iletişim kurmamızda ve öğrenmemizde rol oynar. Fakat harekette bir bozukluk olduğunda çocuğun günlük yaşam aktivitelerine katılımı kısıtlanır.

Okul Öncesi Dönemde Dispraksi Belirtileri:

- Kaba motor becerilerinde zorlanırlar,
- İnce motor becerilerinde zorlanırlar,
- Makas kullanmak gibi ince ayrıntılarda zorlanırlar,
- Beden algıları düşüktür,
- Düğme ilikleme ve ayakkabı bağcıklarını bağlamakta zorlanırlar,
- Düz bir hat üzerinde dengede yürümekte zorlanırlar,
- Denge gerektiren oyunlardan kaçınırlar,
- Sakar çocuk olarak da adlandırılırlar,
- Arkadaş edinmekte zorlanırlar,
- Çoğu eylemde tereddüt ederler ve yavaş görünürler,

İlkokul Döneminde Dispraksi Belirtileri:

- Bedensel hareket gerektiren oyunlardan kaçınırlar,
- Top atma ve topu tutma gibi uzamsal algıda zorluk yaşarlar,
- Motor görevleri planlamakta zorlanırlar,
- Neyi nasıl yapacağını planlamakta zorlanırlar,
- El – göz koordinasyonlarında zorlanırlar,
- Algılama problemleri yaşarlar,
- Kıyafet giyme ve çıkarmada yaşıtlarına nazaran başarısızdırlar,
- Tek ayakta zıplama ve denge gibi becerileri yapamazlar,
- Bisiklete binmekte zorlanırlar,
- Paten kaymakta zorlanırlar,
- Sek sek oynama, zıplama, top oynama oyunlarında zorlanırlar,
- Giyinmekte zorlanırlar,
- Eşyalara çarpma, düşme ve düşürme eğilimi fazladır,

Eşlik Eden Tanılar

- Dispraksiye eşlik eden bazı hastalıklar, farklılıklar olabilir, başlıcaları şunlardır.
- DEHB (Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları)
- Transkripsiyon ve el yazısı zorlukları
- Duyusal işleme sorunları
- Anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunları
- Yavaş işlem hızı

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), erken çocukluk döneminde başlayan sosyal etkileşim, iletişim, dil gelişimi ve davranış alanlarında çoklu temel fonksiyonların gelişmesinde gecikmeleri de içeren bir spektrum bozukluğudur.

OSB, ileri düzeyde ve karmaşık bir gelişimsel yetersizlik anlamında kullanılmakta olup, doğumda ya da erken dönemde ortaya çıkan yapısal sorunlar nedeniyle, insanlara özgü; sosyal etkileşim, fikir ve duygu paylaşımı, hayal kurma, başkalarıyla ilişki içerisinde olma gibi davranışları etkileyen durumlar olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, erkeklerdeki yaygınlığı kızlardan üç-dört kat fazladır. OSB tanılı bireylerin önemli bir bölümünde, farklı düzeylerde zeka geriliği de görülmektedir. OSB ye her toplumda ve her sosyoekonomik düzeyde rastlanmaktadır (Koegel ve Koegel, 2005; NAC, 2009a; Ozonoff ve Rogers, 2003; Scheuermann ve Webber, 2004). Eğitimden önce, OSB gösteren çocuklar farklı bir gelişim sergileyebilmektedirler. Genelde konuşma görülmeyebilmekte ya da ciddi bir gecikme gözlenmektedir. Çocuklar kendilerinden beklenildiği gibi çevrelerindeki kişiler, nesneler ve olaylarla ilgilenmeyebilmektedirler. Ayrıca normal gelişim gösteren akranları gibi dokunma, tat alma, işitme ve görme duyularıyla beklenildiği gibi tepki vermeyebilmektedirler. Birçoğu tekrarlayan (stereotypic) davranış, öfke ve kendine zarar verme gibi toplumsal olmayan davranışlar sergileyebilmektedirler.

OSB'nin nedenleri kesin olarak bilinmediği için, günümüzde önlem almak da mümkün görülmemektedir. Ancak özellikle eğitime erken yaşlarda başlanıldığında ve bilimsel dayanaklı uygulamalar tercih edildiğinde OSB gösteren bireylerin gelişiminde önemli bir fark yaratılabilmektedir. Erken dönemdeki teşhis ve sonrasında gelen yoğun ve nitelikli eğitim bireylerin işlevselliğine önemli katkılarda bulunmakta, kimi durumlarda ise daha önceden konulmuş olan OSB tanısının kaldırılmasını sağlayabilmektedir. Son yıllarda OSB'ye yönelik tanılama ve müdahale çalışmaları artmakta ve bu konularda standartlar oluşturulmaktadır. Bu çalışmalar ülkemizde de artan bir ivmeyle devam etmektedir, ancak bilimsel dayanaklı tanılama uygulamalarının henüz yeterli seviyede olduğunu söylemek güçtür.

Erken tanı ve erken eğitim ile OSB gösteren bireylerin gelişiminde önemli bir fark yaratabilmektedir.

Tanı Kriterleri

OSB; Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (American Psychiatry Association, APA) yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM) 1980 yılından beri yer almaktadır. En güncel tanı kriterleri ise 18 Mayıs 2013 tarihinde yayınlanan DSM V'de yer alan bir takım belirtiler ile tanımlanmıştır. Bu belirtiler; farklı ortamlardaki sosyal iletişim ve sosyal etkileşim yetersizlikleri ile sınırlı-yineleyen davranış, ilgi ve etkinlikleri içermektedir. Tanıma göre belirtiler erken gelişim döneminde ortaya çıkmakta ve bireyin sosyal, iş veya diğer önemli yaşam alanlarında klinik açından belirgin bozulmaya yol açmaktadır (DSM V). OSB terimi 2013 yılında DSM V'in yayımlanması ile kullanılmaya başlanmıştır. Bu nedenle, geçmiş yıllarda kullanılmış olan yaklaşık/benzer terimlere (çocukluk otizmi, otizm, otistik bozukluk) alan yazında sıkça rastlanmaktadır.

DSM V Otizm Spektrum Bozukluğu Tanı Ölçütleri

- Normal olmayan sosyal yakınlaşma ve diyaloğu devam ettirmeden, ilgi alanlarının, duygu paylaşımının ve sosyal etkileşimin sürdürülememesine kadar giden, sosyal-duygusal alanda yetersizlikler.
- Zayıfça oluşturulmuş sözel-sözel olmayan iletişimden, göz teması ve vücut dilinde anormallikler veya sözel olmayan konuşmayı anlama ve kullanmada yetersizlikler ile yüz ifadeleri veya mimiklerin hiç olmamasına kadar uzanan, sözel olmayan iletişimde sınırlıklar.
- Farklı ortamlarda davranışları uyarlamaya zorluktan, hayali oyunları paylaşma ve arkadaşlık kurma, başka insanlara tamamen ilgisiz kalmaya kadar giden, yaşa uygun ilişki kurma ve sürdürmede zorluklar.
- Şu anda görülen veya önceden görülmüş olan, sınırlı, yineleyen davranış örüntüleri, ilgileri ve etkinliklerinden aşağıda belirtilenlerin en az ikisi:
- Stereotipik veya yineleyen konuşma, motor hareketler veya nesne kullanımı (basit motor stereotipiler, ekolali, nesnelerin sürekli kullanımı veya kendine özgü sözel kalıplar).
- Rutinlere, sözel-sözel olmayan ritüel hareketlere aşırı bağlılık veya değişime karşı aşırı direnç (motor rutinler, aynı yola veya yemeğe ısrar etme, yineleyen sorular veya ufak değişikliklere yönelik aşırı stres).
- Yoğunluk ve odaklanma bakımından anormal, fiks ve sınırlı ilgiler (olağandışı nesnelerle, aşırı yineleyen ilgi alanlarına güçlü bağlılık veya meşgul olma).
- Duyusal girdilere çok veya az tepki veya çevrenin duyusal özelliklerine sıra dışı ilgi (acıya/ısıya/soğuğa kayıtsızlık, bazı seslere, yüzeylere farklı tepkiler, nesneleri aşırı koklama, dokunma, ışıklara dönen nesnelerle büyülenme). Şiddet düzeyi sosyal iletişim bozuklukları ve sınırlı yineleyen davranış örüntülerine dayalıdır.
- Belirtiler erken çocukluk döneminde görülmelidir (Sosyal taleplerin, sınırlı kapasiteyi aşmasına kadar kendisini tam olarak göstermeyebilir ya da sonraki yaşamda öğrenilmiş olan stratejiler sayesinde maskelenebilir).
- Belirtiler sosyal, mesleki veya diğer önemli günlük yaşam işlevselliğinde klinik açıdan belirgin bozukluğa neden olur.
- Bu yetersizlikler zihinsel yetersizlik (zihin gelişimi bozukluğu) ya da genel gelişimsel gecikme ile daha iyi açıklanmaz. Zihinsel yetersizlik ve otizm spektrum bozukluğu sıklıkla beraber bulunurlar; otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizlik ortak tanısı için, sosyal iletişim var olan tahmini gelişim düzeyinin altında bulunmalıdır.

Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Öğrencilerin Genel Özellikleri

Sosyal Etkileşimdeki Yetersizlikler

Aşağıdaki genel özellikler, sosyal etkileşimdeki yetersizlikler ya da sınırlılıklar olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:

- Anne babaya, diğer aile üyelerine ya da birincil bakıcılara normal bağlanma sürecinde sınırlılıklar...
- Akranlarla ilişki kurmada yetersizlikler...
- Akranlarla birlikte oyun ya da iş birliğine dayalı oyun becerilerinde sınırlılıklar...
- Duygusal ifade edicilik ve empati kurmada yetersizlikler...

- Fiziksel dokunma, mimik ve jestler, gülümseme gibi sözel olmayan iletişim çabalarını kullanmada sınırlılıklar...
- Göz kontağı kurmayı başlatmada ya da sürdürmede yetersizlikler...
- Hayali oyunlar oynamada sınırlılıklar...
- Başkalarının duygularını, görüşlerini ve inanışlarını ya da motivasyonlarını anlamada sınırlılıklar...
- Aynı etkinlik ya da oyun sırasında diğerleri ile iş birliği yapmada ya da ortak ilgi ya da dikkat kurmada yetersizlikler...

Dil ve İletişim Becerilerindeki Yetersizlikler

Aşağıdaki genel özellikler, dil ve iletişim becerilerinde yetersizlikler ya da sınırlılıklar olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:

- İşlevsel dil becerilerini tam olarak edinmede yetersizlikler...
- Ekolali (Stereotipik ve tekrarlayıcı sözel ifadelerin kullanımı)...
- Jest ve mimikler gibi sözel olmayan ipuçlarını anlamada sınırlılıklar...
- Sohbet becerilerinde yetersizlikler...Kendiliğinden sohbet başlatmada sınırlılıklar...
- Zamirlerin doğru ve yerinde kullanımına ilişkin sınırlılıklar (Özellikle "Ben"in kullanımında)...

Sıradışı Davranış Örüntüleri

Aşağıdaki genel özellikler, sıra dışı davranış örüntüleri olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerde gözlenebilmektedir:

- Çevredeki önemsiz ya da küçük değişiklerde bile stres yaşama...
- Günlük rutinlerin alışkanlıklara dönüşmesi...
- Saplantılı ve zorlayıcı davranış örüntüleri...
- El-çırpma, öne ve arkaya sallanma, nesneleri çevirme ve sallama gibi sıradışı, stereotipik, kendini uyarıcı davranışlar...
- Görsel, dokunsal ya da işitsel uyaranlara ilişkin aşırı hassasiyet ve/veya tutarsız davranışlar...
- Özellikle itaat edilmesi istendiğinde, saldırgan davranışlar...
- İtme, vurma, ısırma, başını vurma gibi kendi kendine ya da başkalarına zarar verici davranışlar...
- Yabancılara, kalabalığa, sıradışı ve yeni durumlara ya da ortamlara karşı sosyal korkular...
- Ciddi derecede uyku problemleri...

ÖZELLİKLER

Erken çocukluktan başlayıp yaşam boyu süregelen bir gelişimsel bozukluk olarak OSB'nin en genel karakteristiği arasında sosyal etkileşimde, dil ve iletişim becerilerinde yetersizlikler, tekrarlayan, kendini uyarıcı uygun olmayan davranışların sergilenmesi, rutinlere ve aynılığa olan aşırı bağımlılık gibi özellikler yer almakta iken, bu bozukluğun Down Sendromu'nda olduğu gibi belirgin fiziksel özellikleri bulunmamaktadır (Friend, 2006). Otistik özellikler genel anlamda Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklarda gözlemlenirken, her OSB gösteren bozukluğa sahip öğrenci farklı özellikler gösterebilmektedir.

Bilişsel ve Akademik Özellikler

OSB gösteren öğrenciler, farklı bilişsel ve eğitsel gereksinimler ve yeterlikler gösterebilirken, çoğunda değişik düzeylerde zihinsel yetersizlikler görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ne ilişkin verilere dayalı olarak, Fombonne (1999)' a göre, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren bireylerin yaklaşık % 20 'si normal zeka düzeyine, % 30'u hafif ve orta düzeyde zihinsel yetersizliğe ve yaklaşık % 42'si ise ağır ve çok ağır düzeyde zihinsel yetersizliğe sahiptirler (Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002).

Hafızaya ilişkin olarak ezberlemede yaşanan güçlükler, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin en temel özelliğidir. OSB gösteren bozukluğun çağdaş açıklamaları arasında yer alan "Zihin Kuramı" (Theory of Mind)'na göre, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren bireyler, başkalarının görüş ve düşünceleri olduğunu anlamada gerçek anlamda yetersizlik göstermektedirler. Bu durum pek çok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler, başkalarının inanışlarını ve duygularını anlamada, kendi düşüncelerini ifade etmede, kendi davranışlarının başkalarının duygu ve düşüncelerini nasıl etkileyeceğini anlamada ve sohbetlere katılmada güçlük çekerler (Friend, 2006). OSB gösteren pek çok öğrenci, karşılaştıkları problemlere ilişkin genellikle tek bir problem çözme stratejisi kullanırlar ve aynı

stratejiyi farklı durum ve problemlere uygulamaya çalışırlar. Problem çözme becerilerindeki yetersizlikler, soyut durumlarda daha zor bir durum haline gelebilmektedir. Motivasyon, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin bilişsel ve akademik özellikleri arasında en önemli özelliklerin başında gelmektedir. Sınırlı sayıda etkinliğe ve ödüle olan ilgi öğrenmeye ilişkin motivasyonu da olumsuz etkileyebilmektedir (Friend, 2006).

İletişimsel Özellikler

Dil gelişimine ilişkin olarak Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklarda dil gelişiminde gecikme görülürken, dili iletişim amaçlı kullanmada ve başkaları ile etkileşim kurmada ciddi anlamda sıkıntılar yaşanabilmektedir. İletişim kurmada karşıdaki kişi ile arasındaki mesafeyi ayarlamada zorluklar yaşama (çok yakın durma ya da çok uzak durma gibi) ve karşısındakine boş gözlerle bakma ya da etkileşim sırasında göz kontağı kurmadan yanlara, aşağı ya da yukarıya bakma gözlemlenen diğer sorunlar arasındadır. İletişim bağlamında gözlemlenen en önemli özelliklerden biri de, amaçlı iletişim başlatamamadır. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren çocuklar sıklıkla başkalarının dikkatini çekmek için ya da sosyal amaçlı iletişim başlatmayabilirler. Yaklaşık % 50'si ifade edici dil becerilerinden yoksundur. İfade edici dil becerilerine sahip olanlar ise çok sınırlı beceriler göstermekte ve sıklıkla ekolali (anında/hemen ya da gecikmeli ekolali) özelliği göstermektedirler. Ekolali konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı uzmanlar ekolalinin amaçlı bir iletişim çabası olduğunu savunurken bazıları ise belli bir amacı olmayan otomatik bir davranış şekli olduğunu ifade etmektedirler. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin, zamirleri (özellikle "ben" zamirini) kullanmadaki sıkıntıları en temel özelliklerinden bir diğeridir (Friend, 2006).

Sosyal ve Davranışsal Özellikler

Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin sosyal etkileşimdeki sınırlılıkları dört başlık altında toplanmaktadır. Bunlar: sözel olmayan davranışlardaki bozukluklar, yetersiz akran ilişkileri, başkaları ile başarı, ilgi ve zevk almayı kendiliğinden paylaşmadaki sınırlılıklar ve karşılıklı etkileşimdeki yetersizlikler (Turnbull, Turnbull, Shank, Smith ve Leal, 2002). Kendini uyarıcı davranışlar, Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler arasında en yaygın rastlanılan problem davranışlar arasında yer almaktadır. Öne ve arkaya doğru sallanma, elleri çırpma/ sallama ve herhangi bir işlevi olmayan tekrarlayıcı davranışlar kendini uyarıcı davranışlar arasında gösterilmektedir. Bu davranışlar Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin etiketlenmesine neden olabilmekte, sosyal kabul ve öğrenmelerini güçleştirmektedir. Isırma, kafa vurma gibi kendini uyarıcı davranışlara nazaran daha az sıklıkla gözlemlenebilen kendine zarar verici davranışlar da yine ciddi problemler yaratabilmektedir (Friend, 2006).

Duyusal Özellikler

Duyusal problemler, OSB bozukluğu olan öğrencilerin yaşadığı en önemli sorunların başında gelmektedir. Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrenciler dokunsal, denge, vücut farkındalığı, görsel, işitsel, tat ve koklama duyularına ilişkin farklı problemler yaşayabilmektedirler. Duyu sistemlerine ilişkin Otizm Spektrum Bozukluğu gösteren öğrencilerin yaşadıkları problemler öğrenmenin tüm alanlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Friend, 2006).

Otizmli ve Down Sendromlu Çocuklar Arasındaki Farklar:

- Otizmli çocuklarda fiziki olarak belirgin özellikler görülmezken, Down Sendromlu çocuklar kısa boylu, çekik gözlü, yassı kafalı ve ince dudaklıdır.
- Otizmli çocuklar davranış bozukluklarını daha sık gösterirken, Down Sendromlu çocuklar daha kolay iletişim kurabilirler.
- Down Sendromu anne karnında belirlenebiliyor iken, otizm yaşamın ilk üç yıl içerisinde kendini göstermektedir.
- Otizm erkek çocuklarında daha sık görülürken, Down Sendromunda cinsiyetler arası bir farklılık gözlemlenmemektedir.
- Down Sendromunun nedenleri arasında genetik faktörler etkili iken otizmde net olarak bilinmez.

SPORDA ÇOCUK KORUMA

Spor İstanbul, Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'de belirtildiği gibi tüm çocukların şiddet, istismar, sömürü ve ihmalden korunma hakkına sahip olduğunu kabul eder.

Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'de tanımlanan "çocuğun yüksek yararı" ilkesi doğrultusunda çocuklara yönelik hizmet verdiği ve etkileşimde bulunduğu tüm ortamlarda, bu ilkenin çocuklarla ilgili tüm kararlara yön vermesini önceliklendirir.

Spor İstanbul, çocukların başkalarına bağımlı olmaları ve yetişkinlerle eşit güce sahip olmamaları nedeniyle şiddete, istismara, sömürüye ve ihmale karşı savunmasız olabileceklerini varsayarak çocukların yaşlarına, cinsiyetlerine, engellilik durumlarına ve diğer faktörlere bağlı olarak özel ihtiyaçları olabileceğini dikkate alır ve çalışmalarını bu çerçevede gerçekleştirir.

Spor İstanbul, tüm çocuklar için kendi çatısı altında güvenli bir spor ortamı oluşturmayı taahhüt eder.

Çocukların her türlü istismardan korunma hakkı doğrultusunda, çocukların güvenliğini sağlamayı görevi olarak kabul eder.

Spor İstanbul'un düzenlediği spor eğitimi ve etkinliklerde çocukların korunmasında tüm çalışanlar ve paydaşlar sorumluluk taşır.

ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİ VE KORUNMASI

Çocuklarla çalışan veya çocuklarla temas halinde olan tüm kuruluşlar, yaşı, engeli, cinsiyet değişikliği, ırkı, dini veya inancı, cinsiyeti veya cinsel yönelimi ne olursa olsun her çocuğun eşit haklara sahip olmasını sağlamak ve zarar görmemeleri için koruma politikalarını ve prosedürlerini oluşturmakla görevlidir.

İyi koruma politikaları ve prosedürleri oluşturmak ve bunlara uymak, çocukların yetişkinlerden ve risk oluşturabilecek diğer çocuklardan korunması anlamına gelir. Buna gönüllü kuruluşlar ve topluluk kuruluşları, inanç grupları, özel sektör, okullar, hastaneler ve spor kulüpleri dahildir. Koruma, çocukların refahını artırmak ve onları zarar görmesini önlemek için yapılan eylemdir.

Koruma şu anlama gelir:

- çocukları istismar ve kötü muameleden korumak,
- çocukların sağlığına veya gelişimine zarar gelmesini önlemek,
- çocukların güvenli ve etkili bakım sağlayarak büyümelerini sağlamak,
- tüm çocukların ve gençlerin en iyi sonuçlara sahip olmasını sağlamak için harekete geçmek. (NSPCC,2023).

Çocuk koruma, güvenlik sürecinin bir parçasıdır. Şiddete uğrayan veya riskler dolayısıyla zarar görmesi muhtemel durumların önlenmesine odaklanır. Bu çalışmaların hepsi etkili bir yanıtlama sürecini de içerir. Endişe, ihbar ve şikayetlere yanıt vermek ve uygun şekilde raporlamak sistemin denetlenebilir olmasını sağlayacaktır ve bu şeffaflık politikasının bir göstergesi olacaktır. Gerçekleşen vakalar sonucu sistem hakkında yeni öğrenmeler gerçekleşmektedir ve bu öğrenilenler bütün çalışanlara aktarılmak amacıyla prosedür haline getirilir.

Çocuk Koruma Programı

Çocuklar, yetişkinlerden ve yaşlılardan tamamen farklı düşünsel ve fiziksel yapıya sahip olduklarından dolayı özel bir gruptur. Farklı yaş grubundaki kişilerin; ihtiyaçları, istekleri ve özellikleri birbirlerine göre farklılaşmaktadır. Bu nedenle birbirinden ayrı yaş grubundaki kişilerle çalışan eğitmenlerin de farklı özelliklere, farklı bilgilere, farklı yeteneklere ve eğitimlere ihtiyaçları vardır (Parasız, Şahin ve Çelik, 2015).

Bireysel farklılıklar ve korunma gereksinimleri düşünülünce ortaya çıkan çocuk koruma kavramını UNICEF, "çocuklara yönelik yapılan her türden şiddet, istismar, ihmal, sömürü ve taciz olayları engelleme ve bu olaylara etkili bir şekilde belirli süre içerisinde müdahale etmek" olarak tanımlanmaktadır.

Çocuk koruma programı ise, çocuğun fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel, ahlaki ve siyasal olmak üzere tüm yönlerden güvenliğinin yasal/hukuki temeller doğrultusunda sağlanması üzerine gerçekleştirilen çalışmalar olarak tanımlanabilir.

Çocukluk çağında yaşanan istismar sonucunda birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal problem gözlemlenmektedir (Zeren ve ark., 2012). Çocukların istismarı ile ortaya çıkacak bu problemler toplumun geneline yayıldığında büyük toplumsal problemlere yol açma ve ülkelerin geleceğine zarar verme potansiyeline sahiptir.

Günümüzde, devletler çocukların bakım ve korunması konusunda sorumluluk sahibi olduğu gibi yasal düzenlemeler ile düzenleyici, farklı kurumlar vasıtası ile denetleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu sorumlulukları yerine getiren devletler, geliştirdikleri çocuk koruma politikalarını/programlarını spor sistemi içerisinde de uygulamaya koymaktadır.

Sporda Çocuk Koruma Girişimleri

Çocukların çeşitli risklerden korunması, bakımlarının yerine getirilmesi ve bu konuda her türlü tedbirin alınması çocuk koruma programlarının temel hedefidir. Çok farklı kurumlar aracılığıyla yürütülen ve çocukların ihmal, istismar ve her türlü riskten korunması amacıyla ortaya çıkan sistematik çalışmalardan sonuç elde etmek, ancak geniş bir paydaş kesimin katkısı ile mümkündür.

Sporun risklerle dolu olduğu gerçeği üzerinden değerlendirildiğinde, farklı kurumların çocuk koruma programları oluşturması profesyonel spor organizasyonları için bir zorunluluktur. Batı'da pek çok ülke, özellikle 1990'lı yıllarda yaşanan ve medyaya yansıyan cinsel istismar olaylarından sonra 2000'lerin başında sporda çocuk koruma programlarına yönelmiştir. İngiltere, Kanada ve Avusturalya bu konuda öncü olmuştur.

Pek çok katılımcı, dernek, kuruluş ve uluslararası örgütün yer aldığı Uluslararası Sporda Çocukları Koruma Çalışma Grubu [The International Safeguarding Children in Sport Working Group] çocukların daha güvenilir bir ortamda spor yapmaları için bazı standartlar belirlemiştir.

- Tüm çocuklar her türlü istismar, şiddet, ihmal ve sömürüden arınmış, güvenli ve kapsayıcı bir ortamda spora katılma, spor yoluyla eğlenme ve sporunu geliştirme hakkına sahiptir.
- Çocukların kendilerini ifade etme hakları vardır. Spora katılımları ile ilgili bir endişeleri olduğunda kime başvurabileceklerini bilmeleri gerekir.
- Kuruluşların, bireylerin, hizmet sağlayanların veya fon desteğinde bulunan herkesin çocuk ve gençlerin bakım ve korunmasından sorumlu olduklarını bilmeleri gerekir.
- Bazı çocukları istismara karşı savunmasız bırakan birtakım faktörler vardır. Bu faktörleri ortadan kaldırmak ve sorunları gidermek için adımlar kuruluşlarca atılmalıdır.
- Koruma politikaların belirlenmesinde ve politikaların uygulanmasında çocukların birer özne olarak yer alma hakkı vardır.
- Organizasyonlarda her zaman çocuğun yüksek yararına göre hareket etmelidir.
- Her birey cinsiyet, ırk, yaş, etnik köken, yetenek, cinsel yönelim, inançlar, dini veya siyasi bağlılığa dayalı ayrımcılığa uğramama ve itibarlı ve saygılı muamele görme hakkına sahiptir.
- Koruma önlemlerinin oluşturulması, geliştirilmesi ve uygulanması için tüm süreç ve faaliyetlerin kapsayıcı olması gerekmektedir.

Çocuk Hakları Sözleşmesi (ÇHS), çocukların haklarını güvence altına alan uluslararası belgedir. Spor ile ilişki bağlamında ÇHS çocukların oyun hakkını savunduğu gibi çocuklar için güvenilir bir ortam tesis etmek ve onları her türlü riskten ve istismardan korumak için de hâlâ en güçlü sözleşmedir. Söz konusu sözleşme, çocuk olmaktan kaynaklanan hakları ve çocuk merkezli bir anlayışı yerleştirme sorumluluğunun kurumlara ait olduğunu göstermektedir. Bu durum özellikle sporun paydaşları tarafından dikkate alınmalıdır. Sporda çocukların ve antrenörlerinin güvenilir bir ortamda spor yapmaları için bazı girişimlerin ve çalışmaların yapılması gerekir.

Çocuk Korumanın Yolları

1) **Yetkililere İntikal Ettirme Yolu ile Koruma:** Kötü muamele yaşayan ve bunun farkında olamayacak çocuk sporcunun durumunu, ilgili kişilere (yetkililere) bildirmeleridir.
2) **Liderlik Yolu ile Koruma:** Sporda görev alan yönetici ve antrenörlerin, doğru uygulamalar ve davranışlarla çocukların istismar uğramasını önlemeleridir.
3) **İftiralara Karşı (Yanlış Alarmlara Karşı) Koruma:** Sporcular, aileleri veya akranlarca,

spor ortamında yaşanabilecek olaylar hakkındaki yanlış anlaşılmaları ve yanlış alarmları önlemeye yönelik uygulamaları kapsar. Çocuk istismarı bilinci, neyin normal neyin yanlış olduğu, sporcu ve ailelerine anlatılarak, çeşitli sorun ve rahatsızlıklara neden olacak yanlış alarmların önüne geçilebilir.

4) **Sporun Korunması:** Sporun iyi imajını ve olumlu izlenimini sürdürmekten ve muhafaza etmekten geçer. Spor devamlı olarak ya da yoğun bir şekilde istismar olayları ile anılmaya başladığında, sporun imajı bundan kötü etkilenecek ve daha az aile çocuklarını spora yönlendirecektir (Brackenridge ve ark., 2004). Spordaki tüm paydaşlarla yapılan çalışmalar sporun itibarının korunması için elzemdir.

İSTİSMAR TÜRLERİ

Sporun iyi bilinen faydalarına rağmen, taciz ve istismar yoluyla bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen (kaza olmayan) şiddetin sporcu sağlığı, esenliği ve katılımı üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu bölümde fiziksel, duygusal, cinsel istismar ve ihmal konuları işlenecektir.

Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar ile ilgili dikkat çeken hususlardan ilki çocuğun bedeni üzerinde bıraktığı etkidir. Çocukların sağlığını etkileyen fiziksel istismar bedeninde iz bırakırken yaralanmalara neden olmaktadır. Genelde fiziksel istismarı kaza dışı bir şekilde gerçekleşen bilinçli bir otorite kurma, disiplin sağlama, cezalandırma veya başka bir amaç için çocuğun herhangi bir yerine zarar gelecek şekilde vurma ve rahatsız etme olarak tanımlanabilir. Uygulanış biçimine göre aletli (sopa, top, direk vb.) ve aletsiz (tokat, yumruk, ısırma nefessiz bırakma vs.) şeklide istismar edilebilmektedir. Fiziksel istismar sadece beden üzerinde etki bırakmaz aynı zamanda duygusal istismara neden olmaktadır (Yıldırım ve ark., 2012; Polat, 2007).

Sporun kendine özgü fiziksel istismar biçimlerine şu örnekleri vermek mümkündür:

- Aşırı egzersiz yapma
- Antrenman ve eğitimin amacını aşacak şekilde antrenman yapma
- Fiziksel kapasitesine uygun olmayan programlar hazırlama
- Performans artırıcı, ergenliği ya da regl dönemlerini geciktirici ilaçlar kullanma
- Aşırı rekabet hırsı ile ağır yaralanma ve ölüm riski
- Bir alt veya üst sıkletler için aşırı kilo alıp verme

Stafford ve arkadaşları (2013) yapmış oldukları çalışmada, spor ortamında yaşanan yaralanmalar, sakatlıklar, hırs ve başarı isteğinin getirdiği yorulma, tükenme gibi fiziksel istismar eylemlerinin süreç içerisinden acının normalleştirilmesi sonucu istismarlara karşı daha az sesin çıktığı bir kültür oluşturduğunu belirtir. Eğitimle içerisinde temellendirilen bu durum çoğu kez antrenörlerin pratiklerince şekillendirilmekte ve adeta spor etiğinin içerisine de yerleştirilmektedir. Bu kültür vakit geçtikçe ağır şartlara itirazı ortadan kaldırmaktadır. Öyle ki bu durum karşısında itiraz edenin sporda yeri sorgulanmaya başlar. Ödül ve başarı hedeflerine bağlı olarak antrenmanların şiddet içeren eğitim kültürüne karşı çabalayan ya da bedenen dayanamayan genç sporcular kendilerini suçlarlar. Başarısızlığın kaynağı olarak kendilerini görmeleri sonucu sıklıkla çöküntü hissi yaşamalarında fiziksel istismarın duygusal boyuttaki etkilerinden gösterilebilir.

Duygusal İstismar

Duygusal istismar günlük yaşam döngüsü içinde yoğun yaşanan ancak psikolojik etkilerin içsel olarak bastırılması sonucu fiziksel ve davranışsal etkilerin net bir şekilde gözlemlenememesine yol açmaktadır. Şiddeti, yoğunluğu, bıraktığı etkilerin ölçülememesiyle birlikte çocukların duygusal gelişimlerini ciddi anlamda olumsuz etkileme eğilimindedir. Lakap takma, hakaret, tehdit, aşağılama, Bağırma, korkutma, baskı altında bırakma, reddetme, yalnız bırakma, gibi hususlar duygusal istismarın en belirgin göstergeleridir (Yıldırım ve ark., 2012; Polat, 2007). Duygusal istismar konusundan çalışmaları ile tanınan Garbarino ve arkadaşlarının (1986) araştırmaları incelendiğinde, duygusal istismar için sekiz kilit davranış kategorisi olduğunu bildirmişlerdir. Bunlar, küçümsemek, aşağılamak, bağırmak, suçlamak (günah keçisi yapmak), reddetmek, izole etmek, tehdit ve yok saymadır. Spor ortamında rekabet, hırs, mücadele gibi

faktörlerin başarıyı getirmesine yönelik yapılan yüceltmeler dikkate alındığında duygusal istismar pratiklerinin yoğun yaşanması spor kültürünün bir parçası haline gelmektedir. Psikolojik yönünün ağır basması dolayısıyla bireyde uzun vadeli içsel hasarlar bırakan duygusal istismarın, sporda görülen bazı örnekleri şunlardır (Stirling ve Kerr, 2008; Kerr ve ark., 2014; UNICEF, 2010 ; Gervis ve Dunn, 2004)

- Çocuk ve genç sporculara bağırma, küfretme
- Sporcuları aşağılama ve onlara isim, lakap takma
- Sporcuların başarıları ile alay etme
- Sportif organizasyonlardan ayırma ve ayırma ile tehdit etme
- Fiziksel zarar ile tehdit etme
- Ebeveyn ve antrenörlerin spor hırslarını çocuklara yansıtması
- Performansından dolayı utandırılması ya da küçük düşürülmesi

Sporda duygusal istismar, yarışma ve rekabet ortamı içerisinde sporculara yönelik fiziksel olmayan, antrenör, yönetici, akranlar ya da aile bireylerinin sözlü eylemleri, yaklaşımları ya da daha önce yapmadığı bazı davranış kalıpları şeklinde görülmektedir (Stirling ve Kerr, 2008b). Antrenörlerin her şeye rağmen kazanma ve başarı ilkelerini benimsemelerinden kaynaklı olarak spor ortamlarında duygusal şiddetin yaygınlaştığı ve sporcuların bu ortamda korunmasız kaldıkları gözlemlenmektedir (Gervis ve Dunn, 2004).

Cinsel İstismar

Alexander ve arkadaşları (2011) çalışmalarında, cinsiyetçi şakalar, cinsel yorumlar gibi cinsel tacizlerin, zorla öpme, rahatsız edici dokunma, fiziksel temas, penetrasyon ve cinsel ilişkiye zorlama gibi davranışlarının sporda ortamında görülen yaygın cinsel istismar pratikleri olduğunu belirtmektedirler.

Sporda cinsel istismar çalışmalarının ilk yoğunlaştığı alan genç sporcu-antrenör ilişkisidir. Sporcu ve antrenör arasındaki ast-üst ilişkisinden dolayı büyük oranda sporcu açısından bu durum bazen rahatsızlık yaratmakta bazen de hayranlık uyandırmaktadır. Nedeni statü farkı, gücü elinde bulundurma, prestij, yardıma muhtaçlık gibi birçok değişken içerir. Bu değişkenler mağduru istismara maruz bırakanların dayanakları olarak bilinmektedir. Özellikle failin güç ilişkisini kullanması yaygın görülen bir ilişki biçimidir. Güçlü ve statü sahibi antrenör zayıf, muhtaç genç ve çocuk sporcuda bir güç ve hayranlık uyandırabilmektedir. Toplumda düşük statüye sahip bir sporcu için antrenör sağlayabileceği cazip fırsatlar sayesinde sporcusunun güvenini kazanıp etkisi altına alabilir. Bu durum daha sonradan görevin kötüye kullanılması sonucu suistimal ve akabinde istismar ortamları yaratabilme ihtimalini içinde taşır. Üst düzey bir performans elde etme arzusuna sahip sporcunun daha fazla bilgi ve beceriye sahip antrenöre karşı direnci son derece zayıftır.

Sporda kariyer yapma isteğinin cinsel istismara hazırlama anlamında faile olanaklar sağlayıp sağlamadığı sıkça tartışılmaktadır. Brackenridge ve Kirby (1997), kariyer hedefi ile cinsel istismar arasındaki ilişkiyi "Başarıya yakın aşama (BYA) (stage of imminent achievement)" kavramı ile anlatmaktadır. Elit seviyenin hemen altındaki bu periyodun riskli olduğunu belirten Brackenridge, mağdur sporcuların çoğu kez istismarı kabullenmek durumunda kaldıklarını söylemiştir. Herkes tarafından fark edilebilir bir başarı yakalayamamış ancak ulusal veya uluslararası turnuvalarda yarışıp başarılı sonuçlar almaya yaklaşan bu dönemdeki sporcular, itiraz etmenin kariyerlerini etkileyebilecek sonuçları olabileceğini düşünmektedirler. Bu aşamada sporcular itiraz etmenin ve antrenörü reddetmenin getirebileceği maddi ve manevi maliyetleri kaldıramayacağını düşünmektedirler. Ayrıca sosyal destekten mahrum sporcu, sportif başarılarını kanıtlama noktasındaki diğer kişilere olan bağımlılıklarının farkında olduğu için gücü elinde bulunduran istismarcıya boyun eğebilmektedir.

Sporda İhmal

İstismarın pasif biçimi olarak değerlendirilen ihmal, çocukların sağlık, güvenlik ve esenlikleri için gereken uygun bakımı, denetimi, sevgiyi ve desteği sağlamamaktır. Ayrıca çocukların gereksinimlerinden, hak ve özgürlüklerinden yoksun bırakılması olarakta tanımlanabilir. İhmalin; Fiziksel, duygusal, cinsel, eğitsel ve ekonomik yönü bulunmaktadır. Ebeveynlerin, çocuğa bakım verenlerin ve çocuktan sorumlu yetişkinlerin sorumluluklarını yerine getirmeyen

davranışlarından ihmal meydana gelmektedir. Çocukların besin ihtiyaçlarının yeterli şekilde karşılanmaması, kirli, bakımsız olması, mevsim şartlarına uygun giyindirilmemesi, yeterli sevgi ve şefkat gösterilmemesi, eğitimleri ve tıbbi bakımları ile yeterince ilgilenilmemesi ve tehlikeden uzak bir barınma imkânına sahip olmaması başlıca ihmal pratikleridir (Yıldırım Doğru ve ark., 2012; Polat, 2007).

Antrenör, yönetici ve spora katılım gösteren yetişkinler çocukların birtakım ihtiyaçlarını karşılamak ya da çocukları rahatsız edecek durumlara karşı güvenlik önlemlerini almakla yükümlüdürler. Spor ortamının çocukları olumsuz deneyimlerden olabildiğince koruyacak bir şekilde düzenlenmesi oldukça önemlidir. Güvenlik önlemleri alınmamış bir ortamda yaşanabilecek sakatlık, yaralanma, sağlık konusunda çocuk ve genç sporcuların bilgilendirilmemeleri, çocukların okul eğitimlerini almalarını engelleyecek yoğunlukta antrenman planlamaları, rekabetçi spor ortamı içerisinde oluşan iklim sonucu başarısız sporcuların gelişimine olanak tanımadan takımdan dışlanması/atılması, sevgi ve saygı ortamına dönüşecek bir sistemin kurulmaması, yeterli beslenememe ve spor malzemelerinin karşılanmaması … spor ortamındaki ihmal pratikleri olarak gösterilebilir.

Spor ortamında ortaya çıkan başlıca ihmal davranışları:

- Spor ortamındaki olumsuz atmosfer,
- Spor ortamında hijyen problemi,
- Sporda kullanılan malzemelerin yetersizliği,
- Yetersiz beslenme/ beslenme ve sağlık konusunda bilgilendirmeme,
- Sağlığa ve sakatlıklara müdahale eksikliği,
- Okul eğitiminin aksaması.

İstismarın Etkileri

İstismar davranışlarının altında yatan nedenler vardır. Bu nedenler kültürel bağlamda tüm toplumlarda yaşanmaktadır. Kültürel bağlamda oluşan istismarların temel faktörleri; yaş, cinsiyet, etnik kimlik, ırk, din, mezhep, millilik, engel durumları, yetenek düzeyi ve sosyo-ekonomik durum gösterilebilir. İstismar bir şiddet ürünüdür ve yapılan şiddet eyleminin bilinçli olarak yapıldığı varsayılmaktadır. Bu kapsamda şiddetin türleri olarak psikolojik, fiziksel, cinsel ve ihmal boyutlarında var oldukları görülmektedir. Şiddetin türlerinin uygulanış araçları olarak sözel, dokunsal, siber (internet ortamında), ihmal, zorbalık ve bezdirme davranışları ve tutumları kullanılmaktadır.

Şiddet sonucu oluşan istismarın sporcu ve kurum üzerinde çeşitli etkilere sahip olduğu bilinmektedir.

Sporcu özelindeki etkileri incelendiğinde; fiziksel boyutta sakatlıklara, performans düşüşlerine, yeme bozukluklarına, travma sonrası stres bozukluklarına, …, bilişsel boyutta düşük benlik saygısına, …, duygusal boyutta değişken ruh haline, …, davranışsal boyutta bırakmalar, aldatmalara, …, akıl sağlığı boyutunda kaygı depresyon, intiharlara, …, ilişkisel boyutta toplumdan dışlanmaya, …, ve ekonomik boyutta maddi kayıplara neden olduğu görülmektedir. Kurum özelindeki etkiler incelendiğinde; itibar kaybı, taraftar ve destekçilerin kaybı, sponsor kaybı, güven kaybı ve varlık amortismanlarında kayıplara neden olduğu görülmektedir.

Kültürel Bağlam	Şiddetin Türleri	Etkileri
Cinsiyet Irk Etnik Köken Yerlilik Yaş Yetenek Ekonomik Durum İnanç Engellilik	Psikolojik Fiziksel Cinsel İhmal **Araçlar** Sözel Dokunsal Siber İhmal Zorbalık Bezdirme	**Sporcu Özelinde** Fiziksel *(sakatlıklar, performans düşüşleri, yeme bozuklukları, TSSB)* Bilişsel *(düşük benlik saygısı, vb.)* Duygusal *(değişken ruh hali, vb.)* Davranışsal *(bırakmalar, aldatmalar, vb.)* Akıl Sağlığı *(kaygı, depresyon, intihar, vb.)* İlişkiler *(toplumdan dışlanma, vb.)* Ekonomik Kayıplar *(gelir kaybı, borçlar, vb.)* **Kurum Özelinde** İtibar Kaybı Taraftar ve Destekçilerin Kaybı Sponsor Kaybı Güven Kaybı Varlık Amortismanı
Not: Kültürel bağlamda yazılan faktörlerin çoğu güç farklılıklarından kaynaklıdır!		
Taciz ve istismarın bütünsel çerçevesi. - Nelerin taciz ve istismar teşkil edebileceğine dair daha fazla ayrıntı ve örnekler IOC Mutabakat Beyanı: Sporda Taciz ve İstismar (2016)'da makalesinde bulunmaktadır.		

İstismarın Fiziksel ve Davranışsal Belirtileri

Çocuk istismarı eğitmenler ve yöneticiler için çok zor bir konu olabilir. Bir çocuğun istismara uğradığını söylemesi veya sizin istismarın olduğunu görmeniz pek olası değildir. Bir çocuğun istismara uğradığına dair belirtiler görmeniz çok daha olasıdır, bu nedenle bazı genel yönergeleri takip etmek önemlidir. İstismara maruz kalan çocuklar genellikle birden fazla istismar türü yaşarlar. İstismar genellikle tek ve münferit bir olay olmak yerine belirli bir süre içinde gerçekleşir. Artan bir şekilde, kötüye kullanım çevrimiçi olarak gerçekleşebilir.

İstismar belirtileri fiziksel, davranışsal veya gelişimsel olabilir. Aşağıda bazı istismar göstergelerinin bir listesi bulunmaktadır, ancak her zaman için kesin bir sonuç göstergesi değildir. Ulusal mevzuat veya yasalar bunlardan bazılarını açıklayabilir.

Not: İstismara uğrayan çocuklar, zarar gördüklerini ima edebilir ve bazen doğrudan açıklamalarda bulunabilirler. Açıklamalara her zaman inanılmalıdır. İstismar olup olmadığını araştırmak sizin sorumluluğunuzda değildir. Sizin sorumluluğunuz yetkililere durumu bildirmektir.

	FİZİKSEL BELİRTİLER	DAVRANIŞSAL BELİRTİLER
Fiziksel	-Çizikler -Isırık izleri veya morluklar -Yanıklar -Tedavi edilmemiş yaralanmalar -Kırık kemikler	-Kendine zarar verme eğilimleri, -Sürekli kaçmaya çalışmak, -Agresif veya çekingen, -Eve dönme korkusu, -Yetişkinlerden gereksiz korku
Duygusal	-Ani konuşma bozuklukları -Yatak ıslatma ve kirlenme -Kendine zarar verme belirtileri -Zayıf akran ilişkileri	-Dikkat çekme davranışı, -Sallanma, -Parmak emme, -Tırnak yeme -Değişim korkusu, -Ardışık kaçışlar,

Cinsel	-Çocuğun "özel bölgelerinde" ağrı, -Yetişkinlere veya diğer çocuklara cinsel yaklaşımlarda bulunmak, -İdrar yaparken ağrı, -Yürümede veya oturmada zorluk, -Yeme bozuklukları, -Madde/uyuşturucu kullanımı,	-Depresyon, -Yaşına uygun olmayan dil ve/veya cinsel bilgi, -Kendine güvensiz, -Karanlıktan korkmak, -Herhangi birinin yaklaşmasına karşı aşırı temkinli olmak, -Bir resmin tümünü yoğun bir şekilde siyah içerikli yapmak
İhmal	-Sürekli açlık, -Tehlikeye maruz kalma, -Yetersiz/uygunsuz giyim, -Yetersiz hijyen, -Tedavi edilmeyen hastalıklar,	-Yorgunluk, halsizlik, -Zayıf akran ilişkileri, -Kendine güvensiz, -Çalma Sendromu, -Yalvarma
*İstismarın fiziksel ve davranışsal belirtileri. FIFA'nın kitabı olan çocuk güvenliği araç setinden alınmıştır.		

FİZİKSEL TEMAS

Bu bölüm, çocuklarla yapılan uygulamalar sırasında uygun temasın ne olduğu hakkında Spor İstanbul çalışanlarını bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Fiziksel Temas

Spor ve egzersiz ortamında fiziksel temas her zaman çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olmalıdır. Bir becerinin geliştirilmesi, ilk yardım müdahalelerinin gerçekleştirilmesi ve güvenliğin sağlanması durumlarında temas uygulanabilir. Çocuğa karşı gerçekleştirilen temasta çocuğun izni ve onayı önceliklidir. Çocuk için hayati bir risk teşkil eden durumla karşılaşması halinde önleyici tedbir olarak çocuğun yüksek yararını korumak amaçlı onay alınmadan temasın gerçekleştirilmesi doğru bir yaklaşım olarak kabul edilecektir. Çocuğa temas gerektiren çalışmalarda eğitmenler/çalışanlar uygulamalarını gözlemlenebilir açık bir ortamda gerçekleştirmelidir. Bu yaklaşım uygulamaların/eğitimlerin gözlemlenebilir olmasını ve gerekli olduğu durumlarda yetkililere hesap verebilir olmayı sağlayacaktır. Ayrıca çocuklarla gerçekleştirilen temas yalnızca eğitmenin/çalışanın uzmanlık alanı dâhilinde gerçekleştirilebilir.

Sporda fiziksel temas ne zaman uygundur?

Spor özelinde gerçekleştirilen eğitsel amaçlı temas, çocuğun yaşına ve gelişim aşamasına göre belirlenmelidir. Çocuğun kendi başına yapabileceği bir şeyi (hareketi, davranışı vb.) eğitmenin temas uygulayarak yaptırması doğru değildir. Sporda eğitmenler/çalışanlar ile çocuklar arasındaki fiziksel temas, yalnızca aşağıdaki durumlar gerekli olduğunda yapılmalıdır:

- Spor becerilerinin veya tekniklerin geliştirilmesinde,
- Hareketlerin doğru formda yapılması ve hareketlerin açısal olarak düzenlenmesi amacıyla eklem hizalamalarında,
- İlk yardım müdahalelerinde,
- Yaralanma veya kaza olmasını önlemede,
- Duygusal kontrol problemi yaşayan bir çocuğun sakinleştirilmesinde,
- Sosyal pekiştireçlerle çocuğun başarısını kutlamada.

Fiziksel Teması Değerlendirmede Sorulması Gereken Sorular

- Temas kim için gerçekleştiriliyor?
- Neden çocuğa temas ediliyor?
- Temasa kim karar veriyor?
- Temas, çocuğu nasıl etkileyebilir?
- Temas, çocuğun yüksek yararına yönelik mi?

İzlenecek doğru yollar nelerdir?

- Fiziksel temas, çocuğun sportif kazanımları, spora özgü ihtiyaçları ve üstün yararları için gerçekleştirilmelidir.
- Eğitmenler/çalışanlar çocuğa karşı gerçekleştirdikleri fiziksel temasın nedenini açıklayabilmelidir.
- Çocukların motor öğrenmede zorluk yaşamasına istinaden eğitmenlerin, çocukların bu becerinin geliştirilmesinde daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Ayrıca eğitimlerinde, kinestetik öğrenme becerilerine dayalı daha fazla gösterime yer verebilirler. Bu durumda eğitmen örnek gösterimler sergilerken çocuklar arasından birinin model olmasını isteyebilir. Model olarak becerileri sergileyecek olan çocuğa, hareketleri sergilemeden önce neler yapılacağı hakkında bilgilerin aktarılması ve çocuktan gösterimde yer alması için izin alınması gerekmektedir.
- Spor İstanbul eğitmenleri/çalışanları eğer çocuklar ve çocukların ebeveynleri spor eğitimi içerisinden uygulanan temas hakkında bir endişeye sahipse, temasın, yapılan sporun bir parçası (Örn: cimnastik, yüzme, savunma sporları) olduğunu anlatmalıdır. Spor özelinde gerçekleştirilen fiziksel temasın nedenleri ve fiziksel temasın doğası açıklanarak kişilerin fiziksel okuryazarlık ve spor branşı dâhilinde bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Herhangi bir fiziksel temas sonrasında çocukların kendilerini rahatsız veya tehdit altında hissetmeleri ile karşılaşılması durumunda, çocukların sahip oldukları endişeleri dile getirmeleri teşvik edilmelidir. Yaşanılan problemlerin çözülmesi adına kurum yetkililerine yönlendirme gerçekleştirilmelidir.
- Temas, mahrem bölgeler olarak tanımlanan genital bölgelere, kalçalara, göğüslere veya vücudun başka herhangi bir yerine, çocuğu rahatsız edecek veya utandıracak şekilde dokunmayı içermemelidir.
- Fiziksel temas her zaman açık veya halka açık bir ortamda yapılmalı; gizli veya başkalarının göremeyeceği bir yerde yapılmamalıdır.
- Elin çocuğun omzuna atılması veya kolun altına çocuğun kafasının alınması, kafanın üstüne elin konması gibi iyi niyetli yapılabilecek hareketler, düzenli olarak tekrarlanırsa, gözlemciler ve veliler tarafından konu hakkında soru sorulmasına neden olabilir. Genel bir ilke olarak, eğitmenler/çalışanlar, çocuklarla ve gençlerle nedensiz veya gereksiz fiziksel temas kurmamalıdır.

Engel durumu veya yaralanma nedeniyle özel yardıma ihtiyaç duyan çocuklara bakım için gerekli temas nasıl gerçekleştirilmelidir?

Engelli çocuklar söz konusu olduğunda, özel destek veya yardım gerekebilir. Bu durumda aşağıdaki yönergeler izlenmelidir:

- Çocuğun güvenli bir şekilde sürece dâhil edilmesini sağlamak için çocuk hakkında mümkün olduğunca çocuktan ve ebeveynlerinden bilgi alınması için çaba gösterilmelidir.
- Bireyselleştirilmiş bir eğitim yaklaşımının sergilenmesi adına neyin gerekli olduğu konusunda ilgili kişiler (çocuğun bakıcıları, ebeveynleri, eğiticileri) arasında net fikir birliğine varılmalıdır.
- Engelli çocukların ebeveynlerden veya bakıcılardan, Spor İstanbul etkinlikleri süreci içerisindeki sorumlu oldukları çocuğun tüm özel veya kişisel bakım görevlerini üstlenmeleri istenmelidir. Bu görevler eğitmenler/çalışanlar için uygun roller değildir. Ayrıca bu görevler çocukla bire bir kapalı bir ortamda çalışmayı gerektirdiğinden denetlenmesini zorlaştırmaktadır. (örn: tuvaletinin yaptırılması, duş aldırılması, arabaya bindirilmesi, bir yerden başka bir yere gerekli donanım olmadan taşınması vb.)
- Engelli çocuklar eğitim süreci içerisinde kaldırıldığında veya elle desteklendiğinde onlara saygılı davranılmalıdır. Özellikle bu tür durumlarda kiloyla ilgili şakaların yapılması sıklıkla karşılaşılan hatalı bir iletişim şeklidir.
- Çocuğun ve ona yardım edenlerin güvenliğini sağlamak için ilgili sağlık ve güvenlik prosedürlerine uyulmalıdır.
- Engelli çocuklarla çalışan eğitmenlerin ve çalışanların hem kendilerinin hem de çocuğun yaralanma riskini en aza indirmek için kurumca verilen İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi ile Çocuk Koruma eğitimleri almaları gerekmektedir.

Fiziksel ceza

Her türlü fiziksel ceza, her koşulda yasa dışıdır. Böyle bir durumun yaşanmasının gözlemlenmesi halinde Spor İstanbul Çocuk Koruma Kurulu bilgilendirilmelidir.

Eğitmenlikte doğrudan temas nasıl olmalıdır?

Spor branşlarında ve fiziksel aktivitelerde, eğitmenlerin görevlerini yerine getirme süreci içerisinde zaman zaman çocuklarla fiziksel temas kurması gerekebilir. Örnekler arasında, çocuğun düşmesi, hatalardan kaynaklanan yaralanma riskinin azaltılması için bir çocuğa koruyucu ekipmanın nasıl kullanılacağının öğretilmesi ve bir eğitim seansı sırasında bir hareket veya egzersizin gösterilmesi yer alır. Spor İstanbul eğitmenleri, çocuklarla yaptıkları uygulamalarda temasın uygun şekilde gerçekleştirilmesi için belirli kuralların ve sınırların olduğu bilmelidir. Ayrıca gerçekleştirilen temasın, saha dışındaki kişiler tarafından yanlış yorumlanma ihtimalinin farkında olunmalıdır.

Bir çocuğun fiziksel olarak desteklenmesi sürecinde veya temas içeren sporlar da dâhil olmak üzere gereğinden fazla fiziksel temasta bulunmaktan ve aşırı müdahil olmaktan kaçınılmalıdır.

Bir çocuğu teselli etmek/yatıştırmak veya başarı durumunda kutlamak için temas gerçekleştirmek doğru mudur?

Duygusal kontrolde problem yaşayan bir çocuğun/gencin, şefkatli bir ebeveynin vereceği gibi zaman zaman fiziksel teselliye/yatıştırmaya ve güvende hissetmeye ihtiyaç duyduğu durumlar olabilir. Bir çocuk elde ettiği başarısını kucaklaşarak veya sevinç/coşku içeren başka bir hareketle kutlamak isteyebilir. Eğitmenlerin/çalışanların, bu gibi durumlarda, özellikle belirli bir süre boyunca (ilk adım çocuklardan gelinceye kadar) gereksiz ve karşılığı olmayan temastan uzak durması makul bir yaklaşımdır. Abartılı kutlamalardan ve aşırı temas içeren coşkulu hareketlerden kaçınılması gerektiği unutulmamalıdır.

Bazen bir yetişkinin (ebeveyn, seyirci...) uygun bulabileceği temas, çocuk tarafından istenmeyen veya rahatsız edici bulunabilir. Eğitmenler/çalışanlar her zaman çocuğun ihtiyaçlarını karşılamalı, yaşına uygun davranmalı ve sınırlarına saygı göstermelidir.

Çocuklarla belirli konular dâhilinde birebir çalışmalar gerçekleştiren personelin (psikolojik danışmanın, fizik tedavi uzmanının, doktorun ve sağlık personelinin) yaklaşımları nasıl olmalıdır?

Spor, egzersiz veya fiziksel aktiviteler içinde, özellikle spor bilimi veya tıp olmak üzere, fiziksel temasın gerekli olduğu bazı durumlar mevcuttur. Ayrıca spor içerisinde çocuğa sağlanabilecek psiko-sosyal destek çalışmaları da birebir çalışma gerektirebilmektedir. Bu uygulamalar yalnızca uygun şekilde eğitilmiş veya nitelikli çalışanlar tarafından gerçekleştirilmelidir. Bu rehber, söz konusu profesyoneller için geliştirilen özel bir rehber değildir. İlgili meslek alanlarında çalışanların uluslararası standartlara uygun yaklaşımı esas alınır.

ONAY

Bu bölüm, çocuklardan onay alınması gereken durumlar hakkında Spor İstanbul çalışanlarını bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Rıza (onay) spor içerisinde açık bir şekilde sözlü olarak net ifadelerle gerçekleştirilen bilinçli bir kabul göstergesidir. Onay bir kez verildiğinde bu sürekli olarak sonraki durumlarda da verileceği anlamına gelmez. Eğer çocuk bulunduğu spor ortamı içerisinde;

- Herhangi bir otoriteye sahip kişi tarafından zorlanarak,
- Yapmadığı şeyler için suçlanarak,
- Kandırılmaya dayalı ödül mekanizmaları kullanılarak,
- Manipüle edilerek,
- Başkalarını memnun etmek adına takdir alacağını hissederek, davranış ve hareketleri gerçekleştirme eğiliminde ise bu rıza göstermek değildir.

Spor içerisinde ister eğitimde ister tedavide ister sporla ilişkili başka bir uygulamada çocuğun rızasının olması, vücuduna kimin ve nasıl dokunabileceğine yönelik karar vermesi anlamına gelir.

Rıza, çocuğun yapmak istemediği bir şeyi yapmaya zorlanamayacağı ve çocuğun istediği zaman fikrini değiştirebileceği anlamı taşımaktadır. Bir çocuk onay vermesi için zorlanmamalıdır. Çocuk istediği zaman vermiş olduğu onayı geri çekebilir ve bulunmak istemediği bir spor ortamı içerisinden uzaklaşabilir.

Çocuğun kendisine yönelik yapılan davranışların uygun olup olmadığını belirlemesi için bilinçli düşünmesi gerekir. Bir kişi rızasını açıkça ve bilinçli şekilde ifade edecek durumda değilse o zaman onay verse dahi rızasının geçerli olmayacağı durumlar vardır. Bu nedenle aşağıda belirtilen durumlarla karşılaşılması halinde onayın geçerliği sorgulanmalıdır.

Onay Vermenin Geçerli Olmadığı Durumlar

- Özel gereksinimli bireyler (zihinsel engelliler)
- Madde etkisindekiler
- Başarmak için her şeye katlananlar
- Bilinci yerinde olmayanlar
- Farklı bir dil konuşanlar

Sözsüz İşaretlerle Onay Verildiği Durumlar Olabilir mi?

Spor eğitimi süreci içerisinde sorulan sorulara çocuklar başparmak işareti vermek veya kafayı öne eğmek gibi onay işaretleri kullanabilmektedir. Çocuklar zorlanacakları bir aktivite yapmıyorsa eğitmenler, çocukların vermiş oldukları işaretleri kabul ederek antrenmana devam edebilirler. Eğer antrenmanların zorluk düzeyi yüksek ve verilen onay işaretleri net değilse, eğitmenin sözlü olarak çocuklardan onay verip vermediklerini öğrenmesi en doğru yaklaşım olacaktır.

Özel Gereksinimli Çocukların Sözsüz İşaretlerle Onay Verdiği Durumlarda Ne Olacak?

Spor İstanbul'da özel gereksinimli birçok çocuğa spor eğitimleri verilmektedir. Bu özel çocukların (zihinsel geriliği, dil ve konuşma bozukluğu, işitsel yetersizliği olanlar) eğitimi sırasında eğitmenler tarafından işaretler yoluyla komutlar aktarılmaktadır. Bu uygulamalar, özel eğitim dâhilinde sergilenmesi gereken yerinde uygulamalardır. Bu çocukların eğitiminde onay, esas olarak ebeveynlerle yapılan seans öncesi görüşmelerde çocuğun bireysel özellikleri göz önüne alınarak neleri isteyip istemeyeceğine yönelik planlanmalıdır. Saha içi uygulamalarda ise uygulamaların ebeveynlerin gözetiminde gerçekleştirilmesi en doğru yaklaşımdır. Her ne kadar çocukların karar verme süreci içerisine dâhil edilmesi elzem olsa da özel çocuklarla çalışırken özel uygulamaların yapılması ve olabildiğince çocukların ebeveynlerinin bu sürece dâhil edilmesi gerekmektedir.

İKİ KURALI

Bu bölüm, çocuklarla yürütülen çalışmalarda asgari düzeyde güvenliğin sağlanmasına yönelik gerekli kişi sayısı hakkında Spor İstanbul çalışanlarını bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

İki Kuralı, herkes için güvenli bir spor ortamı sağlamaya yönelik önemli bir konudur. İki Kuralı, eğitmen ve çocukların güvende olmasını sağlamak adına her zaman üçüncü bir kişinin de ortamda bulunması anlamına gelmektedir. Spor İstanbul iki kuralı kavramını kendi çocuk koruma politikasının içine koymakla beraber uygulama kılavuzunda saha çalışmalarında kullanılması adına önerilerde bulunmuştur. İki Kuralı çocuklarla gerçekleştirilen uygulamaların açık, gözlemlenebilir ve gerekçelendirilebilir bir çerçevede yürütülmesine olanak tanır. Böylece hesap verebilirliğin artırılması ve çocukların izole edilmesinin önüne geçilmesi hedeflenir.

- Bir eğitmen, çocuklarla uygulama gerçekleştirirken ve etkileşime girerken yanında başka bir eğitmen veya çalışmaları izleyen bir yetişkin (ebeveyn veya gönüllü) bulundurmalıdır.
- Antrenman ortamının gözleme açık olduğundan emin olunmalıdır.
- Bir katılımcının eğitmenin aracına binmesi durumunda başka bir yetişkinin veya eğitmenin hazır bulunduğundan ve araçta en az 1 katılımcının daha olduğundan emin olunmalıdır.
- Çocuklarla bire bir olacak şekilde elektronik iletişim gerçekleştirilmemelidir.
- Acil bir durum olmadığı sürece birebir uygulamalardan kaçınılmalıdır.
- Ofis kapısının açık bırakıldığından ve herhangi ters giden bir şey olduğunda çocuğun ihtiyacı doğrultusunda yardım çağrısında bulunabileceğinden emin olunmalıdır.
- Eğitmen olarak, sizi veya çocukları savunmasız bir duruma sokabilecek konular önceden belirlenmelidir. Bu durumlardan uzak durmak adına ortamdan uzaklaşmanın veya ortamı değiştirmenin yollarını düşünülmelidir.
- Çocuklarla gerçekleştirilen konuşmalar, tesisin göz önünde olan bir bölümünde yapılmalıdır.

Sağlık Kapsamında 1'e 1 Çalışma Koşulu

Çocuğun, kendisine yapılacak sağlık müdahalesi sebebiyle bir yetişkin ile bire bir görüşmesi gerektiği durumlarda; çocuğun velisi yanında değilse, kendi seçtiği çocuğun veya yetişkinin müdahale alanında bulundurulması gerekir.

SOYUNMA ODALARI

Bu bölüm, soyunma odalarının ve tuvaletlerin güvenli kullanımı hakkında Spor İstanbul çalışanlarını bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Spor İstanbul bünyesinde tesis personelinin ve çocuklardan sorumlu çalışanların (eğitmenlerin vb.) çocuklara karşı genel bir bakım görevi vardır. Ancak, tesislerde bulunan soyunma odalarının kullanımına ilişkin özel bir yasal gereklilik yoktur. Bu nedenle bu belge, Spor İstanbul'un kendi özelinde karşılaşılabilecek muhtemel sorunları dikkate alarak bir uygulama kılavuzu şeklinde tasarlanmıştır. Bu uygulama kılavuzu çocukların katıldığı etkinliklerde dikkate alınmalıdır.

Soyunma odalarının ve tuvaletlerin, yetişkinler ve çocuklar tarafından birlikte kullanılması kaçınılmaz olduğu durumlarda en az 2 eğitmen (çocuklarla aynı cinsiyetten) grubu denetlemelidir. Eğitmen ve sorumlu personelin bu bağlamda gözetim yaparak çocukların mahremiyet haklarını korumaya çalışmaları önemlidir.

Soyunma odaları ve tuvaletlerde yapılacak denetim aşağıdaki durumlarda gerekli olabilir:

- Çocuklar yalnız bırakılmak veya kıyafetlerini tek başlarına değiştirmek için çok küçüklerse,
- Üstünü değiştirmek için yardıma ihtiyaç duyan engelli çocuklar varsa (ebeveynlerinden önceden izin alınarak - anlaşılarak bu işlemlerin yapılması gerektiğini unutmayın.),
- Çocukların yaralanabileceği ortamlara soyunma odasından direkt geçişi varsa (yüzme yavuzu vb.),
- Çocukların birbirlerine karşı zorbalık yapması, kavga etmesi veya risk teşkil eden durumlarla ilgili çekinceler varsa,
- Soyunma odalarında fotoğraf çekilmesi konusunda endişeleniliyorsa eğitmen soyunma odalarında yer alabilir.

Not: 8 yaş altındaki çocukların soyunma odalarında güvenliğinin sağlanması adına eğitmenlerce denetlenmesi gerekmektedir. (Daha küçük çocuklar üstlerini değiştirebilecek durumda olsalar bile.).

Ebeveynlerin Bilgilendirilmesi

Ebeveynlerin, çocuklarını Spor İstanbul tesislerine gönderirken uygun şekilde gözetim altında tutulmaları konusunda sorumlulukları vardır. Bir refakatçi olmadan çocukların Spor İstanbul tesisini ziyaret etmesine izin vermenin güvenli ve uygun olup olmadığı hakkında karar vermek ebeveynin kendi sorumluluğudur. Ebeveynlerin bu sorumluluğunun dayanakları aşağıda sıralanmıştır:

- Çocuklarının genel gelişimsel olgunluğu,
- Çocuklarının potansiyel riskler konusundaki farkındalığı,
- Tesis içinde sağlanan denetim ve bakım düzeyi,

Ebeveynler yanlış bir şekilde, Spor İstanbul eğitmenlerinin/çalışanlarının tesisler veya soyunma odaları gibi belirli alanlarda çocuklarının sorumluluğunu üstleneceğini varsayabilir. Bu nedenle ebeveynler, soyunma odaları ve duş alanlarının kullanımı da dâhil olmak üzere, çocuklarının gözetimi konusunda tesisin beklentileri (velilerin hangi koşullarda soyunma odalarına girebileceği, hangi durumlarda izin alınması gerektiği, odaların uygun şekilde kullanımı vb.) hakkında bilgilendirilmelidir. Ebeveynler, spor okullarına ve düzenlenen etkinliklere çocuklarını tek başlarına göndermeden önce, önemli içerikler yöneticiler ve eğitmenler tarafından net bir şekilde açıklanmalıdır.

Aşağıdaki prosedürler, tesislerde yer alan soyunma odaları ve tuvaletlerin güvenli ve uygun kullanımı noktasında eğitmenlere ve yöneticilere yardımcı olabilir

1.Soyunma odaları yetişkinler ve çocuklar tarafından aynı anda kullanılmamalıdır. Bunun kaçınılmaz olduğu durumlarda, ayrı soyunma odaları, duş ve tuvalet kabinleri tahsis edilmelidir.

2.Soyunma odalarında yetişkinler hiçbir koşulda çocukların/gençlerin önünde soyunmamalıdır.

3.Personel ve gönüllüler, aynı tesisleri kullanan çocuklarla aynı anda üstlerini değiştirmemeli veya duş almamalıdır.

4.Karma cinsiyet etkinlikleri için kız ve erkek çocuklara yönelik ayrı soyunma odaları tahsis edilmelidir. Edilemiyorsa, soyunma odalarının kullanım zamanları cinsiyetlere göre ayarlanmalıdır.

5.Bir çocuk, toplum içinde üstünü değiştirmekten veya duş almaktan rahatsızlık duyuyorsa, bunu gerçekleştirmeleri için onlara baskı yapılmamalıdır.

6.Spor İstanbul, düzenlediği etkinliklerde ve yarışlarda özel gereksinimli çocukların rutin olarak gittiği tesisler dışında bir tesis kullandığı durumlarda:

- Tesisin çocuklar açıcından erişilebilir olduğundan,
- Özel gereksinimli çocuklar için ulaşım noktasında özel bir hizmet sağlanıp sağlanmayacağından,
- Ailelerin bu etkinliklerde çocuklarına nasıl yardımcı olabileceklerinden,
- Ailelerin soyunma odalarının ve duşların kullanım planlamalarından,
- Çocuğun ve ailenin sunulan yardıma onay verdiğinden emin olun.
- Etkinlikten önce kişiler bilgilendirilmelidir.

7.Personelin, gönüllülerin ve çocukların cep telefonlarını veya video kayıt özellikli cihazlarını soyunma odalarında kullanmasına hiçbir koşulda izin vermeyin.

8.Kıyafet değiştirme imkânının olmayacağı etkinliklerde, çocuklar ve ebeveynler etkinlik gerçekleştirilmeden önce konu hakkında bilgilendirilmelidir.

9.Ebeveynlerin gerekli olmadıkça soyunma odalarına girmesi engellenmelidir. Eğer ebeveynin soyunma odasına girip özel bir bakım sergilemesi zorunluysa, sadece çocuğuyla aynı cinsiyetten bir ebeveyn Spor İstanbul eğitmenlerini önceden bilgilendirerek soyunma odasına girebilir.

10.Eğitmenler haricinde personel ve gönüllüler (özellikle karşı cinsten olanlar) çocuklar soyunurken soyunma odasında bulunmamalıdır.

11.Bu koşulların haricinde bir vaka ile karşılaşılması durumunda tesis yöneticisi alacağı kararı Çocuk Koruma Koordinatörü ile ortaklaşa verecektir.

ETKİNLİKLERDE KAYBOLAN ÇOCUKLAR

Kayıp prosedürü, Spor İstanbul tarafından gerçekleştirilen etkinliklerde çocukların kaybolmasını önlemek ve arama faaliyetleri konusunda çalışanlarını bilinçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Önlem

Çocuklar için kurumda güvenli bir alan belirleyin ve burayı işaretleyin. Kaybolmaları durumunda veya kayıp bir eşya bulduklarında bu noktaya gelerek yardım alabileceklerini etkinliğin en başında çocuklara bildirin. Eğer 20 dakika süresince tanıdıkları kimseye ulaşamazlarsa bu güvenli buluşma noktasına gelerek yetkililere ulaşabileceklerini anlatın. Bu nokta hakkında tüm çalışan personele farkındalık kazandırın. Buluşma noktasının kolayca ulaşılabilir ve bilinir bir yer olmasına dikkat edin. Bu alanı yönlendirmelerin ana odak noktası haline getirin. (Güvenlik ofisi ve danışma yeri olabilir.)

Prosedür

Bir etkinlik sırasında bir çocuk kaybolursa, Spor İstanbul çalışanları aşağıdaki prosedürü uygulayacaktır:

1. Kayıp çocuk için arama yapılırken diğer tüm çocukların uygun şekilde denetlenmeye devam edilmesini sağlayın.
2. Etkinlik sorumlusu ile tesis müdürü, Spor İstanbul çalışanlarını belirli alanlara tahsis eder. Çevrede arama yapmak için kalan sorumlu çalışan ve yetişkinleri organize eder. Haberleşme hattı kurar. Etkinlik sorumlusu veya tesis müdürü bu aramada kendi numaralarını paylaşmalıdır. Arama yapılan alanın büyüklüğüne bağlı olarak tüm arama yapanların 5 dakikada bir rapor vermesi istenebilir ve bu saate bağlanabilir. (Örn: 10.15, 10.20, 10.25)
3. Yakın çevrede yapılan iyi bir aramadan sonra çocuk bulunamazsa, 20 dakika sonunda endişeyi bildirmek için çocuğun ebeveynleri ile iletişime geçin.
4. Çocuğun;

- Kaybolduğu koşulları ve en son nerede görüldüğünü,
- Saç ve göz rengini, boyunu, yapısını, giydiği kıyafetleri içerecek şekilde ayrıntılı bir fiziksel

tanım hazırlayın ve polis tarafından talep edildiğinde bu bilgileri paylaşın. Olayda çocuğun fotoğrafları çekildiyse, bunlar polis için de yararlı olabilir.

5. Arama başarısız olursa veya arama devam ediyorsa ilk kayıp çocuk bildiriminden sonra en geç 20 dakika içinde endişenizi polise bildirin.
6. Daha fazla önlem alınması tavsiye edilirse polisin rehberliğine uyun ve polisle yakın teması sürdürün.
7. Olayı, Spor İstanbul Tesisler Müdürü'ne ve Genel Müdürlük Çocuk Koruma Koordinatörü'ne bildirin.
8. Çocuğun bulunduğu herhangi bir aşamada ebeveynler, arama görevlileri, Çocuk Koruma Koordinatörü, Tesis Müdürü ve Tesisler Müdürü ve polis dâhil tüm ilgilileri bilgilendirdiğinizden emin olun.

GÖZETİM SAYISI

Spor İstanbul'un spor okullarında gerçekleştirilen eğitim seanslarının, yeterli eğitmen ve yetişkin gözetiminde yapılması gerekir. Mevzuatta ve Spor İstanbul özelinde belirlenen kurallar çerçevesinde çocuklara eğitim vermek ve güvenliklerini sağlamak için uygun yeterlilikte ve sayıda eğitmen olmadığında seanslar tesis yöneticilerince ertelenir.

Dikkat Edilecekler Faktörler

Çocukları güvenli bir şekilde denetlemek için kaç eğitmenin ve yetişkinin gerekli olduğuna karar verilirken aşağıdaki faktörler dikkate alınır:

- Spor faaliyetine katılan çocuk sayısı
- Çocukların yaşı, olgunluk düzeyi ve spor deneyimi
- Çocuklardan herhangi birinin öğrenme veya özel gereksinimleri olup olmadığı
- Çocuklardan herhangi birinin zorlayıcı davranışlara sahip olup olmadığı
- Spor aktivitesiyle ilişkili tehlikeler
- Çevre ile ilişkili tehlikeler
- Eğitmen ve personelin yeterlilik ve deneyim düzeyi
- Spor faaliyetlerinin içeriği

Sınıf Mevcudu

Kara Sporlarında

Üç ila beş yaş arasındaki çocuklarla çalışırken, 12 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır.

Altı ila sekiz yaş arasındaki çocuklarla çalışırken, 16 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır.

Dokuz ila on iki yaş arasındaki çocuklarla çalışırken, 20 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır

Su Sporlarında

Beş ila on yaş arasındaki çocuklarla çalışırken, 8 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır

On bir ila on sekiz yaş arasındaki çocuklarla çalışırken, 10 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır

Özel Gereksinimli Çocuklarda

Engelliler ve özel gereksinimli çocuklarla çalışırken, 4 çocuğa bir eğitmen oranı dikkate alınmalıdır.

Not: Tüm faaliyetler her zaman en az iki yetişkin içerecek şekilde planlanır. Bu, Spor İstanbul tarafından tavsiye edilen bir koruma uygulamasıdır ve iki kuralı olarak bilinmektedir.

Her seans için aynı eğitmen çocuk oranını sağlamak mümkün olmayabilir bu yüzden, "Dikkat Edilecek Faktörler" alt başlığında yazan maddelere göre yöneticiler kurum personelini en verimli şekilde görevlendirmek üzere planlamalara gider. Bu planlamalarda en öncelikli düşünce, acil bir durum söz konusu olduğunda bununla başa çıkabilmek için yeterli sayıda personele sahip olduklarından emin olmaktır.

YETİŞKİNLER VE ÇOCUKLAR ARASINDA KULVAR PAYLAŞIMI (YÜZME ÖZELİNDE)

Benzer seviyede yüzme becerilerine sahip olmaları ve 14 yaşından büyük olmaları halinde çocukların ve yetişkinlerin birlikte antrenman yapabileceğini kabul ediyoruz. Bu kapsamda çocukları korumak için çocuklar ve yetişkinlerin aynı kulvarları paylaşması durumunda izlenecek bir dizi standart mevcuttur.

Her bir kulvardaki yüzücülerin dağılımına özellikle dikkat edilmeli ve aşağıdaki faktörler göz önünde bulundurularak kulvarlar düzenlenmelidir.

- 18 yaşından küçüklerin katıldığı seanslarında kulvar gözetiminin uygunluğu.
- Yüzücülerin yaşları ve cinsiyetleri
- Yüzücülerin göreceli fiziksel boyutları ve becerileri
- Yüzücülerin kulvar disiplini ve kulaç hassasiyetleri
- Belirlenmiş kulvar kurallarına riayet edilmesi (örneğin sollama)
- Cankurtaranların varlığı
- Kulvarın genişliği.
- Her kulvardaki yüzücü sayısı
- Seansın izleyicilere açık olup olmadığı

EĞİTMENLER İÇİN DAVRANIŞ KURALLARI

Spor İstanbul eğitmenleri tarafından uyulması gereken davranış kuralları:

LİDERLİK ve PROFESYONELLİK

Eğitmenler,

- Çocukların gelişimi için bütüncül bir yaklaşımla çalışmalarını gerçekleştirirler.
- Çocuk odaklı eğitmenlik yaklaşımı benimserler.
- Çocuklar hakkında vereceği kararları onların bilgi ve beceri düzeylerini göz önünde bulundurarak uygularlar.
- Çocuklara pozitif bir rol model olurlar.
- Çocuklar arasında benlik saygısını teşvik ederler.
- Çocukların onur ve haysiyete yönelik eğitmenlik taahhütleri yerine getirirler.
- Kurumsal olarak görev ve sorumluluklarının bilincindedirler ve bu doğrultuda tüm çocukların yararına olan kararlar alırlar.
- Çocukların refahını etkileyebilecek bir durumda veya kararda, kişisel avantaj elde etmekten kaçınırlar.
- Kişilere karşı verdikleri sözleri tutarlar.
- Kurum kararlarına saygı gösterir ve alınan kararları uygularlar.
- Kurumca belirlenen ve kendilerini etkileyen tüm düzenlemeleri kontrol ederler ve yapılan değişikliklere uygun hareket ederler.
- Karşılaştıkları zor durumlarda spora yakışır davranışlar sergilerler.
- Görev ve sorumlulukları kapsamında yaptıkları çalışmaları, her zaman hesap verilebilir olmak adına açık ve şeffaf bir şekilde gerçekleştirirler.

SAĞLIK ve GÜVENLİK

Eğitmenler,

- Çocukların güvenliğini sağlamak adına savunmasız olabilecekleri durumları önceden değerlendirir ve zarar görmemeleri için önlemler alarak riskleri en aza indirirler.
- Çocukların güvenliğini sağlamak ve güncel uygulamaları öğrenmek için kurumun düzenlediği eğitimlere katılırlar.
- Çocukların kişisel bilgilerinin gizliliğini korurlar, bilgilerin güvenliğini sağlarlar ve işi için gerekli olanları uygun bir şekilde kullanırlar.
- Çocuklarla olan çalışmalarında eğitmen koçlarınca ve spor uzmanlarınca yapılan denetimi kabul ederler.
- Rollerinin ve becerilerinin sınırlarını bilirler ve çocukları desteklemek için gerektiğinde spor uzmanlarından destek alırlar.
- Antrenman, maç ve eğitim alanlarının her zaman güvenli olduğundan emin olurlar.
- Acil durumlarda hızlı ve prosedürlere uygun şekilde hareket ederler.
- Çocuklar için risk içeren uygulamalardan uzak dururlar ve seviyelerinin üstündeki durumlara maruz bırakmaktan kaçınırlar.
- Çocukların şimdiki ve gelecekteki sağlığını ve refahını korurlar.

SAYGI ve DÜRÜSTLÜK

Eğitmenler,

- Çocukların adil şekilde fırsatlara erişimlerini sağlarlar.
- Çocuklar hakkında eşitlikçi bir yaklaşımla karar aldıklarından emin olurlar.
- Tüm çocukların soru veya endişelerini dile getirebileceği saygılı ve kapsayıcı bir spor ortamı oluştururlar.
- Kendileri için belirlenen kurallara uyarlar ayrıca çevresindeki insanlara saygılı ve dürüst bir şeklide davranırlar.
- Çocuklara karşı taciz, istismar ve uygunsuz ilişki çeşitleri olarak kabul edilen tüm davranışlardan uzak dururlar.
- Yaş, dil, din, ırk, ten rengi, etnik köken, ulusal veya sosyal köken, vatandaşlık, cinsiyet, engellilik, atletik potansiyel, doğum, aile statüsü, servet, medeni durum, cinsel kimlik, siyasi veya başka herhangi bir görüş ve benzeri konularda ayrımcılık yapmazlar. Herhangi bir nedenden bağımsız olarak

sporda yer alan herkesin haklarına, saygınlığına ve değerlerine saygı gösterirler.
- Her koşulda kendi haysiyetlerini ve onurlarını korurlar.
- Çocuklarla etkileşimde her birinin haysiyetini ve onurunu korurlar.
- Kurumca yürürlüğe konulmuş ilkelere, kurallara ve politikalara saygı gösterirler.

Yasak Davranışlar

- Eğitmenlerin; çocuklarla ve aileleriyle profesyonel sınırların dışında olduğu düşünülebilecek bir ilişki geliştirmesi,
- Görev aldığı çalışma gerektirmedikçe birlikte çalıştığı çocuklarla ve aileleriyle sosyal ağlar aracılığıyla iletişim kurması,
- Spora uygun olmayacak şekilde giydirilmiş çocukların fotoğraflarını, videolarını çekmesi veya yayınlaması,
- Çocuk hakkında duyduğu veya tanık olduğu sağlık ve refahını etkileyebilecek kişisel bilgi ve hikayeleri, çocuğun yüksek yararına aykırı olarak çevresi veya umumla paylaşması.
- Çocuklarla çalışırken alkol veya uyuşturucu etkisinde olması,
- Çalışma saatleri içerisinde alkol tüketmesi ve çocukların oyun alanları kapsamı içerisinde sigara içmesi,
- Çocuklara gerçek olmayacak vaatler vermesi ve özel hediyeler alması,
- Çocuğun kendi başına yapabileceği şeyleri (giyinmek, konuşmak, teknik hareketleri sergilemek, yürümek, dönmek, spora özgü temel hareketler vb.) onun yerine yapması veya gerek olmadığı halde yardım talebinde bulunması,
- Çocuğa vurması, fiziksel ya da sözel olarak aşağılaması, lakap takması, uygunsuz yakıştırma yapması, alçaltıcı ve istismar edici şekilde davranması,
- Çocuk ve gençlerle cinsel içerikli şakalar yapması, onların görüntülerini paylaşması, her ne şekilde olursa olsun çocuk ve gençleri haz aracı olarak kullanması,
- Akut ve/veya kronik hastalık/sakatlık oluşturabilecek her türlü antrenman ve programlamaları gerçekleştirmesi,
- Dışlaması, görmezden gelmesi, iletişim kurmaması, şans tanımaması, performansı hakkında bilgilendirmemesi,
- Takdir etmemesi, şefkat ve nezaket göstermemesi, yasaktır.

KAYNAKÇA

- Adler L. A. (2004). Clinical presentations of adult patients with ADHD. The Journal of clinical psychiatry, 65 Suppl 3, 8–11.
- Alexander, K., Stafford, A., Lewis, R. (2011). The experiences of children participating in organized sport in the UK. Study report, published by NSPCC Child Protection Research Centre, Ediburgh.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th. Ed.). Washington, DC: APA.
- APA (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd Edition) (DSM-III). American Psychiatric Association, Washington DC.
- Brackenridge, C., Cockburn, C., Nutt, G., Pitchford, A., Russell, K., Pawlaczek, Z. (2004). The football association's child protection in football research project 2002–2006: Rationale, design and first year results, Managing Leisure, 9(1), 30-46. DOI: 10.1080/1360671042000182943
- Brackenridge, C., Kirby, S. (1997). Playing safe: Assessing the risk of sexual abuse to elite child athletes. International. Review for the Sociology of Sport, 32(4), 407–418.
- Brown, Thomas. (2002). DSM-IV: ADHD and executive function impairments. Adv Stud Med. 2(25): p. 910-914.
- Chien-Yu P, Chia-Liang T, Chia-Hua C, Ming-Chih S, Chu-Yang H, Wei-Ya M (2015) Effects of physical exercise intervention on motor skills and executive functions in children with ADHD: A Pilot Study. J Atten Disord, 1-14.
- Fombonne E. (1999). The epidemiology of autism: a review. *Psychological medicine*, *29*(4), 769–786. https://doi.org/10.1017/s0033291799008508
- Friend, M. (2006). Special education: Contemporary perspectives for school professionals. Boston: Pearson.
- Garbarino, J., Guttman, E., Deeley, J. (1986). "The Psychological Battered Child". Jossey-Boss, San Francisco.
- Gervis, M., Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. Child Abuse Review, 13, 215-223.
- Görmez, V. (2015). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları İlaç Tedavileri. Turkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry Special Topics,. 1: p. 77-86.
- Koegel, R. L., ve Koegel, L. K. (2005). Pivotal response treatments for autism: Communication, social, and academic development. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Memarmoghaddam M, Torbati H, Sohrabi M, Mashhadi A, Kashi A (2016) Effects of a selected exercise program on executive function of children with attention deficit hyperactivity disorder. J Med Life, 9:373-379.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tiivas, A., & Budgett, R. (2016). International olympic committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. British Journal of Sports Medicine, 50(17), 1019–1029. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121
- Mukaddes NM, E.E., Nörogelişimsel Bozukluklar. 2018: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Mukaddes, N.M., Yaşam Boyu Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Eşlik Eden Durumlar. 1. baskı ed. 2015, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- NAC (National Autism Center) (2009a). Evidence-based practice and autism in the schools: A guide to providing appropriate interventions to students with autism spectrum disorders. Randolph, MA: National Autism Center.
- Ozonoff, S., ve Rogers, S. J. (2003). From Kanner to the millennium. A. Ozonoff, S. J. Rogers ve R. L. Hendren (Editörler), Autism spectrum disorders: A research review for practitioners (s. 3-33). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Özcan, H., Okul Öncesi Çocukların Ve Ebeveynlerinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri Ve Çocuklardaki Bu Belirtilerin Okul Davranışlarına Etkisi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2017, Yüksek Lisans Tezi, Arel

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parasız, Ö., Şahin, M.Y., Çelik, A. (2015). Sporda çocuk koruma programı uygulamaları: İngiltere örneği. International Journal of Science Culture and Sport, 3, 641-653.
- Pliszka, S., & AACAP Work Group on Quality Issues (2007). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 46(7), 894–921.https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318054e724
- Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. The American journal of psychiatry, 164(6), 942–948. https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.6.942
- Polat, O. (2007). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı Tanımlar I. Seçkin Yayınları. Ankara.
- Scheuermann, B., ve Webber, J. (2004). Autism: Teaching does make a difference Australia: Wadsworth.
- Smith AL, Hoza B, Linnea K, McQuade JD, Tomb M, Vaughn AJ et al. (2013) Pilot physical activity intervention reduces severity of ADHD symptoms in young children. J Atten Disord, 17:70-82.
- Smyth, Mary & Anderson, Heather. (2010). Coping with clumsiness in the school playground: Social and physical play in children with coordination impairments. British Journal of Developmental Psychology. 18. 389 - 413.
- Soutullo, C., ''DEHB'nin Erken Tanısı ve Tedavisi'' başlıklı sunum., in 27. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi. 2017: Çeşme, İzmir.
- Stirling, A.E., Kerr, G.A. (2008a). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. Journal of Emotional Abuse, 7,(4), 89-113.
- Stirling, A.E., Kerr, G.A. (2008b). Defining and categorizing emotional abuse in sport. European Journal of Sport Science, 8(4), 173-181.
- Tohum Otizm Vakfı (2008). Eğitim Kiti. İstanbul: Tohum Otizm Vakfı.
- Turnbull, T., Turnbull, A., Shank, M., Smith, S., Leal, D. (2002). Exceptional lives: Special education in today's school (Third Edition). New Jersey: Merrill&Prentice Hall.
- UNICEF (2010). Protecting Children From Violence in Sport are Wiew With a Focus on Industrialized Countries.
- UNICEF (2016). Otizm spektrum bozukluğu gösteren bireylerle etkileşen bakım personeli, eğitici ve ailelerin eğitimi programı.
- Verret C, Guay MC, Berthiaume C, Gardiner P, Beliveau LA (2012) Physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: An exploratory study. J Atten Disord, 16:71-80.
- Yıldırım, D.S.S., Durmuşoğlu, S.N., Konuk, E.R. (2012). Aile Refahı ve Koruma. Eğiten Kitap. Ankara.
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A., Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. Dicle Tıp Dergisi, 39 (4), 536-541.

KURUM İNCELEMELERİ

- Australian Sports Commission
- Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity
- Child Hub
- Children First: National Guidance for the Protection and Welfare of Children
- Coaching Association of Canada
- FIFA
- NSPCC Child Protection in Sport Unit
- Rugby Canada
- Save The Children
- Sport England
- Sport Ireland
- Sport New Zealand
- Swim England
- Terre des Hommes
- TFF
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action
- UEFA
- UK Coaching
- UNICEF
- Welfare of Children

İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

SPOR
İSTANBUL