

<http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>

<http://www.amazon.com/Long-Term-Athlete-Development-Istvan-Balyi/dp/0736092188>

## UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ (UVSG)

# UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ

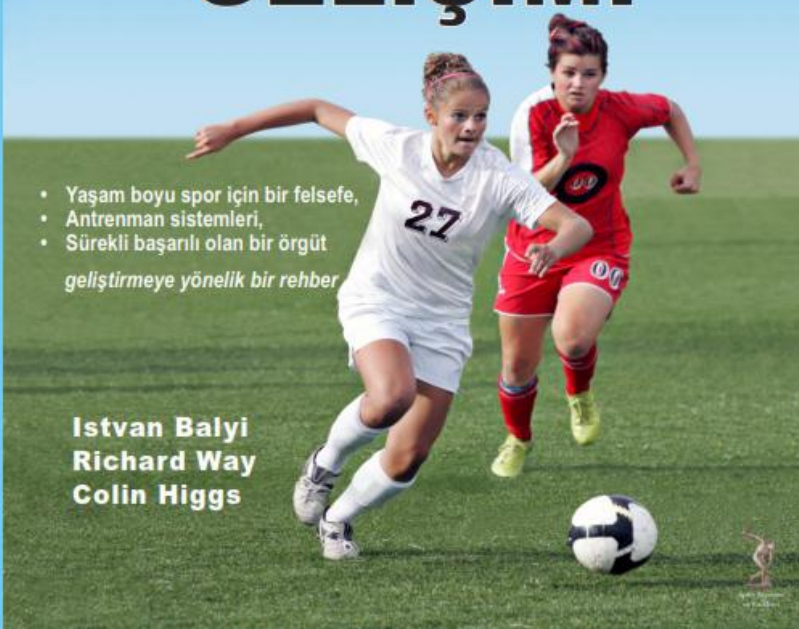
Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi (UVSG) sporda mükemmelliğin sistematik olarak nasıl geliştirileceğini ve yerel, bölgesel ve ulusal spor örgütlerine aktif katılımın nasıl artırılacağını anlatıyor. Bu kitap, UVSG modelini anlatıyor; bu model, beceri eğitimi uzun vadeli planlama ve insan gelişimi bilgisiyle birleştiren sporcu merkezli bir yaklaşımdır. Spor yöneticileri ve antrenörler UVSG'yi öğrenerek spora katılımı artıracak ve sporcuların performanslarını ve büyüme süreçlerini geliştireceklerdir. Yazarlar Balyi, Way ve Higgs –UVSG'nin öncüleri ve veteran UVSG yöneticileri– mevcut yetenek gelişim modellerini eleştiriyor, UVSG'nin sınırlılıklarından bahse-diyor ve yeni bir yaklaşım olarak UVSG'nin yararlarını gösteriyorlar. Okuyucular bu modellere ait bilgileri bir araya getirerek kendi programlarını değerlendirebilecek, spor ve antrenörlük felsefelerini geliştirmeye yönelik adımlar atabilecek ve uyum ve performans hedeflerine ulaşabileceklerdir. Kitap mevcut araştırmaları uygun bir şekilde sunuyor:

- Fiziksel yeterlilik, erken ve geç uzmanlaşma gerektiren spor dalları arasındaki farklılıklar ve yaşam boyunca antrene edilebilirlikteki değişkenlikler gibi UVSG modelini yönlendiren ve şekillendiren önemli etkenler
- Spordaki mükemmelliği sağlamak için gereken süre hakkında bilgi ve antrenman dönemlemesinin sporcunun gelişim aşamasıyla nasıl bağlantılı olduğu
- Temel hareket becerilerinin gelişiminden başlayarak elit düzey yarışmalar/maçlar için antrenmana ve oradan yaşam boyu fiziksel etkinliğe geçişe kadar uzanan UVSG'nin yedi aşaması

ISBN 978-0044-370-05-7

Spor Bilimi Uygulama Dizisi: 2 45 TL

UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ Balyi • Way • Higgs



# UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ

- Yaşam boyu spor için bir felsefe,
- Antrenman sistemleri,
- Sürekli başarılı olan bir örgüt

*geliştirmeye yönelik bir rehber*

Istvan Balyi  
Richard Way  
Colin Higgs

Bu dosyada yer alan bölümler; daha çok “okul”, “beden eğitimi” ve “yaşam boyu spor” konusuyla ilgili bölümlerin sırasız içeriğini yansıtmaktadır.

**Spor Yayınevi ve Kitabevi Müdürü Tanju Bağırhan’ın  
Açıklaması:**

Kitabın Piyasaya Çıkış Tarihi:	15 Aralık 2015
Sayfa Sayısı:	392
Boyut:	20 cm × 24 cm
Fiyat:	45 TL
Ön Sipariş Fiyatı (15 Aralık’a kadar):	35 TL (Kargo Dahil)
Ön Sipariş Adresi:	<a href="http://sporyayinevi.com/">http://sporyayinevi.com/</a>

# Yazarlar Hakkında



Yüksek lisans (MA) sahibi olan **Istvan Balyi**, Kanada Yaşam Boyu Sporda ve Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminde spor danışmanı ve spor uzmanıdır. Balyi, İngiliz Kolumbiyası eyaletinin Victoria şehrinde Ulusal Antrenörlük Enstitüsünde misafir spor bilim insanı olarak hizmet verdi ve şu anda planlama, dönemleme ve UVSG'nin program oluşturma süreciyle ilgilenmeye devam ediyor.

Balyi, uzun vadeli sporcu gelişim modelinin bir mimarı olarak 7 ülkede 50 spor dalı için UVSG danışmanı olarak hizmet verdi ve 20'den fazla ülkede UVSG'nin kullanımını kolaylaştırdı. Balyi 17 farklı spor dalında Kanada milli takımı için yüksek performans danışmanı olarak çalıştı ve çok sayıda olimpiyat madalyası sahibi sporcunun sportif gelişim planlamasından ve dönemlemesinden sorumluydu. Dahası, Balyi; Avustralya, Bahreyn, Şili, İngiltere, İrlanda, Yeni Zelanda, Kuzey İrlanda, Portekiz, İskoçya, Singapur, Güney Afrika, Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda ve Galler'de planlamayı, dönemlemeyi ve UVSG birimlerini öğretti.

Balyi; Kanada'nın İngiliz Kolumbiyası eyaletinde, Victoria şehrinde yaşıyor; kitap okumaktan, müzik dinlemekten ve yemek yapmaktan zevk alıyor.



İşletme yüksek lisansına (MBA) sahip olan **Richard Way**, Kanada Yaşam Boyu Sporda ve Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminde bir proje lideri ve proje uzmanıdır. Aynı zamanda Citius Performans Şirketinde müdürlük yapıyor ve Delaware Üniversitesindeki Global Çalışmalar Enstitüsünde çalışıyor.

Way, Istvan Balyi ile birlikte UVSG modelini geliştirdi ve 4 ülkede 30 spor dalı için uzun vadeli sporcu gelişim danışmanı olarak hizmet verdi. 50'den fazla ülkede de UVSG'nin kullanımını kolaylaştırdı.

Sözleşmeli profesyonel bir antrenör olan Way, Kanada'yı kızak yarışçısı ve antrenörü olarak 10 yılı aşkın bir süre boyunca temsil etti. Way, "Uluslararası Kızak Sporuna Olağanüstü Katkılarından" dolayı Uluslararası Kızak Federasyonu (FIL) tarafından bir Onur Madalyasıyla ödüllendirildi. Antrenörlükte ileri düzey diplomasını 2005'te Ulusal Antrenörlük Enstitüsünden aldı.

Way, Uluslararası Yaşam Boyu Spor Topluluğunun başkanlığını yapıyor. Aynı zamanda Vancouver'in başarılı "2010 İhale Şirketi"nde spor bölümü yöneticisiydi. Way, topluma yönelik sporlarda çocuklarıyla birlikte zaman geçirmeyi, yolculuk etmeyi ve futbol ve hokey oynamayı seviyor. Way; Kanada'nın İngiliz Kolumbiyası eyaletinde, Victoria şehrinde yaşıyor.



**Dr. Colin Higgs**, Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminde bir spor danışmanı ve spor uzmanıdır. Kuzey Amerika'da, Karayipler'de, Afrika'nın güneyinde ve Orta Asya'da hükümete bağlı ve/veya bağlı olmayan çok sayıda spor örgütüyle ve engelli spor örgütleriyle çalıştı. Higgs şu anda danışman olarak Karayipler Antrenörlük Sertifika Programının yeniden geliştirilmesinde ve Karayipler'de HIV/AIDS vakalarının ve etkisinin azaltılması için gençlere yönelik bir spor programının tasarlanması, geliştirilmesi ve uygulanmasında yer alıyor.

Higgs hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunlarını azaltma ve Kanadalı sporcuların uluslararası performanslarını artırma amaçlarıyla Kanada spor sistemini değiştirmek için çalışıyor, uluslararası konferanslarda sık sık sunumlar yapıyor ve fiziksel yeterlilik, uzun vadeli sporcu gelişimi ve özellikle engelli bireylerde antrenörlük üzerine 60'tan fazla yayını bulunuyor.

Higgs 2013'te Uluslararası Paralimpik Komitesinin verdiği Spor Bilimi Ödülü'nü ve hareketsizliği azaltma yararına Kanada'ya yapmış olduğu toplum hizmeti için Kraliçe'nin 60. Yıldönümü Nişanı'nı kazandı. Higgs; Kanada, Newfoundland Memorial Üniversitesinde fahri profesörlük yapıyor ve Kanada'nın Ontario eyaletinde, Sydenham ilçesinde yaşıyor.

# İçindekiler

Önsöz vii

Teşekkür ix

## **Ana Bölüm I Uzun Vadeli Sporcu Gelişimine Giriş**

- 1 Uzun Vadeli Sporcu Gelişim (UVSG) Modeli** 005
  - UVSG'nin Başlayışı-6 • UVSG Modelinin Açıklanması-9 • Yaşam Boyu Spor Felsefesi-12 • Birlikte Çalışmanın Temel Çerçevesi-13 • Spor ve Fiziksel Etkinliğe Katılmak için Bir Rehber-14 • Değişim için Araçlar-14 • Özet-14 • Değerlendirme Soruları-16 • Kaynaklar-16 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-16
- 2 Engelli Sporcular** 019
  - Engelli Bireyler için Spor-20 • Engelli Sporcular için UVSG Aşamaları-21 • Özel



Konular-24 • Engelli Sporcuları Destekleme-24 • Özet-28 • Değerlendirme Soruları-28 • Kaynaklar-28 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-28

## ***Ana Bölüm II Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminde Temel Etkenler***

### **3 Fiziksel Yeterlilik 033**

• *Fiziksel Yeterliliğin Tanımları-34* • *Çocuklarda Fiziksel Yeterliliğin Gelişimi-37* • *Çocuklarda Uygun Beceri Gelişimi-43* • *Özet-43* • *Değerlendirme Soruları-46* • *Kaynaklar-46* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-47*

### **4 Özelleşme 049**

• *Özelleşmenin Tanımı-51* • *Çok Erken Yaşta Özelleşmenin Doğurduğu Olumsuz Sonuçlar-52* • *En Uygun Zamanda Özelleşmenin Olumlu Etkileri-53* • *Özelleşme için En Uygun Zaman-54* • *Özelleşme Grupları-54* • *Spor Dalına Özgü Özelleşme için Sporcu Gelişim Modelleri-57* • *Özet-59* • *Değerlendirme Soruları-60* • *Kaynaklar-60* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-61*

### **5 Yaş 063**

• *Yaş Sınıfları-64* • *Bağıl Yaş-65* • *Gelişimsel Yaş-68* • *Büyüme Ölçme ve Takip Etme-69* • *Özet-77* • *Değerlendirme Soruları-77* • *Kaynaklar-77* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-78*

### **6 Antrene Edilebilirlik 079**

• *Antrene Edilebilirliğin Hassas Dönemleri-81* • *Dayanıklılığın Antrene Edilebilirliği-84* • *Kuvvetin Antrene Edilebilirliği-85* • *Süratin Antrene Edilebilirliği-86* • *Becerinin Antrene Edilebilirliği-87* • *Esnekliğin Antrene Edilebilirliği-89* • *Ergenlikte Antrenman ve Yarışma/Maç-89* • *Özet-90* • *Değerlendirme Soruları-91* • *Kaynaklar-91* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-92*

### **7 Düşünsel, Duygusal ve Ahlaki Gelişim 093**

• *Kapasiteler-94* • *Düşünsel, Duygusal ve Ahlaki Gelişimin Etkileşimi-95* • *Fiziksel Gelişim-97* • *Düşünsel Gelişim-97* • *Duygusal Gelişim-98* • *Ahlaki Gelişim-99* • *Düşünsel, Duygusal ve Ahlaki Gelişimin UVSG Üzerine Etkisi-100* • *Öğrenme Biçimleri-101* • *Özet-103* • *Değerlendirme Soruları-103* • *Kaynaklar-103* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-103*

### **8 Mükemmellik Zaman Alır 105**

• *Mükemmellikte Antrenmanın Önemi-107* • *Çok Sayıda Spor Dalına Katılımın ve Serbest Oyunun Önemi-108* • *Fiziksel, Bilişsel ve Duygusal Alanların Mükemmellikteki Önemi-109* • *Sporcuları Zamanından Önce Seçmenin Riskleri-109* • *Gereken Antrenman Saatlerine Ulaşmak için Önemli Noktalar-110* • *Özet-112* • *Değerlendirme Soruları-112* • *Kaynaklar-113* • *Daha Fazlasını Öğrenmek İçin-113*

### **9 Dönemleme 115**

• *Dönemleme ve UVSG-118* • *Dönemlemenin Bileşenleri-119* • *Yıllık Plan*

Oluşturmak için 10 Adımlık Yaklaşım–126 • Bir Yıllık Döngüdeki 10 Adımın Uygulanması–131 • Özet–132 • Değerlendirme Soruları–132 • Kaynaklar–132 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–133

## **10 Yarışma/Maç** 135

• Yarışma/Maç ve UVSG–137 • Yarışmayla/Maçla İlgili Konular–141 • İyi Kararlar Vermek–144 • UVSG Aşamalarındaki “Antrenman : Yarışma (Maç)” Oranları–151 • Özet–152 • Değerlendirme Soruları–153 • Kaynaklar–153 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–154

## **11 Spor Sistemi Uyumu ve Bütünlüğü** 155

• Bireysel Bakış Açısıyla Sistem Uyumu–157 • Spor Örgütü Bakış Açısıyla Sistem Uyumu–164 • Sektör Bakış Açısıyla Sistem Uyumu–167 • Politika Geliştirmek için UVSG ve Yaşam Boyu Spor Uygulamaları–171 • Özet–173 • Değerlendirme Soruları–174 • Kaynaklar–174 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–174

## **12 Sürekli Gelişim** 175

• Teknolojide Değişim–177 • Güncel Yaklaşımlarda Değişim–178 • Değişimi Etkilemek–181 • Sürekli Gelişim için Uygulamalar–183 • Özet–185 • Değerlendirme Soruları–185 • Kaynaklar–185 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–185

## **Ana Bölüm III Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminin Aşamaları**

## **13 Aktif Başlangıç** 191

• Aktif Başlangıcın Önemi–192 • Fiziksel Etkinlik ve Beyin–193 • Önemli ve Hassas Dönemler–193 • Olgunlaşma ve Vücut Hareketleri–194 • Uygun Etkinlikler ve Programlar–196 • Özet–200 • Değerlendirme Soruları–201 • Kaynaklar–201 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–201

## **14 EĞLENCELİ Temel Beceriler** 203

• Becerilerin Erimi –204 • Temel Hareket Becerileri–205 • Çeşitli Ortamlarda Lokomotor Beceriler–208 • Temel Hareket Becerilerinin Hepsini Kazanmak–208 • Temel Hareket Becerilerini Öğrenmek ve Öğretmek–210 • Önemli Antrenman ve Performans Özellikleri–211 • Özet–214 • Değerlendirme Soruları–215 • Kaynaklar–215 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–216

## **15 Antrenmanı Öğrenme** 217

• “Antrenmanı Öğrenme” Aşamasının Temelleri–218 • Önemli Antrenman ve Performans Özellikleri–220 • Özet–225 • Değerlendirme Soruları–226 • Kaynaklar–226 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–226

## **16 Antrenman için Antrenman** 227

• “Antrenman için Antrenman” Aşamasının Temelleri–229 • Önemli Antrenman ve Performans Özellikleri–230 • Özet–235 • Değerlendirme Soruları–236 •

Kaynaklar–236 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–236

## 17 Yarışmak için Antrenman 237

• “Yarışmak için Antrenman” Aşamasının Temelleri–239 • Önemli Antrenman ve Performans Özellikleri–240 • Özet–244 • Değerlendirme Soruları–244 • Kaynaklar–244 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–245

## 18 Kazanmak için Antrenman 247

• “Kazanmak için Antrenman” Aşamasının Temelleri–249 • Önemli Antrenman ve Performans Özellikleri–250 • Özet–252 • Değerlendirme Soruları–253 • Kaynaklar–253 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–253

## 19 Yaşam Boyu Aktiflik 255

• “Yaşam Boyu Aktiflik” Aşamasının Temelleri –256 • “Yaşam Boyu Aktiflik” Aşamasının Önemi–257 • “Yaşam Boyu Yarışma/Maç” Yolunun Temelleri–258 • “Yaşam Boyu Dinçlik” Yolunun Temelleri–260 • Spor ve Fiziksel Etkinlik Liderleri–261 • Özet–266 • Değerlendirme Soruları–266 • Kaynaklar–267 • Daha Fazlasını Öğrenmek İçin–267

Sonsöz-268

Ek A: Yıllık Antrenman Planı Çizelgesi–271

Ek B: Gelişim Aşamasındaki Sporcular için Adım Adım Yıllık Antrenman, Yarışma/Maç ve Toparlanma Programı Oluşturma Süreci–275

Dizin–281

Yazarlar Hakkında–285

ÖNSÖZ'den...Bu kitap birkaç hedef gruba hitap etmektedir. Kinesiyoloji, beden eğitimi, spor yöneticiliği, antrenörlük, rekreasyon ve eğitimle ilgili öğrenciler için bir lisans eğitimi kaynağı olarak uygun olduğu gibi özellikle çocuklar ve gençlerle birlikte çalışan antrenörlerin ihtiyaçlarını da karşılar. UVSG, katılımcıların gelişimsel gereksinimlerini karşılamak için spor sisteminde gerekli olan değişimleri ele aldığından bu kitap aynı zamanda spor örgütleri ve spor sisteminde yönetim görevi olanlar için de yardımcıdır. Son olarak, çocuklarının katıldığı spor dallarının –temel hedef olarak– onların gelişimsel gereksinimlerini karşıladığından, etik olduğundan ve çocuğun en üst düzey yararı için en iyi şekilde düzenlendiğinden emin olmak isteyen ebeveynler ve koruyucu aileler için de değerli bir kaynaktır.

Kitap Türkçe Çeviri ve yayın haklarını satın alan Spor Yayınevi ve Kitapevi tarafından şu anda basıma verilmiştir.

"Fiziksel Etkinlik ve Beyin

Çocuklara Aktif Başlangıç sağlamak, yaşamın önemli ilk altı yılında daha iyi bir beyin oluşturmakla ilgilidir. Beyin gelişimiyle ilgili mevcut anlayışı özetleyen deyiş “birlikte devreye giren hücreler birlikte bir yol oluşturur”dur. Herhangi bir etkinlikte (zihinsel veya fiziksel), bir hareket veya düşünce oluşacağı zaman, bazı beyin hücreleri ve sinir hücreleri birlikte “devreye girer” ve düşüncenin veya

hareketin oluşmasını sağlar. Düşünce veya hareket ne kadar fazla olursa bu düşünce veya hareketle bağlantılı hücreler de o kadar fazla devreye girer ve düşüncenin veya hareketin tekrar meydana gelmesi o kadar kolaylaşır. Hücreler arasındaki bağlantı iki hücrenin bulunduğu yerdeki (sinaps) değişimlerden kaynaklanır. Sinapsta fiziksel ve kimyasal değişimler ortaya çıktığında, bir hücreden komşu hücreye elektrokimyasal bir sinyal sıçrar. Beyin yaşamın ilk altı yılında milyonlarca yeni beyin hücresi ürettiğinden ve üretilen bu hücreler kendi aralarında milyarlarca sinaps oluşturduğundan, bu sinyal sıçraması önemlidir. Altı yaşından sonra hücreler arasında kullanılmayan bağlantılar “budanır” ve geriye sadece kullanılanlar kalır.

Son zamanlarda keşfedilen ayna nöronlar, rol modellerin neden bu kadar önemli olduğu konusunu aydınlatmaktadır. Nöronlar çok sayıda farklı türden oluşan beyin hücreleridir. Bazı türleri onlarca yıldır biliyorduk, ama yeni türler hâlâ keşfedilmektedir. Son on yıl içinde keşfedilen ayna nöronları düşünün. Bir çocuk, bir insanın bir hareket gerçekleştirdiğini gördüğünde ve bu hareketin amacını kavradığında, çocuğun beynindeki hücreler hareketi gerçekleştiren insanın beynindeki hücrelerle tamamen aynı yapıda devreye girerler. Biz, “birlikte devreye giren hücrelerin birlikte bir yol oluşturduğunu” biliyoruz. Bu nedenle, ayna nöronlar “izleyerek öğrenme”nin mekanizmasını açıklar. Ayna nöronların devreye girmesi, bir beceri gösterimini izlemenin öğrenmek için neden çok önemli olduğunun ve fiziksel olarak aktif rol modellerin küçük çocuklar için neden büyük önem taşıdığının nedenlerinden biridir. Bunun; çocuk bakımı ve okul öncesi hizmetler için çok büyük sonuçları vardır. Ne yazık ki çok sayıda bakıcı, zamanı kendi meslektaşlarıyla sosyalleşmek için kullanarak çocukların hareketli oyunlarını arka plana atıyorlar. Çocuklar bu hareketsizliği görüyor ve sonrasında bunu kendi oyunlarında modelliyorlar.

Aktif Başlangıç aşamasındaki oyunun amacı, olabildiğince çok sayıda “fiziksel etkinliği kontrol eden beyin bağlantısı” oluşturmaktır; böylece beyin yaşamın ilerleyen dönemlerinde fiziksel etkinliğin ve sporun yapı taşlarını oluşturan çok çeşitli hareketleri kontrol etmeyi öğrenir”.

---

Ebeveynler ve bakıcılar anaokullarını, okulları, toplumsal rekreasyon örgütlerini ve spor örgütlerini kaliteli fiziksel etkinlik programları sağlama konusunda teşvik etmelidirler. Bunu yapmanın bir yolu uygun soruları sormaktır.

### **Yapılandırılmış Programlar**

- En bilgili antrenörler elit düzeyde çalışıyor; kaliteli ve deneyimli antrenörlerin olması gereken gelişimsel düzeyde gönüllü antrenörler çalışıyor.
- Ebeveynler UVSG hakkında bilgilendirilmiyor.
- Pek çok spor dalında yarışma/maç sistemi sporcu gelişimine engel oluyor.
- Etkili olmayan yetenek belirleme sistemleri bulunuyor.
- Okul beden eğitimi programları, toplum için rekreasyonel programlar ve yarışmaya/maça yönelik elit programlar arasında herhangi bir bütünlük bulunmuyor.
- Spor dalları katılımcıları kendilerine çekmek ve kaybetmemek için sporcuları erken yaşta uzmanlaştırıyor.

UVSG, sporun sunulma şeklinde temel bir değişimi temsil ettiğinden 1. Bölüm sporda istenen değişiklikleri tanımlıyor ve bu modelin üç temel hedefini özetliyor: (1) fiziksel yeterliliği geliştirmek, (2) spor performansını geliştirmek ve (3) fiziksel etkinlik düzeyini artırmak. Beden eğitimi; okul sporları; kulüp takımları; ulusal ve bölgesel seçme programları ve gelişim programlarına ait “bize karşı onlar” zihniyetinin neden olduğu spor yaşantısındaki



mevcut bölünmeyle birlikte programların "program için en iyisi nedir" yerine "katılımcı için en iyisi nedir"i sağlamanın gerekliliği ele alınıyor.

### **Ebeveynler için Kontrol Listesi**

Anaokullarımızı ve çocuk bakıcılığı programlarını kontrol etmek önemlidir, bununla birlikte ebeveyn ve bakıcı olarak çocuğunuzun yaşamındaki en önemli rol model sizlersiniz. Bu nedenle kendinize aşağıdaki soruları sormanız gerekir:

- Fiziksel etkinliği günün eğlenceli bir bölümü yapmak için çocuğunuzla oyun oynuyor musunuz?
- Çocuğunuz hareketli oyunlar için günlük fırsatlara sahip mi?
- Çocuğunuz -en az 1 saatte bir- hareketli oyunlara katılarak hareketsiz olarak gerçekleştirdiği etkinliklere ara veriyor mu?
- Çocuğunuzun basit oyuncakları (ör: toplar, sopalar, kaykaylar) düzenli olarak kullanma olanağı var mı?
- Çocuğunuz aktif durumda olan yetişkin rol modelleri her gün görüyor mu?

Geleneksel olarak, çocuklar temel hareket becerilerini evde, okulda ve toplum içinde öğrenirler. Bununla birlikte, modern evlerdeki daha sınırlı oyun ortamları, bir gözetici olmadan dışarıda oynamanın güvenliliğiyle ilgili endişeler ve okullardaki beden eğitiminin azalması çocukların çok çeşitli becerileri gerçekleştirebilmesini zor duruma getirebilir. Yeni bir yaklaşımın geliştirilmesi gerekir.

### **Okulun Görevi**

Okullardaki beden eğitimi dersleri "bütün" çocukların temel hareket becerilerini geliştirme fırsatına sahip olacağı tek ortamdır. *EĞLENCELİ Temel Beceriler* aşamasında -çok sayıda bölgede- beden eğitimiyle ilgili çok az eğitime sahip olan veya hiç eğitimi olmayan genel kültürü yüksek, sınıf öğretmenleri çocukları eğitmektedirler. Çocuklarının, temel hareket becerilerini öğrenme fırsatını okulda kaçırdıkları konusunda endişeli olan ebeveynler; çözüm için toplumsal sporlara yönelmelidirler.

Küçük çocuklara becerileri öğreten genellikle ebeveynler ve bakıcılar olsa da bu çocuklar okula gittiklerinde; rekreasyon programlarına, sosyal programlara ve spor programlarına katıldıklarında çocukların bu yerlerde de temel hareket becerilerini öğrenmeleri çok büyük önem taşır. Bir çocuğun temel hareket becerilerinin hepsini öğrenmesinin tek yolu etkinliklerle sürekli "haşır neşir" olmak ve düzenli olarak bu becerileri çalışma fırsatına sahip olmaktır. Çocuklar bazı becerileri öğrenemezlerse ilerleyen dönemlerde fiziksel etkinliklere katılımları olumsuz etkilenebilir, bununla birlikte erken yaşlarda bu becerileri öğrenirlerse yetenekleri tek bir spor dalını veya bir spor disiplini aşar ve çocukların her çeşit fiziksel etkinliğe katılmalarını olanaklı duruma getirir. Bu, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki başarılı spor dalı uzmanlığı için önemlidir.

Ebeveynler çocuklarına okul ödevleri ve spor etkinliklerini –veya sporla ilişkili olmayan diğer etkinlikleri– dengelemeleri konusunda yardım edebilirler.

Havanın durumu ne olursa olsun çocuklarınızın her gün arkadaşlarıyla birlikte planlı olmayan fiziksel oyunlara katılmasını teşvik etmeye devam edin. Okullardaki tenefüslerde ve öğle yemeklerinde arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen hareketli oyunlar harikadır.

Çocuklarınızı okulda, beden eğitimi derslerinde, bina içinde yapılan etkinliklerde ve okul takımlarında (eğer okul takımı varsa) farklı spor dallarına katılmaya yönelik her fırsatı değerlendirmeleri konusunda teşvik edin.

**Okul ödevlerini ve ders dışı etkinlikleri dengelemek.**

Maaşlı yöneticiler, spor bilimciler ve spor hekimleri yükseköğretim veya üniversite programları yoluyla eğitilirler ve bu nedenle ilgili yollara uzmanlıklarının temelleri zaten mevcutken girerler. Gönüllülerin genelde bu deneyimleri yoktur. Profesyonel bir yöneticinin görevi, bir okulda her çocuğa kaliteli eğitim sağlamaktan sorumlu olan bir müdürün göreviyle kıyaslanabilir. Profesyonel yöneticiler de –benzer şekilde– her çocuğun kaliteli spor veya fiziksel etkinlik deneyimine sahip olmasından sorumludurlar. Bu nedenle yükseköğretimde ve üniversitelerde geniş çaplı eğitim gereklidir. Bu eğitimin düzeyi spor bilimciler ve spor hekimleri için çok daha yüksektir, çünkü bu meslekler çok uzun yıllar üniversite eğitimi gerektirir.

**Aşağıdakilere yönelik antrenman, yarışma/maç) ve toparlanma programlamalarını değerlendirmek ve uyumlu duruma getirmek için bir çerçeve olarak yaşam boyu sporu ve UVSG'yi kullanın:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Okul sporları                 | <input type="checkbox"/> Spor okulları   |
| <input type="checkbox"/> Toplum için spor              | <input type="checkbox"/> Rekreasyon merkezleri   |
| <input type="checkbox"/> Profesyonel kulüp akademileri | <input type="checkbox"/> Beden eğitimi (fiziksel yeterliliği geliştirmek için çabalamak) |

Ele alınan diğer bir konu ise –çelişkili taleplerde bulunmaktansa– spor yaşantısını geliştirmek için sporcuları etkileyen çok sayıda sistemin (ör: spor örgütleri, okullar, rekreasyon sistemleri) nasıl bir arada çalışabileceği konusudur. Diğer önemli bir konu da UVSG'nin bir “sürekli gelişim süreci” olduğudur.

Gelişmekte olan sporunun tek bir spor dalıyla uğraştığı okul, kulüp ve seçme oyuncularından oluşan takımın (seçme takım) gittikçe artan –ve hatta bazen çelişki içeren– taleplerinden zarar görmemesi için bu işbirliği gereklidir. Sporcular birkaç sistem içinde geliştiklerinden, bu sistemlerin en iyi sporcu gelişimini sağlayacak şekilde bir arada çalışmaları gerekir.

UVSG, sporun sunulma şeklinde temel bir değişimi temsil ettiğinden 1. Bölüm sporda istenen değişiklikleri tanımlıyor ve bu modelin üç temel hedefini özetliyor: (1) fiziksel yeterliliği geliştirmek, (2) spor performansını geliştirmek ve (3) fiziksel etkinlik düzeyini artırmak. Beden eğitimi; okul sporları; kulüp takımları; ulusal ve bölgesel seçme programları ve gelişim programlarına ait “bize karşı onlar” zihniyetinin neden olduğu spor yaşantısındaki mevcut bölünmeyle birlikte programların “program için en iyisi nedir” yerine “katılımcı için en iyisi nedir”i sağlamanın gerekliliği ele alınıyor.

- Yarışma/Maç programları yüzünden sporcuların okul, kulüp ve seçme takımlar tarafından farklı yönlere çekilmesi

Yaşam Boyu Spor, spor ve fiziksel etkinliğin birbiriyle bağlantılı olan sistem ve yapısını ele alır. Bu, politikadan program sağlamaya kadar geniş bir çerçevede okul sporları, beden eğitimi ve her düzeydeki örgütlü sporlar arasındaki ilişkileri kapsar.

#### Neredeyiz? ...

Yetişkinlere yönelik dönemleme tek bir spor dalına dayanıyor ve ulusal düzeydeki sporculara yöneliktir.

#### Nerede Olmak İstiyoruz? ...

Dönemleme belki birden fazla spor dalına katılan ve aynı zamanda okula devam eden genç sporcuları göz önünde tutar.

## Yaşam Boyu Spor Felsefesi

UVSG modeli ve felsefesi; öncelikle beden eğitimi, okul sporları, yarışmaya/maça yönelik sporlar ve rekreasyonel etkinliklerin karşılıklı olarak birbirine bağımlı olduğunu ve çocukların sağlıklı ve aktif gelişimine katkıda bulunduğunu kabul eder. Geleneksel olarak, okullarda beden eğitimi, rekreasyonel sporlar ve elit sporların tümü birbirinden bağımsız olarak geliştirilmiştir. Bu, yararsız ve pahalı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bütün çocuklara (elit sporcu olma potansiyeline sahip olan çocuklar da dâhil) sporla ilgili yeteneklerini üzerine kuracakları –fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel açıdan– sağlam bir zemin ve bilgi temeli verilmesini sağlama konusunda başarısız oldu. UVSG, okuldaki beden eğitimi programlarını; elit spor kulüplerinin programları ve rekreasyonel spor programları ile bağdaştırarak ve bütünleştirerek, çocukların yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılmasını teşvik eden kapsamlı bir modeldir. UVSG; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimi bu bütünsel yaklaşımla göz önünde bulundurur, böylece her sporcu mükemmel bir birey olarak yetişir.

Her ne kadar dünyanın pek çok yerinde olağan olmasa da Kuzey Amerika’da spor dalları geleneksel olarak birbirinden ve bunun yanı sıra okul ve il spor programlarından bağımsız olarak işlemektedir. Sonuç olarak, spor sistemleri “bize karşı onlar” zihniyeti ile bulmacaya dönmüş durumdadır.

## Yaşam Boyu Spor

Yaşam Boyu Spor; spor ve fiziksel etkinliğin kalitesini artıran bir yoldur. Spor, eğitim, rekreasyon ve sağlığı birleştirir ve bölge, il, eyalet ve ülke temelindeki programlamayı uyumlu duruma getirir. Yaşam Boyu Sporun görüşü, gelişimsel olarak uygun spor ve fiziksel etkinlik temeline dayanan, herkes için kaliteli programlardır. Görevi ise fiziksel yeterliliği artırarak, performansı geliştirerek ve fiziksel etkinliğe yaşam boyu katılımı artırarak herkesin sağlık ve spor yaşantılarını geliştirmektir. Yürürlüğe girdiğinde, Yaşam Boyu Spor sağlık, rekreasyon, eğitim ve spor alanlarına verilen programları birbirine bağladı ve bütünleştirdi ve kulüplerdeki, il ve eyalet örgütlerindeki, ulusal spordaki ve çoklu spor örgütlerindeki programları uyumlu duruma getirdi. Yaşam Boyu Spor, spor ve fiziksel etkinliğin birbiriyle bağlantılı olan sistem ve yapısını ele alır. Bu, politikadan program sağlamaya kadar geniş bir çerçevede okul sporları, beden eğitimi ve her düzeydeki örgütlü sporlar arasındaki ilişkileri kapsar.

“Bugüne kadar yapılan araştırmalar, kaliteli beden eğitimi özellikleri ortaya koyan programların kadınlarda fiziksel etkinlik düzeyini artırdığını (Dale, Corbin ve Dale, 2000; McKenzie ve ark., 2004; Pate ve ark., 2005; Sallis ve ark., 1997), benlik algısını geliştirdiğini (Goni ve Zulaika, 2000), öz yeterliliği artırdığını (Dishman ve ark., 2004), motor becerileri geliştirdiğini (Emmanouel, Zervas ve Vagenas, 1992), alınan hazzı (Dishman ve ark., 2005) ve motivasyonu artırdığını (Prusak ve ark., 2004), liseden mezun olunmasıyla ortaya çıkan hareketsizliğe yönelik (sedanter) davranışları azalttığını (Dale ve Corbin, 2000) ve uzun vadede fiziksel etkinliği artırdığını (Trudeau, Laurencelle, Trembley, Rajic ve Shephard, 1998) göstermektedir” (s. 44).

Yaşam boyu gerçekleştirilen eğitim, spor ve fiziksel etkinlik çocuğun öğrenme yeteneğine katkıda bulunur. Kanıtlar, fiziksel olarak aktif ve dinç çocukların sınıflarında daha başarılı olduğunu ve günlük gerçekleştirilen beden eğitiminin akademik performansı olumsuz etkilemediğini göstermektedir. Aslında, fiziksel etkinlik düzeyindeki artış, çalışma süresindeki azalmaya rağmen akademik performansı korur ve zaman zaman da geliştirir (Sallis ve ark., 1999; Shephard, 1996, 1997).

1. Bu örgüt; bir kulüp veya okul örgütü olabileceği gibi rekreasyonel bir örgüt veya sağlığa dayalı bir fiziksel etkinlik programı da olabilir. UVSG aynı zamanda antrenör eğitim müfredatı üzerinde de güçlü bir etkiye sahip olabilir. Gelişimsel hazır bulunuşluk, program hazırlığı konusunda plansız karar vermenin yerini alır. UVSG, sporcu gelişiminde okul temelli ve toplum temelli programları ve spor kulüp programlarını bir araya getiren toplumsal bir basamak olarak hizmet verebilir.

Tüm çocuklarda fiziksel yeterliliğin geliştirilmesi; ebeveynlerin veya bakıcıların, gündüz bakım kurumlarının, okul çalışanlarının, toplum rekreasyon liderlerinin ve de spor, rekreasyon ve eğitim sistemi içindeki herkesin ortak çabasını gerektirmektedir (Şekil 3.4).

Toplumsal rekreasyon etkinliklerinde, okullarda ve çocuklara yönelik spor programlarında bilgili öğretmenlerden, liderlerden veya antrenörlerden kaliteli eğitim almak çok önemlidir.

- Ebeveyn-öğretmen görüşmelerine veya diğer okul toplantılarına katılın ve kaliteli beden eğitimi öğretmenleri tarafından gerçekleştirilecek kaliteli beden eğitimi programlarını savunun. Yeterli zamanın ayrılmasını talep edin (Önerilen süre günlük 30 dakikadan haftada 150 dakikadır.).

Ebeveynler ve bakıcılar, çocuklarının önemli fiziksel yeterlilik yaşlarında bütün bu etkinliklere katılma fırsatlarına sahip olmalarını sağlamaya çalışmalıdırlar. Sınırlı rekreasyonel olanaklara sahip toplumlarda ve sınırlı bütçeye sahip ebeveynler için bu biraz zor olabilir. Bu, okul beden eğitimi programlarını önemli duruma getirir, çünkü bu programlar her çocukta fiziksel yeterliliği geliştirmek için olanak sağlayacak tek programı oluşturur.

- Okuldaki beden eğitimi derslerinde, okul binası içinde veya okul takımlarında farklı spor dallarını deneme konusunda her fırsatı değerlendirmeleri için çocukları teşvik edin.

*Açıkçası, fiziksel yeterliliği tam anlamıyla geliştirmek için gerekli olan becerilerle geniş ölçüde "haşır neşir" olma fırsatını tüm çocuklara sağlamak istiyorsak eğitim sistemi de bu işin içine dâhil edilmelidir. Sağlık destekli okullar ve de beden eğitimi ve sağlık eğitimi alanlarında Kanada'nın önde gelen meslek örgütü olan "Kanada Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi"ni kapsayacak şekilde Kanada'daki bir takım üniversiteler ve beden eğitimi dernekleri bu zorluğu kabullenip üstesinden geliyorlar.*

*Her çocuğun fiziksel yeterliliği geliştirme fırsatına sahip olmasını sağlamak bir zorluk olacaktır. Fiziksel yeterliliği geliştirmek, özellikle normalden daha kötü koşullar altında büyümekte olan çocuklar veya fiziksel etkinlikte, rekreasyonda ve sporda geleneksel olarak yetersiz temsil edilmiş nüfuslardan gelen çocuklar için zordur. Yetersiz temsil edilmiş bu gruplar, genellikle aşağıda sayılan grupları kapsamaktadır:*

- Yerli gençler
- Engelli gençler
- Kızlar, özellikle de geleneksel olarak fiziksel etkinliğin değerli olmadığı etnik gruplardan gelen kızlar
- Şehir merkezlerindeki yoksul mahallelerde oturan dezavantajlı gençler

*Bu dezavantajlı gruplardan gelen çocukların fiziksel yeterliliklerini geliştirmelerini sağlamadaki zorluğun üstesinden gelmenin tek yolu; ebeveynlerin ve bakıcıların okullardan, anaokullarından, günlük bakım merkezlerinden, toplumsal rekreasyon merkezlerinden ve spor örgütlerinden fiziksel yeterliliği bir öncelik durumuna getirmelerini talep etmeleridir. Bu, programları spor merkezli yapmaktansa çocuk gelişim merkezli yapmak anlamına gelmektedir. Bu, aynı zamanda ebeveynlerin ve bakıcıların, çocukları için çalışan örgütleri doğumdan ergenliğin başlangıcına dek temel hareket ve spor becerilerini geliştiren etkinlikler ve programlar sağlamaları konusunda sorumlu tutmaları gerektiği anlamına da gelmektedir.*

*Ebeveynlerin fiziksel yeterliliği geliştiren programları ve örgütleri desteklemeleri gerekmektedir. Ayrıca, yeterli düzeyde fiziksel etkinlik sağlayamayan veya erken özelleşmeye yönelik çok fazla etkinlikler sunan programlardan ve örgütlerden ebeveynlerin uzak durmaları gerekmektedir. Dahası, fiziksel yeterliliği geliştiren programların "çocuk merkezli", "ebeveynin isteklerine yönelik" ve de "kulüp, okul ve toplum destekli" olmaları gerekir.*

## **Değerlendirme Soruları**

- Bir çocuğun fırlatma veya yakalama gibi oldukça önemli temel bir hareket becerisini öğrenme fırsatını kaçırmamasının doğuracağı sonuçlar nelerdir?
- Çocukların fiziksel olarak yeterli olmalarını sağlamak için okullarda ne yapılabilir?

Komünizmin yıkılışından itibaren, sporun, eski komünist ülkelerin tümündeki Sovyet ve Sovyet yanlısı liderler için başlıca propaganda aracı olduğu artık açıkça görülmektedir. Bu ülkelerdeki spor kurumları Sovyet modeline dayanmaktadır. Bu model, birbiri ile tamamen aynı spor sistemlerinin oluşumundan sorumludur. Komünist spor sistemi, uluslararası alanda övgü alan sporcular üretmedeki yeteneği açısından olağanüstüdür, bununla birlikte rekreasyonel düzeyde spora katılımı teşvik etme konusunda oldukça zayıftır. Sovyet okul sistemi, yetenek belirleme ve yetenekli sporcuları bir araya getirme konusunda bir araç olarak görev yapıyordu ve yetenekli sporcuların ihtiyacını karşılıyordu. Daha az yetenekli olan öğrenciler elit programlardan çıkartılıyorlardı. Ortalama düzeyde yeteneğe sahip bireyleri rekreasyonel spora katılmaları yönünde teşvik eden çok az sayıda program bulunuyordu.

Bulgaristan, Küba, Çekoslovakya, Doğu Almanya, Hırvatistan, Moğolistan, Kuzey Kore, Polonya, Romanya ve elbette Sovyetler Birliği de dâhil olmak üzere komünist bloğu ülkelerinin tamamında özel spor okulları açılmıştır. Erken yetenek seçimi, erken özelleşme, spor bilimine yönelik kapsamlı bilgi, tam bir tıbbi destek ve yüksel kalitede antrenörlük; elit sporcu gelişiminin temel bileşenleriydi. Erken özelleşmenin amacı, sağlıklarına ve gelişimlerine herhangi bir zararlı etkisi olup olmadığına bakmaksızın, olabilecek en kısa zamanda dünya çapında sporcular yaratmak ve hazırlamaktı.

Harsanyi (1983) erken özelleşme yoluyla sporcuları sömüren komünist ülkelerin hiçbir bilimsel kuramla desteklenmeyen bir uygulama geliştirdiklerini belirtti. Sporcuların sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmaksızın “ne pahasına olursa olsun kazanmak”, bu ülkelerin bazılarında antrenmanın temel ilkesi durumuna geldi. Bompa (1995) erken özelleşmenin bu ülkelerde en yetenekli sporcuları geliştirmek için verimli olmadığını söylerken, Sovyetler Birliği’nden spor bilimci Nagorni’ye ve Doğu Almanya’dan spor bilimci Harre’ye atıfta bulunmaktadır.

Erken özelleşme, Doğu Avrupalılar tarafından 1970’lerde ve 1980’lerde geliştirilmesine rağmen, Kuzey Amerika’da ve dünya çapında büyüyen bir akım olmaya hâlâ devam etmektedir. Çok sayıda sporcu, ebeveyn ve antrenör erken özelleşmenin elit düzeye ulaşmak için gerekli olduğuna inanmaktadır. Ancak, bu yaklaşımın hatalı olduğu iddiasını destekleyen çok sayıda kanıt bulunmaktadır.

Tek bir spor dalında ısrarlı şekilde antrenman yapmak ve özelleşmek psikolojik yıkıma neden olabilir (Gould, Udry, Tuffey ve Loehr, 1996). Sporcuların programları; okul, spor ve yaşamın temel gereksinimleri arasında arkadaşlarıyla sosyalleşmelerine ve diğer rekreasyonel etkinliklere çok az zaman tanır. Sporcular, programları çok yoğun olmaya başladığında, yaşamlarını bir daha asla kontrol edemeyecekmiş gibi hissedebilirler. Depresyon, yeme bozuklukları ve kronik yorgunluk belirtileri baş gösterebilir.

- *Bağlı yaş*, aynı yaş grubu içindeki çocuklar arasındaki farklı doğum tarihlerinden kaynaklanan yaş değişkenliğini ifade etmektedir. Buna göre; 1. sınıflar, okul yılının 1 Eylül tarihi ile gelecek yılın 31 Ağustos tarihi arasında 6 yaşına basacak olan çocuklardan oluşuyorsa, Eylül doğumlu çocuklar Ağustos doğumlu çocuklara göre yaklaşık bir yıllık bağlı yaş avantajına sahip olacaklardır. Buna karşılık, Ağustos doğumlu çocuklar Eylül doğumlu yaşlıtlarına göre yaklaşık bir yıllık gelişimsel dezavantaja sahip olacaklardır. Bu nedenle, 6,5 yaşındakilerle birlikte okula gitmekte olan 5,5 yaşındaki çocuk, %18’lik bir olgunlaşma dezavantajına sahip olacaktır. Bağlı yaş ile çeşitli performans belirleyicileri arasındaki ilişki birkaç araştırmanın konusu olmuştur (Barnsley, Thompson ve Barnsley, 1985; Morris ve Nevill, 2006). Diğerlerine göre %18 daha akıllı, daha hızlı, daha iri ve daha güçlü olan bir katılımcı, sporda belirgin bir avantaja sahip olur.

Bağlı yaş, antrenörün kararlarında önemli bir etkiye sahiptir. “Bağlı yaş etkisi, ulusal doğum oranına dayalı tahminle karşılaştırıldığında yılın ilk aylarında doğan sporcuların büyük



çocuğunluğun, genç elit ve yetişkin elit takımlarda daha fazla temsil edildiği gözlemini tanımlamaktadır” (Barnsley, Thompson ve Legault, 1992, s. 78). Bu, 1 Ocak doğumlu bir çocuğun aynı yılın 31 Aralık’ında doğan bir çocukla -biri neredeyse diğerinden bir yıl büyük olmasına rağmen- aynı programa katılabileceği anlamına gelmektedir. Bağlı yaşın sporcu seçiminde büyük bir etkiye sahip olduğu açık şekilde belgelenmiştir. Gençler için düzenlenen spor etkinliklerine katılmaya yönelik yaş sınır tarihi, İngiltere’deki okul sporları için 1 Ağustos ve Kuzey Amerika’daki spor dallarının çoğu için ise 1 Ocak’tır. Bağlı yaş etkisi genellikle açık bir şekilde gözlemlenebilir cinsten olmaktadır.

Tamara yaz tenis kampları dâhil olmak üzere rekreasyon merkezindeki tenis programlarının tümüne kayıt yaptırdı. İki yıl sonra yerel tenis kulübüne katıldı ve artık ilk antrenöründen daha iyi yeni bir antrenörle çalışıyordu. Yeni antrenörü uzun yıllar profesyonel olarak tenis oynamıştı ve Tamara’ya oyununun daha özel yönleri için nasıl yardımcı olacağını biliyordu. Tüm süreç boyunca, Tamara okulda beyzbol ve voleybol gibi diğer spor dallarıyla ilgilenmeye devam etti. Yakın arkadaşları, anne ve babasının dışında gerçekten hiç kimse neyle ilgilendiğini bilmiyordu. Henüz yıldız bir tenisçi değildi, bu yüzden anne ve babasının çoğu arkadaşı ve tanıdığı, tenis oynayıp oynamadığı hakkında en küçük bir fikre bile sahip değillerdi.

Bu arada Tamara 12. sınıfa geldiğinde, yavaş yavaş çok iyi bir tenisçi olmaya başlamıştı. Tenis kulübünde bir sürü turnuvada oynamıştı ve oyunda olgunlaşmıştı. 13 yaşından itibaren kış aylarında haftada en az 6 saat ve bahar ve yaz aylarında genel olarak haftada yaklaşık 15 saat tenis oynuyordu. Gençler eyalet şampiyonasını kazandığında -9 yaşındayken akşamın erken saatlerinde babasıyla oynamaya başladığından itibaren- herhalde 4000 saatten fazla tenis oynamıştı. Bu 4000 saate beyzbol, badminton ve voleybol için ayırdığı zamanı eklediğimizde muhtemelen en az 6000 saat genel spor antrenmanı deneyimine sahipti.

- Hava şartları ne olursa olsun çocukların hergün arkadaşlarıyla planlı olmayan fiziksel oyunlara katılmalarını teşvik edin. Okuldaki serbest oyun da sporcunun binlerce antrenman saatine katkıda bulunur.
- İlgili etkinlikleri “planlı alıştırma” saatlerine eklemek amacıyla çocukları okuldaki çeşitli spor dallarına katılmaları konusunda - beden eğitimi derslerini, okulda sınıflar arası ligleri ve okul takımlarını da kapsayacak şekilde- teşvik edin.
- Yarışma/Maç çeşidinin, programının ve yapısının bütün öğeleri kulüp, okul, bölge, eyalet ve çoklu spor etkinlikleriyle ve de ulusal ve uluslararası sportif etkinliklerle uyuyor mu?

Spordan hoşlanan ebeveynler ve çocuklar için çözüm, kendi bölgelerinde uzman antrenörler eşliğinde beceri antrenmanı okulları oluşturmaktır, böylece katılımcılar maçlarla değil, alıştırmalar yoluyla kendi kapasitelerine uygun becerileri geliştirebilirler. Beceri antrenmanı okulları, çok geniş çaplı bir hareket içeriğine ve spor beceri gelişimini kapsayan bir müfredata sahip olmalıdır.

Diğer taraftan okul ve kulüp bulmacası vardı. Kızını okuldaki basketbol çalışmasından sonra nasıl alacak ve gece ligi maçı öncesinde nasıl ona bir şeyler yedirecekti? Kızının iki etkinlikten sadece birine katılmasını denedi, ama programlardan biri çok kısaydı ve kızı basketbolu çok seviyordu; bu nedenle şimdilik ikisi çakışacaktı. Antrenörler oyuncuları için neden daha iyi bir düzenleme yapmıyorlardı? Sonuçta bütün çocuklar aynı durum içindeymiş gibi görünüyordu.

Bu karşılaştığı en kötü durum da değildi. En büyük oğlu deplasmanlı ligde mücadele eden takıma girmişti. Yolculuk ihtiyaçları saçmaydı ve aynı zamanda antrenör çocukların başka spor dallarına da katılabileceklerini algılamış gibi görünmüyordu. Çalışmaların zorunlu olduğunu söyledi ve oğlunun bütün çalışmalara gelmesini talep etti. Oğlunun diğer bir spor dalının play-off'larında olduğunu ve bu konunun, antrenörün sezon öncesi çalışmalarından daha önemli olduğu açıklamasını bitirmesine izin bile vermeyen antrenör, "istisna yok" dedi. Şimdi ne yapılmalıydı? Bu sistem çıldırmıştı; mantık işlemiyordu!

Bu anne zeki bir yönetici olarak basit bir soru sordu: Bu durumları düzenlemek için bu örgütler neden bir araya gelmiyorlar, bir araya gelirlerse bu etkinliklerin hepsine katılım çok daha kolay olur.

UVSG, antrenörlerin ve hakemlerin eğitim programları üzerinde sağlam bir etki bırakmasının yanı sıra okullara, topluma ve kulüplere yönelik etkinliklerle birlikte ülke, eyalet, il ve ilçe çapındaki spor örgütlerinin etkinliklerinin de tamamen bütünleştirilmesi konusunu ele alır. Kitabın bu bölümü, bu modelin neden temel spor politikası olarak hizmet görmesi gerektiğini anlatacak ve UVSG politikası geliştirmeye yönelik uygulamalarla son bulacaktır.

## **Antrenmanı Öğrenme**

Bazı çocuklar biraz kilo almaya başlar ve sporda iyi değillerse fiziksel etkinlikten kaçınma eğiliminde olurlar ve ekran başında hareketsizliği tercih ederler. Bu arada, her zaman hareketli olan doğuştan sportif çocuklar sivrilmeye başlar. Eğitim sistemi çocukları şimdi beden eğitimine ve okul sporlarına dâhil etmeye başlar. Spor kulüpleri çeşitli seçenekler sunmaya devam eder, bununla birlikte antrenörler çocuklara kendi spor dallarında özelleşmeleri için baskı yapmaya başlarlar. Şimdi spor girişimcileri yetenekli sporcuları yıldızla dönüştürmeyi garanti eden bir işletme sistemiyle oyuna dâhil olur. Bu işletme sistemi; kampları, akademileri ve programları kapsar. Rekreasyon hâlâ çeşitli etkinlikler sağlar. Neyse ki ev ortamı da açık hava etkinlikleri gibi oyun fırsatı sağlamada ön plana çıkmaktadır. Çocuklar evden uzaklaşıp arkadaşlarıyla parkta oyun oynamak için buluşabildiklerinden, mahallede artık aktif duruma gelirler. Ebeveynler, çocuklarının yetenekleri ne düzeyde olursa olsun, çocukları için çekici olan fiziksel etkinlikleri bulma konusundaki azalan etkilerini geliştirmelidirler. Eğer yapmazlarsa ve çocuklar hareketsiz kalırsa araştırmalar göstermiş ki çocuklar yaşam boyu hareketsizliğe mahkum olacaklardır ve bu da sağlıkta sorunlara yol açar (Dalton, 2004).

## **Göz Önünde Bulundurulması Gereken Sorular**

- **İlkokul eğitiminde:** *Beden eğitimi öğretmeni tarafından günlük kaliteli beden eğitimi gerçekleştiriliyor mu? Çocuklar tenefüslerde hareket etmeleri için teşvik ediliyor mu? Çocuklar günde ne kadarlık bir süreyi hareket için harcıyorlar? Ekran karşısında geçirilen süre sınırlandırılıyor mu?*
- **İlkokul okul sporlarında:** *Maçlar, geçerliliği sağlanmış UVSG önerilerini izliyor mu? Antrenmanlar gelişimsel olarak uygun mu?*
- **Örgütlü sporlarda:** *Çocuklar en az üç spor dalıyla uğraşılıyor mu (dans dâhil)? Antrenörler eğitilmiş mi? Program, temel spor becerilerini ve karar verme becerilerini geliştiriyor mu? Çocuklar eşit oyun zamanı bulabiliyorlar mı ve çeşitli pozisyonlarda oynuyorlar mı? Gelişime verilen önem, kazanmaya verilen önemden fazla mı? Programlar sürat özelliğini çalıştırıyor ve yaratıcılığa izin veriyor mu? Etkinliklerin değeri nedir?*
- **Evde:** *Aktif bir yaşam biçimi için iyi bir rol model misiniz? Çocuklarınızı doğaya çıkarıyor musunuz? Çocuklarınız spor yarışmalarına/maçlarına katıldıklarında onlara kenardan talimat vermek için bağırarak yerine destek veriyor musunuz? Ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlandırıyor musunuz? Çocuklar uygun şekilde besleniyor mu?*
- **Spor işletmesinde:** *Eğitmenler kaliteli mi? Sadece tek bir spor dalına özgü hareketler değil, çok geniş çeşitlilikte hareketler öğretiyorlar mı? Sürat özelliğini çalıştırıyor ve yaratıcılığa izin veriyorlar mı?*
- **Rekreasyonda:** *Liderler eğitilmiş mi? Yönergeler UVSG ilkelerini doğru şekilde kapsıyor mu?*
- **Mahallede:** *Çocuklar güvende mi? Serbest oyun için fırsata sahipler mi?*
- **Bütün durumlarda:** *Çocuklar eğleniyorlar mı?*

Bazı gençler çok yeteneklidir, ama tek bir spor dalında özelleşmektense birden çok spor dalına katılmayı seçerler. Bu gençler okul sporunu kulüp sporuyla dengeledikleri için birden fazla sistemin içinde yer alırlar. Diğer gençler ise sportif yönlerini yarışmaya/maça yönelik olmayan fiziksel etkinliklerle ortaya koyarlar. Bu gençler için katılım basit duruma gelir, çünkü yarışma/maç için çok daha az zaman harcarlar.

## **Göz Önünde Bulundurulması Gereken Sorular**

### **Yaşam Boyu Yarışma/Maç**

- **Uzman antrenörler bütünleştirilmiş bir lise spor yaşantısını destekliyorlar mı?**
- **Kulüp sporu okul sporunu tamamlıyor ve katılımcıları uygun şekilde mücadeleye yönlendirerek farklı düzeylerde yarışmalarla/maçlarla sporun eğlenceli olmasını sağlıyor mu?**
- **Ebeveynler çocuklarının katılımını kutluyor ve desteklemeye devam ediyorlar mı?**

### **Yaşam Boyu Dinçlik**

- **Toplum, rekreasyon merkezi veya özel işletmeler uzman eğitmenlerle programlar sunuyorlar mı?**

- **Ebeveynler çocuklarının sağlıklı fiziksel etkinliklere katılımını kutuyor ve desteklemeye devam ediyorlar mı?**

- Dikey planlamaya benzer olarak, yatay planlama da Şekil 11.8'de örgütlerin birlikte çalışabileceği bir yer seçer. Örneğin, kulüpler, bir rekreasyon dairesi, bir okul kurulu ve bir yerel sağlık yetkilisinden oluşan bir kurul; toplumda sporun ve fiziksel etkinliğin kalitesini geliştirmek için ele alınacak bir görev belirleyebilir veya fırsat oluşturabilir. Bu, toplumun sağlığında ve iyilik durumunda gelişim sağlayacaktır.

### ***Stratejik Planlamanın Bütünleştirilmesi***

- *Spor sisteminin yapısından dolayı, örgütler genellikle bağımsız yönetimlerce kurulur ve planlama da bağımsız olarak veya yalnız başına yapılır. UVSG sisteminin "bütünleştirme" bakış açısıyla, ortaklaşa düzenlenecek dikey bir planlama mantıklı bir gelişim olacaktır. Bu gelişim, Şekil 11.5 ve 11.6'ya dayalı olarak bütünleştirilmiş bir stratejik plan oluşturmak için ulusal örgütlerin, eyalet ve il çapındaki örgütlerin ve yerel örgütlerin birlikte çalışmasına olanak sağlar.*
- *Dikey planlamaya benzer olarak, yatay planlama da Şekil 11.8'de örgütlerin birlikte çalışabileceği bir yer seçer. Örneğin, kulüpler, bir rekreasyon dairesi, bir okul kurulu ve bir yerel sağlık yetkilisinden oluşan bir kurul; toplumda sporun ve fiziksel etkinliğin kalitesini geliştirmek için ele alınacak bir görev belirleyebilir veya fırsat oluşturabilir. Bu, toplumun sağlığında ve iyilik durumunda gelişim sağlayacaktır.*

### **Dört Sektörü Bütünleştirmek için Altyapı Oluşturmak**

- Kuzey Amerika'daki çok sayıda toplumda okullar rekreasyon tesislerinden bağımsız olarak inşa edilmiştir. Spor tesisleri inşa edilince onlar da diğer tesislerden ayrı inşa edilir. Hastaneler ve sağlık merkezleri de başka yerlere inşa edilir. Sistem bütünlüğü kavramına dayalı olarak bu kurumlar tesislerin gelişimine yönelik işbirlikçi bir yaklaşım gösterebilir (planlama, kullanım, işletme).
- Yıllar önce, işletmeler birlikte çalışmanın ayrı çalışmadan belirgin şekilde daha etkili olduğunu fark ettiler. Sonuç olarak Kuzey Amerika'nın her yerinde alışveriş merkezleri ortaya çıktı. Bu zihniyet yavaş yavaş kamu sektöründe de oluşmaya başlıyor. Sistem bütünlüğüne dayalı olarak bütünleştirilmiş program ve hizmetler sunacak şekilde okullar, rekreasyon merkezleri, kulüpler ve sağlık kurumları aynı bölgeye er ya da geç inşa edilebilir.

### **Bütünleştirilmiş Programlama Sağlamak**

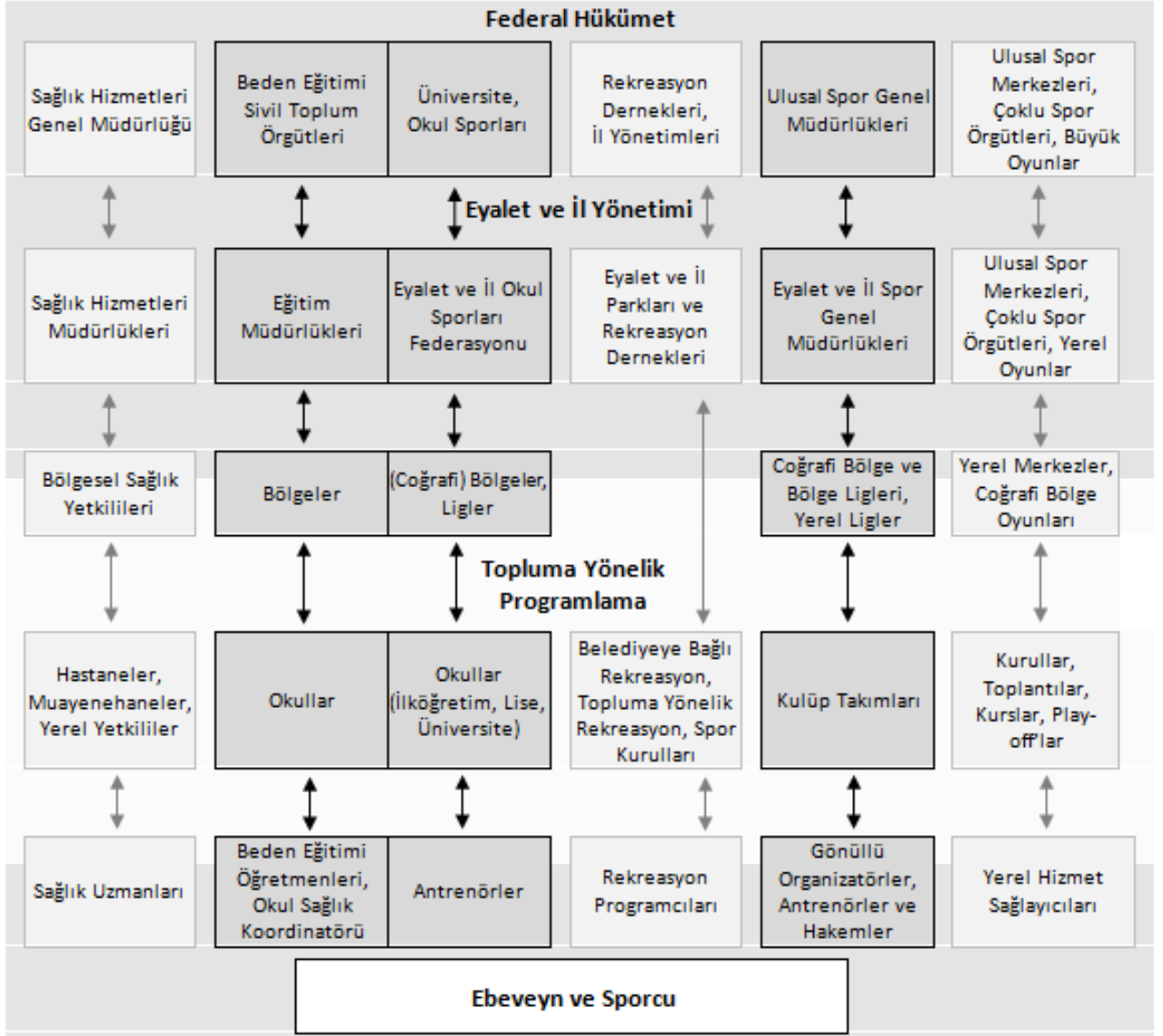
- Yaşam Boyu Spor kavramı; sağlık, eğitim ve sporun, fiziksel yeterliliği geliştirecek programlar sağlamasını olanaklı duruma getirir. Bu programların sağlanmasıyla bütün sektörler sağlıklı fiziksel gelişimden yararlanır.
- Kuzey Amerika'da kamu spor kulüpleri genellikle tek bir spor dalıyla ilgilenir. Bu Avrupa'da ya da özel kulüplerde böyle değildir. Sistem bütünlüğü bakış açısıyla, tek spor dalına sahip kamu kulüpleri programlama verimliliği ve daha sporcu merkezli bir spor oluşturacak şekilde tamamlayıcı kulüplerle anlaşmalar yapabilir.

### **Bütünleştirilmiş Hizmetler Sağlamak**

- Çok sayıda genç –bir eğitim merkezine veya bir sağlık merkezine gitmekle kıyaslandığında– sporu takip etmekle çok daha ilgilidir. Buna rağmen, sporu ve eğitimi birleştirmenin çok sayıda yararı olabilir. Küresel bir örnek olarak "toplum için futbol" (FIFA, 2007), sporun eğitim sistemi içine etkili bir şekilde dâhil edildiğini

göstermektedir. Daha yerel bir düzeyde, okullar çocukları okulda tutmak amacıyla spor programları ve akademiler önermektedirler.

- Hizmetleri bütünleştirmek için bir diğer fırsat da spor kulübü kayıtlarının olduğu yerel düzeydedir. Çeşitli kulüplerdeki antrenörler; oyuncular ve sporcular için birbirleriyle yarışmaktansa tamamlayıcı hizmetler önermek için iletişim kurarlar. Spor veya kurum merkezli bir yaklaşım yerine sporcu merkezli bir yaklaşım kullanarak yerel düzeyde bir araya gelmek farklı kararlarla sonuçlanır ve nihayetinde anneleri açılış sahnesinde çok daha mutlu yapar!



**ŞEKİL 11.8** Dört sektörün yatay ve dikey ilişkileri. İlişkiler aynı zamanda çaprazdır. Örneğin, eyalet ve il spor örgütleri aynı zamanda yerel spor merkezleriyle, coğrafi bölge oyunları, rekreasyon daireleriyle, okullarla ve buna benzer kurumlarla birlikte çalışır.

V. Greebe and R. Way, 2011, Multi channel (Victoria, Canada) (Yazarların izniyle tekrar basılmıştır).

# Politika Geliştirmek için UVSG ve Yaşam Boyu Spor Uygulamaları

Örgütler; vizyonlarını, görevlerini ve yetkilerini elde etmek için nasıl hareket etmeleri gerektiğini açık bir şekilde ifade eden kanunlar ve politikalarla yönetilir. Yaşam Boyu Spor, sistem bütünlüğünü oluşturan politikayı oluşturmak ve şekillendirmek için bir rehber olarak kullanılabilir. Yaşam Boyu Spor; bireyler, örgütler, yönetimler ve sektörler için bir arada çalışıp bağlantılar kurabilecekleri ve bütünleşebilecekleri bir çatı oluşturur. Şekil 11.9'daki ilk sütün bir önceki bölümde açıklandığı üzere UVSG'nin üç temel görevine dayanmaktadır. Bu görevlerden ortaya çıkan birincil çıktı, spor ve fiziksel etkinlikteki kalite artışıdır. Bu kalite artışı da aşağıda belirtilen ön sonuçları ortaya çıkarır:

## Spor ve Fiziksel Etkinliğin Stratejik Olarak Daha Sık Kullanımı

- Spor ve fiziksel etkinlik programlarının kullanımıyla, okula devam ve dikkat düzeyi artar.

### Değerlendirme Soruları

- Spor sisteminin içinde kendi görevlerinize bakarak, spor kurulları, kulüpler, rekreasyon daireleri, okullar, hükümet daireleri ve sağlık uzmanları gibi sistemin diğer öğelerine nasıl bir şekilde bağlısınız? Bu gruplar arasında daha fazla işbirliğini nasıl teşvik edebilirsiniz?
  - Eğer bir okulda öğretmen, antrenör veya yöneticiyseniz okulunuzun veya bölgenizin -gençlere spor programları sağlamada işbirliğine yönelik bir ilişkiyi teşvik etmek için- yerel spor kulüpleriyle ve rekreasyon gruplarıyla bağlantılar kurup kurmadığını biliyor musunuz? Okulunuz veya bölgeniz UVSG ilkelerinin yazılı örneklerine sahip mi?
  - UVSG federal, eyalet, il veya yerel yönetimlerin; kitle iletişim araçlarının; işletme liderlerinin; spor ve rekreasyon yöneticilerinin; antrenörlerin; spor bilimcilerinin; ebeveynlerin ve eğitimcilerin beden eğitimi, okul sporları, toplumsal rekreasyon, sağlıklı yaşam, yaşam boyu fiziksel etkinlik ve yüksek performans sporu alanında kesişen ilişkilerine yönelik devam etmekte olan eğitimlerini ve duyarlılaştırılmalarını teşvik eder.

### ***Eyalet ve İl Örgütleri***

- *Kontrol: Eyalet ve il örgütleri onaylanmış olan sportif etkinliklerin yarışma/maç kurallarını ve şekillerini düzenleyebilirler.*
- *Etki: Spor liderleri eyalet ve il örgütlerine yarışma/maç kurallarını ve şekillerini değiştirmeleri konusunda destek sağlayabilirler.*

### ***Hükümetler***

- *Kontrol: Hükümetler ekonomik kaynak sağlama hizmetlerini ve sorumluluklarını UVSG'ye dayalı programlama üzerine temellendirebilirler.*
- *Etki: Hükümete bağlı örgütler, diğer bölgelerin UVSG'yi uygulamalarına yardım etmek için onlarla bilgi paylaşabilirler.*

### ***Okul Sporları***

- *Kontrol: Okul yöneticileri ve öğretmenler bütün öğrencilerin gelişimsel olarak onlara uygun spor ve fiziksel etkinliklere katılmalarını sağlayabilir. Örneğin,*



yakartop oynamalarını sağlamak yerine onlara çeşitli temel hareket becerilerini öğretebilirler.

- Etki: Ebeveynler ve toplum liderleri okul yönetim kurullarına okulun politikaları ve kuralları içine UVSG değerlerini ve ilkelerini yerleştirmelerini önerebilirler.

### Yerel Rekreasyon

- Kontrol: Yerel rekreasyon liderleri fiziksel yeterliliği geliştirmeye katkıda bulunacak şekilde gelişimsel programlarını gözden geçirebilirler.
- Etki: Yerel rekreasyon liderleri –spor kulüplerini kapsayacak şekilde– UVSG’ye dayalı programlar sağlama konusunda tesisi kullanan grupları teşvik edebilirler.

### Sağlık

- Kontrol: Rol model konumunda bulunan ebeveynler, antrenörler ve diğerleri kendi yaşam biçimlerini sağlıklı olmalarını sağlayacak şekilde kontrol edebilirler. Doğru beslenme, kişisel kondisyon düzeyini koruma ve stres yönetimi liderlik konumunda olanlar için önemlidir.
- Etki: Spor liderleri araştırma yapmalı ve sporcularıyla bilgi paylaşmalıdırlar, böylece sporcular spora katılımında ve yaşamda sağlıklı olan seçenekleri kavrayabilirler.

### Geleneksel Yaklaşım

Çocukların temel hareket becerilerinin hepsini öğrenmelerini sağlamak ebeveynler ve bakıcılar için kolay değildir. Çocuklar belirli bir spor dalında genellikle çok erken uzmanlaşırlar ve temel becerilerin hepsini geliştirme fırsatını kaçıırırlar. Kuzey Amerika’da çok sayıda fiziksel etkinlik, spor dalına özgü örgütler tarafından düzenlenir (ör: çocuklara yönelik futbol veya basketbol) ve bu programların önem verdiği konu da çok sıklıkla kendi spor dalına özgü olmaktadır. Bu sistemle ilişkili iki sorun bulunmaktadır: İlki, önem verilen konunun sporcunun uzun vadeli gelişimi üzerine değil, spor dalındaki erken başarı üzerine olmasıdır. İkincisi, spor örgütlerinin, sporcuları onlar için daha uygun olabilecek başka bir spor dalını –aynı örgütün düzenlediği başka bir spor dalını– denemeleri için bir programdan ayrılmaları konusunda teşvik etmeye hevesli olmalarıdır. Ne de olsa sporcular örgütün içinde kalarak ve aidat ve üyelik ücretlerini ödemeye devam ederek örgütün ekonomik kârına katkıda bulunmaya devam ederler.

Çocuğun çok çeşitli temel hareket becerileriyle “haşır neşir” olmasını sağlamak, ebeveynler için hem zor hem de pahalı olabilir. Bir çocuğun vücut yönlendirme ve vücut kontrol becerileriyle birlikte dengesini geliştirmek için “cimnastik”e; ayak-göz koordinasyonu ve ayakla vurma yeteneğini geliştirmek için “futbol”a; fırlatmayı, vurmaya ve yakalamayı öğrenmek için “beyzbol”a ve su temelli becerileri geliştirmesi için de “yüzme”ye ihtiyacı olduğunu hesaba katın.

*Çocuklara sağlıklı öğünler ve atıştırma seçenekleri sunmak onlara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırır. İyi besinler sadece kuvvetli bir vücut geliştirmez aynı zamanda çocukların yetişkinliğe taşıyacağı bir alışkanlığı geliştirir. Okuldaki öğle yemekleri dâhil, dengeli öğünler oluşturmak, besleyici kahvaltılar hazırlamak ve spor etkinlikleri ve yarışmalara/maçlara giderken yanlarında sağlıklı atıştırma seçenekleri götürmek çocukların otomatlara yönelmelerini ve “fast-food” için yaygınlaştıran alışkanlıklarını engeller. Ebeveynler 10 yaşından itibaren yılda dört defa çocuklarının boy uzunluklarını ölçmelidirler. Yaz aylarında ve kış tatillerinde çocuklarını çok sayıda spor dalına katılabilecekleri kamplara kaydettirmeyi düşünmelidirler.*

*Aşağıdakiler bu aşamanın önemli konularıdır:*

- Ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlandırmak.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığını teşvik etmek ve buna örnek olmak (uygun beslenme için).
- Yeterli ve kaliteli uyku sağlamak.
- Fiziksel etkinlik için fırsat sağlamak.