

## ÇOCUK GELİŞİMİNDE SPOR SANDIĞIMIZDAN DAHA ÖNEMLİDİR

Spor kavramını egzersiz veya fiziksel aktiviteleri kapsayacak şekilde kullanacağız. Aynı zamanda spor ile yarışma amaçlı yapılan sporlardan çok “her kes için spor”, “yaşam boyu spor” gibi toplumun büyük bir çoğunluğunun katılımını hedefleyen; hem kişiler hem de toplumlar için sağlıklı yaşama, eğlenme, dinlenme, yaşamdan zevk alma, hoşça vakit geçirme, gerginlikten kurtulma, gevşeme, sosyal ahlâk edinme, davranışlarda olumlu etki, sorumluluk alma ve kurallara uyma, başkalarıyla birlikte olma, sosyal bir çevreye sahip olma veya yalnızlıktan kurtulma vasıtası olduğu şeklinde birçok önemli etkisi vardır. Hatta, birçok bilimsel çalışmada akademik başarıyı arttırdığı, kronik hastalıkların önlediği, fiziksel sağlık yanında bilişsel işlevleri iyileştirdiği, ruhsal iyi hali sağladığı görülmüştür. Majör depresyon, anksiyete bozukluğu, şizofreni, bipolar bozukluk ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılabilir.

Günümüzde insanlar teknolojik araçlarla (cep telefonu, tablet, bilgisayar vb.) daha fazla zaman geçirerek hareketsiz bir yaşam biçimini tercih etmektedirler. Oysa insan hareket etmek üzere yaratılmıştır. Çocukluk, bebeklikten sonra gelişim sürecinin en hızlı olduğu dönemdir. İnsan yavrusunun bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimine yardım eden en önemli şey harekettir. Çocuk, bebeklikten itibaren hareket kabiliyetini kullanarak çevresini araştırmaya, tanımaya, iletişim kurmaya ve öğrenmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla, bu hareket fiziksel sağlık kadar mental sağlığı da olumlu etkilemektedir. Hareket, insan hayatına hep bir avantaj kazandırmaktadır. Çocukların mutluluk kaynağı olan hareket özellikle ilk çocukluk çağında ebeveynler tarafından kısıtlanmamalıdır. Hatta, hareket alanı ve çeşitliliği artırılmalıdır. Çocuklar hareket ederek birine muhtaç, bağı / bağımlı ve pasif durumdan becerikli, aktif, meraklı ve araştırmacı bir yapıya kavuşur, çevresini keşfeder ve kendi kişiliğini oluşturur. Çocukluk döneminde edinilen bu olumlu veya olumsuz yaşanmışlıklar ileriki yaşlarda kişiliğin ve karakterin oluşumunda önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Freud, çocuklukta yaşanmışlıkların bilinçdışında etkisini sürdürdüğünü ve yetişkinlikte semptomlar olarak ortaya çıktığını; Erikson, çocukların gelişiminde öncelikle ebeveynleri ve aile ortamının, sonraki yaşlarda ise çevresi, arkadaşları ve farklı kuşaklardaki bireylerin etkili olduğunu, erken çocukluk döneminde kazanılan güven duygusunun ileriki yaşlarda çocukları olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Öncelikle, ebeveynler erken çocukluk dönemlerinden itibaren hareket etmenin ve spor yapmanın önemini kavrayarak sadece top oyunları değil, yüzme ve bisiklet sürme tüm çocuklara sağlanmalıdır. Bununla birlikte güreş, boks, karete, jimnastik, okçuluk, halter, maraton koşusu ve benzeri sporlara yönlendirilen çocuklarda kuralları olan, prensip sahibi, özgüveni yüksek, problem çözme becerisi olan, refleksleri güçlü ve dayanıklılık kazanmış olduklarını görebiliriz. Sportif aktiviteler yapan çocuklarda fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve çabukluk gelişmektedir. Vücudun fiziksel bir etkinliğe yönelik direnci kalp, dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi ve psikolojik yapısını olumlu etkilemektedir. Yani vücut kısa sürede kendini toparlar; kalp kasları daha güçlü hale gelir,

aktif kılcal damarların sayısında artış meydana gelir, organizmanın enerji kapasitesi yükselir.

Her spor dalında bir mücadele söz konusudur. Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir. Olumsuzluklar karşısında direnmeyi, duygusal kontrolü, özgüveni, cesareti, baskı altında hareket edebilmeyi içermektedir. Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir.

Çabukluk: Sporcuların ani ve hızlı biçimde yön değiştirebilme kabiliyeti, çoğu spor branşının genel yapısında vardır. Sporcuların bu manevraları algılama, sezinleme, görsel algılama, reaksiyon zamanı ve zamanlama gibi değişik parametrelere bağlıdır. Sayılan bu parametrelerin bir araya gelmesi, onların çabukluk seviyelerini göstermektedir.

Tüm bu bilgilerden hareketle şunları ifade edebiliriz; zaman zaman ebeveynler çocuklarının ders çalışmak istemeyişinden, sorumluluk sahibi olmadıklarından, kurallara uymakta zorlandıklarından, agresif olduklarından, inatlaştıklarından, istediklerini ağlayarak yaptırdıklarından ekran başından kalkmadıklarından veya buna benzer sorunlardan şikayetçi olmaktadır. Şüphesiz, sağlıklı bir ortamda doğru anne-baba tutumları ile fiziksel, duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçları giderilen çocuklar iç dengelerini kurarak istenmeyen / olumsuz davranışlar göstermeyebilirler. Ancak, çeşitli sebeplerden dolayı söz konusu problemler meydana geldiğinde- üstesinden gelebilmek için- spor aktiviteleri çoğu zaman sorun çözücü bir mekanizma olmaktadır. Bunun için çeşitli spor merkezleri, spor salonları ve spor okullarında açılan kurslara düzenli katılım sağlanabilir. Bilhassa, küçük yaşlarda başlanılan spor bir alışkanlık haline gelerek yaşam biçimi haline almaktadır.

Sonuç olarak, spor sadece spor olsun diye yapılan, boş zamanlarda eğlence amaçlı zaman geçirme, zaman doldurma veya zaman öldürme değildir. Özellikle, yukarıda bahsedilen merkezler, salonlar ve okullarda gerçekleştirilen düzenli spor ilgilenimi sorumluluk sahibi, kuralları olan, dayanıklılığı artmış, özgüven sahibi ve istenmeyen akran veya sosyal çevre edinmeme konusunda en büyük, en kolay ve en ulaşılabilir çözümdür, araçtır, kurtarıcıdır.

### **Referanslar**

Fariz, B. (2015). Psikiyatrik Hastalıklar ve Egzersiz. Spor Hekimliği Dergisi, 50 (4), 131-138.

Orhan, R. (2015). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 157-176.

Şenbakar, B. (2021) Çocuklar ve Fiziksel Aktivite. Spor Eğitim Dergisi, 5(1), 22-28.

Yetim, A., A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 63-72.

Altıntaş, A. ve Bayar Koruç, P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 27: 4, 162–171.

Şahinler, Y. ve Kaya beşler, H. (2021). Takım ve Mücadele Sporları Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5:2, 133-144.