



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

ÇOCUĞUNUZ İÇİN FUTBOL

TFF FGM FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI HAZİRAN SAYI: 5 2009 İSTANBUL



Dr. Nurper ÖZBAR



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

ÇOCUĞUNUZ İÇİN FUTBOL

TFF- FGM

FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI -5

HAZİRAN- 2009

İSTANBUL

ÇOCUĞUNUZ İÇİN FUTBOL

Copyright©2009

Bu kitabın bütün hakları TFF aittir
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yayına hazırlık ve kapak, resim tasarım

Elma Basım

Basım Yeri



Tel: (0212) 697 30 30

İstanbul

1.Baskı-2009

Kitabın içeriğinde yer alan bilgi, görüş, düşünce ve tezler
kitabın yazarını bağlar.

ÖNSÖZ

Her yaşta sağlıklı ve kaliteli yaşamın, yaşamdan zevk almanın, güzel bir beden ve ruh haline sahip olabilmenin birinci koşulu, yaş ne olursa olsun herkesin kendi kapasitesine uygun düzenli egzersiz yapmasıdır. Çünkü düzenli egzersiz yapan kişiler; daha sağlıklı kalp-dolaşım sistemine, strese dayanıklı sinir sistemine, mutlu ve huzurlu bir yaşama, kendine güvenen kişilik yapısına ve kendini iyi hissetme duygusuna sahip olacaklardır.

Spor yaparken ve yaptırırken dikkat edilmesi gereken, çocukların minyatür yetişkinler olmadığı ve çocukların zihniyetinin yetişkinlerden yalnızca niceliksel olarak değil niteliksel olarak ta farklı olduğudur. Bu sebepten dolayı çocuk, küçük olmanın ötesinde bireydir.

Çocuklardaki sportif davranışlar onların çok yönlü gelişimine olanak sağlamaktadır. Spor, gelişmekte olan çocuklara sadece bedensel sağlık kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda kişilik ve zekâ gelişimini olumlu yönde etkiler. Futbol oyununa bir takım oyuncusu olarak katılmak zamanla çocuklarda; karşılıklı yardımlaşma, iş birliği, takım arkadaşlarına ve kurallara saygı duyma hissini geliştirir.

Bir takım oyunu olarak futbol çocuğa bir grup içerisinde nasıl hareket edeceğini, kendi hareketlerini ve heyecanını nasıl kontrol edeceğini öğretir. Futbol sayesinde insanlar arasındaki sosyal ilişkiler kuvvetlenir ve mesafeler kısılır.

Tüm bu bilinen gerçekler ışığında, gelecekte toplumda sorumluluk sahibi olacak çocuklarımızın iyi alışkanlıklar edinmesini, bireyler arası ve toplumlar arası iyi ilişkiler kurmasını, barış içinde mutlu ve sağlıklı yaşamasını sağlayacak olanın çocukluk çağında başlayan spor alışkanlığı olduğu söylenebilir.

“Çocuğunuz için Futbol” kitabını okuyarak çocuğunuzun aktif futbol yaşantısına ilk adımı atmış olacaksınız. “Çocuğunuz için Futbol” çocukluk çağında futbolun küçük bir kısmını içermektedir. Amacımız çocuğunuzun çok sevdiği futbolu, çocuğunuza yönelik olarak anlatabilmek ve rehber olabilmeğdir.

Dr. Nurper ÖZBAR



Dr. Nurper ÖZBAR

1978 yılında İstanbul'da doğdu. 1995 yılında Ortaöğretimini Pendik Lisesi'nde tamamladı ve aynı yıl Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na girerek ön lisans eğitimini Antrenörlük Bölümü ve okul birincisi olarak 1999 yılında tamamladı. "B" lisanslı futbol antrenörü ve uluslararası voleybol hakemidir. 2000 yılında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı. Yüksek Lisansını 2002 yılında, Doktora eğitimini ise 2007 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde tamamladı.

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Lisans eğitiminde Hareket Gelişimi, Psikomotor Gelişim, Çocuk ve Spor, Fiziksel Uygunluk, Çocuklarda Bedensel Etkinlik ve Değerlendirilmesi, Çocuklarda Egzersiz Uygulamaları konularında ders vermektedir. Marmara Üniversitesi Spor Kulübü Bayan Futbol Takımının Teknik sorumluluğunu yürütmektedir.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	3
ÖZGEÇMİŞ	4
ÇOCUĞUNUZ İÇİN FUTBOL	8
Çocukların bugünkü aktivite ve form durumu nedir?.....	10
Hareketsiz bir aile misiniz?	11
Aile olarak neler yapabilirsiniz?	11
Çocuğunuzu futbol konusunda nasıl etkilediğinizi bir an düşünün.	
Hiçbir şey yapmıyor musunuz?.....	11
Futbol çocuğunuz için uygun bir spor dalı mı?.....	13
Kız ve erkek çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi farklı mıdır?	14
Kız ve erkek çocuklar bir arada spor yapmalı mı?	14
Antrenör seçimini çocuğunun cinsiyetine göre mi yapmalıyım?	15
Çocuğunuzun forma girmesine ve futbol oynamasına nasıl yardımcı olacaksınız?.....	17
Çocuğunuz için nasıl bir futbol topu almalısınız?.....	17
Çocuğunuz spora başlarken dikkat edeceğiniz noktalar nelerdir?	18
Çocuğunuz futbol oynamaya hazır mı?	19
Katılım öncesi muayenenin unsurları nelerdir?	20
Çocuğunuza lisans çıkartılırken nelere dikkat etmelisiniz?	21
Gençlik Geliştirme Programı nedir?	21
Gençlik Geliştirme Programının Temel İlkeleri Nelerdir?.....	23
Çocuğunuzu futbol aktivitelerine yazdırırken nelere dikkat etmelisiniz?	24
FUTBOL ÇOCUĞUNUZUN SAĞLIĞINA NASIL ETKİ EDER?	26
Aerobik egzersize olanak verir.....	27



İşbirliğine teşvik eder.....	27
Geniş bir kesime hitap eden spor dalıdır.....	28
Takım sporudur	29
Sosyal beceriler kazandırır	29
Ailelere Düşen Görev Nedir?.....	29
Hasta olan çocuk futbol oynayabilir mi?	29
1. Diyabet	29
2.Astım	30
3.Obezite.....	30
4.Amenorrhea (Regl Yokluğu)	30
5. Kalp Hastalığı.....	31
FUTBOLDA ÇOCUKLARIN GELİŞİM EVRELERİ NELERDİR?.....	32
1. Evre (ilk iki yaş).....	33
2. Evre (2-5 yaş).....	33
3. Evre (5-8 yaş).....	33
4. Evre (8-10 yaş) Bir Takımda Oynama Zamanı	34
5. Evre (10-14 yaş).....	34
Futbol oynayan çocuk ne gibi özellikler kazanır?	34
Çocukların egzersize yanıtları nedir?	36
Çocukta antrenmanın tehlike ve sakıncaları nelerdir?	36
Çocuk antrenmanı için öneriler nelerdir?	36
Çocuklar futbol antrenmanına uyum sağlayabilir mi?	37
Antrenmandan sonra toparlanma süresinde çocuklarla erişkinler arasında fark var mıdır?.....	38
Futbol çocuğumun bacaklarında şekil bozukluğuna neden olur mu?..	39



Çocukların spora katılım nedenleri nelerdir?	40
Çocukların sporu bırakma nedenleri nelerdir?	40
Çocukları ne motive eder?	40
Çocuğu motive etmek için yapılması gerekenler nelerdir?	42
Çocuğun motivasyonunu bozacak olan şeyler nelerdir?	43
FUTBOL OYNAMAK ÇOCUĞUNUZUN PSIKOLOJISINI NASIL ETKİLER?.....	44
Okul öncesi dönem (4-7 yaş)	45
İlköğretim dönemi (7-14 yaş)	45
Aileler için takım yaklaşımı nasıl olmalıdır?	47
Aile olarak çocuğunuza tezahürat yapmalı mısınız?	47
Aile olarak çocuğunuzu spor yaralanmalarından korumak için neler yapabilirsiniz?	48
Yetenek nedir ve yetenekli sporcuların özellikleri nelerdir?	49
Yetenek seçiminde hangi yöntemler uygulanır?	49
Yetenek seçiminde hangi ölçütler kullanılır?	50
Yetenek seçimi kaç aşamalıdır?	50
Ön Seçim	50
Ara Seçim	50
Son Seçim	51
ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİNİ NASIL TAKİP EDEBİLİRSİNİZ?.....	52
Beden Kitle İndeksi (BKİ) nedir?	56
Çocuğunuzun gelecekteki boyunu tahmin edebilir misiniz?	57
KAYNAKÇA	58
İNTERNET KAYNAKLARI.....	59



ÇOCUĞUNUZ İÇİN FUTBOL



Aile olarak sizler ortalama ağırlığa sahip ve sağlıklı görünen bir çocuğa mı sahipsiniz? Buna aldanmayın çocuğunuz günlük görevini yapacak çok az güce ve dayanıklılığa sahip olabilir. Otobüs durağına veya oyun parkına kadar yapacağı kısa bir koşu onu dakikalarca nefes nefese bırakabilir. Bu kitabın amacı çocuğunuzun enerjisini olumlu yöne ve devamlı şekilde çevirmenize yardım etmektir. Size sadece önemli bilgiler değil etkin ve kullanabileceğiniz fikirler vermeyi amaçlamıştır.

Çocuğunuzun ömür boyu spor merkezlerine üye yapabilir ve gönderebilirsiniz. Ancak bu durum otomatik olarak kazanılan bir hediye değildir. Ebeveynler olarak çocuklarınıza yardımcı olabilmek için şimdiden bir yaşam tarzı sağlayabilir ve gelecekte nasıl yaşamaları gerektiğini öğretebilirsiniz.



Unutmamamız gereken çocukların hiçbir zaman yetişkinlerin küçültülmüş bir kopyası olmadığıdır.

Çocuklar için spor yapmak eğlenceli ve bir o kadar da heyecanlı bir süreçtir. Henüz hareketli yaşamın önemini anlayamasalar bile çocuklar spor yapmaktan büyük keyif alırlar. Özellikle takım sporları, çocuğun fiziksel görünüşü ve sağlığı için olduğu kadar sosyalleşmesi açısından da önemli bir rol üstlenmektedir.

Çocuk için spor, motor yetenekler, kavrama, kişisel ve sosyal gelişim açısından çeşitli faydalar sağlar. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan özgüveni artar ve toplum içerisinde sahip olduğu yeri sağlamlaştırır. Aktiviteler sırasında denge, hız, takım olma, rakip olma gibi pek çok yetenek kazanılır.

Psikolojik açıdan bakıldığında ise, spor yapan çocuk kendini kontrol etmeyi, dikkatini konu üzerinde arttırabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi ve başarıya güdülenebilmeyi öğrenir. Sağlık açısından ise ilerleyen yaşlarda spor yapan bireylerin çoğunun, bu alışkanlığı küçük yaşlarda kazandığı görülür. Bu nedenle uzmanlar, çocukların küçük yaşlarda hareketli bir yaşam sürmek için yönlendirilmelerini önermektedir.

Çocukların yaşama hazırlanırken gördükleri ve örnek aldıkları ilk modeller anne ve babalarıdır. Unutmayın eğer ebeveynler sağlıklı, spor ile iç içe bir yaşam tarzını benimser ve bunu ailece yapılan bir sosyal aktivite haline getirebilirlerse, çocuklar da bu alışkanlığı erişkin yaşantısına ve kendi çocuklarına aktaracaktır.



Yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırıldığı takdirde, bunun ileriki yıllarda da devam edebildiğini göstermiştir. İleriki yaşlarda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmak zordur. Bu nedenle sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri, spora erken yaşlarda başlamaktır.

Çocukların bugünkü aktivite ve form durumu nedir?

- ➔ 5-8 yaşları arasındaki her 5 çocuktan ikisi şişman, tansiyonlu ve kolesterolü yüksek olup, aktif değildir.
- ➔ Çocukların yarısı kalbi ve akciğerleri güçlendirecek egzersizleri yapmamaktadır.
- ➔ 10 yaşın altındaki çocuklar faal olarak oyun oynadıkları zamanın iki katını televizyon karşısında geçirmektedirler. Televizyon seyretme süresi ile vücut yağı arasında doğrudan bir ilişki vardır.
- ➔ Çocukların spora katılımları 7. Sınıftan sonra düşmeye başlar ve bir daha yükselmeyebilir. Birçok çocuk akranları kadar atletik bir yapıya sahip olmadıklarına inandıkları için spor yapmaktan vazgeçerler.



Hareketsiz bir aile misiniz?

Biliyorsunuz ki çocuklarınızın sağlıklı alışkanlıklar edinmesi gerekir. Bunu onlara en iyi öğretecek olanlarda siz ebeveynlersiniz. Siz ebeveynler çocuklarınız üzerinde önemli bir güce sahipsiniz ve oynamanız gereken aktif bir rol var. Fakat sizin futbola yaklaşımınız zayıfsa, yeryüzünde futbolla ilgili bütün önerilerin çocuğunuz için bir anlamı olmayacaktır.

Yaşlanmanın en çok görülen belirtileri organ zayıflaması nedeniyle ortaya çıkan kullan ya da kaybet teorisi. İnsanlar yaşlandıkça genelde aktif olmayı seçerler ve bundan dolayı egzersiz yaptıkça çabuk yorulurlar ve ağrıları artar. Burada suçlu olan yaş değil, hareketsiz yaşam tarzıdır. Çocuklarınız için bu kadar beklemeyin. Onları en sevdikleri şeye, futbol oynamaya yönlendirin.

Aile olarak neler yapabilirsiniz?

Burada ebeveyn olarak sizlerin, çocukları için yapabilecekleri şeylerden en önemlisi; çocuğunuzun yaparken başarısızlığa düştüğü aktiviteler üzerine değil, tam tersi yaparken başarılı olduğu aktiviteler üzerine yoğunlaşmaktır.

Çocuğunuz belki iyi bir şekilde yuzemeyebilir, fakat bunun aksine iyi futbol oynayabilir. İşte burada sizlerin yapacağı şey, başarılı olduğu alanda çocuğu ödüllendirmek, teşvik etmek, cesaret vermek ve yeni aktiviteleri keşfetmesi için olanak yaratmaktır. Olabildiğince çocuklarınızın oyunlarına katılmak, birlikte aktivite yapmaya çaba sarf etmek gereklidir.

Ebeveynler ve aile bireyleri olarak, çocuklarla birlikte futbol oynarken, çocuklar öncelikle aile bireylerini kendilerine model olarak aldıklarından, onlara iyi bir model olabilme rolü üstlenilmelidir. Bunu yaparken birlikte eğlenme ön planda tutulmalıdır. Bilimsel çalışmaların çocukluk döneminde egzersiz alışkanlığı edinen bireylerin büyük bir çoğunluğunun bu alışkanlıklarını ilerleyen yıllarda da devam ettirdiğini gösterdiği unutulmamalıdır.

Çocuğunuzun futbol konusunda nasıl etkilediğinizi bir an düşünün. Hiçbir şey yapmıyor musunuz?

Çocuğunuzun oyalamak için dışarıda arkadaşlarıyla futbol oynamaya mı yoksa evde gözünüzün önünde televizyon izlemeye mi teşvik ediyorsunuz? Çocuğunuza zaman ayırma konusunda çok meşgul müsünüz? Eğer bu sorulardan birine evet dediyse çocukunuz ve kendiniz için bu alışkanlıklarınızı değiştirmelisiniz.



Çocuklar eğer kendi başlarına bırakılırlarsa doğuştan aktiftirler. Dünyaya hareket sevgisiyle gelir ve güçlü, kuvvetli olmaktan dolayı kendilerini iyi hissederler. Yürümeye yeni başlayan bir çocuk nadiren aşırı yemek yer, ne kadar yemeğe gereksinimi olduğunu doğal olarak ayarlar ve her çeşit meyve ve sebzededen hoşlanır. Öyleyse bu sağlıksız alışkanlıkları nereden edinir?

Tahmin edebileceğiniz gibi sağlıksız alışkanlıkların edinilmesinde ki sebep siz olabilirsiniz. Çocuğu dışarıda oynaması yerine televizyon başındayken kontrol altında tutmak daha kolaydır. Çocukları mahallenin sahasında top oynamaya götürmek yerine evde tutmak daha kolaydır. Çocuğunuzun zararına kolay olan yolu seçersiniz. Çocukların toplumdaki davranışları model aldığını unutmayın.

Gençliğinizde kendinizin de düzenli spor yapmadığınız ve büyüyünce iyi olduğunuz mazeretini ileri sürmeyin. Çünkü asla küçükken kendi çocuğunuz kadar televizyon izlemiş olmanız, onun kadar kola içmiş olmanız, onun kadar az Beden Eğitimi derslerine katılmış olmanız ve onun kadar fazla video oyunu oynamış olmanız mümkün olamaz.



Bugün her şey daha farklı değil mi? Çocuğu hareketlendirmek yerine hareketsiz bir yaşam için yoğun çaba harcamanın da, bu sorunu tersine çevirmenin de size bağlı olduğunu unutmayın.



Futbol çocuğunuz için uygun bir spor dalı mı?

Spor deyince çocuğunuzun aklına yalnızca futbol geliyor ve başka bir şey düşünemiyor mu? Arkadaşları ile futbol oynamaktan büyük zevk alıyor ve onun için yer ve zaman fark etmiyor mu? Kendisini bir futbol okuluna yazdırmanız için size yalvarıyor ve ısrarcı oluyor mu?

Futbolun çocuklar için uygun bir spor dalı olup olmadığından emin olmuyor ve çocuğunuzun başka spor dallarına yönlendirmek için çaba harcamanızdan dolayı aranızda bir fikir ayrılığı mı yaşanıyor?

Her şeyden önce çocuğunuz ilk kez spora başlayacaksa, ilgisi olan bir sporu seçmeniz çok önemlidir. Çocuğunuz severek başladığı spor dalına, hevesle gidecek ve keyif alacaktır.

O halde artık çocuğunuzun desteklemeye başlayabilirsiniz. Ona kendini kanıtlaması için fırsat verebilirsiniz. Çünkü futbol çocuklar için hem uygun hem de önemli faydalar sağlayabilen bir spor dalıdır. Çocuğunuzun futboldan uzaklaştırmaya çalışmak yerine, bu isteğini teşvik etmeye çalışmalısınız.

Desteğinizi sadece oğlunuz için değil, isteği ve merakı varsa kızınız için de sürdürebilirsiniz. Kızınız da tüm dünyanın beğendiği ve peşinden koştuğu bu spor dalı ile ilgilenebilir.



Kız ve erkek çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi farklı mıdır?

Değişik ülke çocukları üzerinde yapılan çalışmalar okul dışında erkek çocukların kızlardan daha fazla oranda ağır aktivitelere katıldığını göstermektedir. Benzer bir şekilde yaşla ilişkisiz olarak erkek çocukların aktivite sayısı ve sıklığı olarak da kızlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Erkekler hafta sonu aktivitelerinde de kızlardan daha aktiftir. Sonuç olarak bilimsel veriler yaşla ilişkili olarak fiziksel aktivitedeki düşüşün kızlarda daha dramatik olduğunu işaret etmektedir.

Aileler olarak yapmanız gereken erkek çocuklarınızı olduğu kadar kız çocuklarınızı da bedensel olarak aktif olmaya alıştırmaktır. Bugün erkek çocuklar kadar kız çocuklarında futbol oynayabileceği kulüpler bulunmaktadır. Hatta Futbol Federasyonu bünyesinde açılan eğitim programları kız çocuklarının da futbol oynayabilmesine olanak sağlamaktadır.



Kız ve erkek çocuklar bir arada spor yapmalı mı?

Çocuklar kendileriyle aynı gelişme düzeyindeki arkadaşları ile oynamalıdır. 8-9 yaşlarına kadar, kız ve erkek çocuklar aynı hızda büyürler ve gelişimlerinde herhangi bir farklılık yoktur. Bu yüzden beraber oynamalarında da hiçbir sakınca bulunmamaktadır. Ancak 9 yaşından sonra hormonal farklılıklar devreye girdiğinden farklılaşma başlar ve cinsiyet değil gelişmişlik önem kazanır.

Çocuğunuz benzer vücut ölçülerinde ve beceri düzeyinde olan akranlarıyla oynamalıdır. Kendinden büyük veya küçük, kızlarla veya erkeklerle rekabet etmekten rahatsızlık hissettikleri söylenir. Bu alışkanlık genellikle kültür temeline dayalıdır ve akranlar arasında destek bulur.

Çocuklarınızı, özellikle kızınızı yeteneklerine inanması için teşvik edin ki, böylece gelişmişlik bakımından emsalleriyle oynamak için kendine güven duysun. Ama çocuğunuzun bir rekabete zorlamayın.

Kızların kuvvet antrenmanlarına katılmaları halinde erkeklerle eşit oranda kuvvet gelişimi sağladığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Kızlardaki kuvvet özelliğinin erkeklerden geri kalmasının sebebi eksik ve yetersiz katılımıdır. Görülüyor ki kızlar ve erkeklere eşit çalışma fırsatı verilirse ve aynı sosyal yaklaşımla yaşama olanağı sağlanırsa çocukluktan ergenlik dönemine kadar motor performansta hiçbir cinsiyet farkı görülmemektedir.



Antrenör seçimini çocuğumun cinsiyetine göre mi yapmalıyım?

Futbol herkesimden insanın yer ve zaman ayırımı yapılmadan zevkle uygulayabileceği dünyayı peşinden koşturan bir spor aktivitesidir. Erkek çocukları olduğu kadar günümüzde kız çocukları da, kendisine çeken inanılması güç bir cazibeye sahiptir. Ülkemizde faaliyet gösteren birçok bayan futbol kulübü bulunmaktadır. Bayanların bu kadar içine girdiği ve ilerleyen zamanda, bayanlar arasında daha da yaygınlaşacak olan futbol da cinsiyet ayırımı yapmak güçtür.



Ülkemizde erkek oyunu olarak bilinen futbol artık bu şekilde tanımlanmaktan uzaklaşmaktadır. Durum böyleyken, kızlarda erkekler gibi futbol oynayabiliyorken antrenörlerde cinsiyet ayrımı yapmak yanlış olacaktır. Gerekli eğitimi almış TFF onaylı antrenörler çocuğunuzun çok yönlü gelişimi için cinsiyet ayrımı yapmadan çalışacaklardır. Bayanların psikolojisinin erkeklerden biraz farklı olduğu bilinmesine rağmen gerekli psikolojik eğitim bu sorunların üstesinden gelmeyi sağlayacaktır.



Çocuğunuzun forma girmesine ve futbol oynamasına nasıl yardımcı olacaksınız?

Futbol bir yaşam tarzıdır. Futbol, çocuğunuzun Beden Eğitimi dersinde ve yazın futbol okulunda yaptıklarıyla sınırlı değildir. Futbol yalnızca futbol oynamak, dengeli beslenmek veya sigara kullanmak gibi kötü alışkanlıklardan uzak durmakla kazanılan bir yetenek değildir. Futbol becerisi, düzenli futbol okullarına veya spor kulüplerine giderek futbol oynamak, antrenman yapmak, dengeli beslenmek, yeteri kadar uyumak ve dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat ve koordinasyon gibi motor özellikleri geliştiren aktiviteler yapmakla gelişir.

Ailenizde çocuğunuzun oynadığı futbolun önemini vurgulamak için, kendinizi şu üç şeyi yapmaya zorlayın ve sonuçlarını görün:

- ➔ Çocuğunuza futbol hakkında olumlu ve cesaretlendirici mesajlar verin. Onu futbolla ilgili dışarıdan alacağı olumsuz mesajlara karşı koruyun.
- ➔ Kendiniz de futbola ilgi gösterin, onunla futbol oynamak için özel bir zaman ayırın. Bu onun için önemli bir zevk ve alışkanlık haline alsın. Kendiniz spor yapın ve sağlıklı görünün.
- ➔ Çocuğunuzun form durumuna ilgi gösterin. Onu takip edin ve oyunu hakkında geri bilgilendirme yapın. Yapmış olduğunuz eleştirilerin olumlu olmasına özen gösterin.

Çocuğunuz için nasıl bir futbol topu almalısınız?

Hangi çocuk futbol topunun peşinden koşmaktan hoşlanmaz ki? Hepsini anne babalarından bir futbol topu almasını ister. Oysa yetişkinler için üretilen futbol topu çocuklar için ciddi tehlikeler taşır. Araştırmacılar, yetişkinlerin oynadığı yaklaşık 450 gramlık (5 numara) futbol toplarının, 11 yaş grubu ve altındaki çocuklarda sakatlıklara yol açtığını saptamıştır.

Yetişkinler için yapılan futbol topunun çocuk kaleciler için ise daha büyük tehlike oluşturduğunu belirten araştırmacılar, 8-11 yaş grubu için 4 numara, daha küçük çocuk futbolcular için de 3 numara futbol topunun kullanılmasını uygun görmektedir. Çocuğunuza futbol topu alırken bu konuya dikkat etmeniz gerekmektedir.

Çocuklarımız futbolu çok sever ancak her yaşta, her futbol topuyla futbol oynayamaz, daha hafif ve plastik toplar tercih edilmelidir.



Çocuğunuz spora başlarken dikkat edeceğiniz noktalar nelerdir?

Çocuklar spor için cesaretlendirilmelidirler. Bu, çocuğın bir kısım yeteneklerinin farkına varmasına neden olur. Sherif, pek çok çocuğın beş yaşına kadar paylaşma ve yarışmayı bilmediğini belirtmektedir. Bu nedenle yarışma sporlarında beş yaşına kadar hedef ve standart konulmamalıdır.



Çocuğun ileriki yaşlarda olgunlaşma düzeyine dikkat edilmelidir. Erken olgunlaşan erkek çocukları olumlu spor yaşantısı oluştururlar. Bu çocuklara, yaşça daha büyük olan çocuklarla çalışma olanağı verilebilir.

Geç olgunlaşan erkek çocukları genellikle kuvvet, dayanıklılık, iskelet olgunluğu bakımından akranlarından daha zayıftırlar ve onların düzeyine daha geç erişirler. Bu durumda çocuklara özel program uygulamak gerekebilir.

Spor dallarının kendine özgü yanları dikkate alındığında, çocukların oynamaları için bir kısım koşulları yerine getirmesi gereklidir. Örneğin; futbol için top kontrolü ve vuruş becerilerinin iyi bilinmesi, çocuğun futbol oyununa daha kolay girmesini sağlayacaktır. Çocuğun becerisi bu anlamda değerlendirilmelidir.

Spora katılımda çocukların yaşları önemlidir. Spor seçiminde yaş durumu göz önünde bulundurulmalı ve seçilen spora uygunluk değerlendirilmelidir.

Çocuğunuz futbol oynamaya hazır mı?

Birçok spor kuruluşu çocukların takım sporlarına katılmalarından önce yıllık sağlık kontrolünden geçmelerini şart koşar. Eğer sizin bölgenizde böyle bir talep yoksa bile siz yaptırın. Ama çocuğunuza yıllık sağlık muayenesi olarak sadece katılım öncesi tarama yaptırmayın. Bu sağlık taraması çocuğunuza gerekli olabilecek aşıları nadiren içerir. Bir randevu alırken, her iki kontrolü de istediğinizi belirtin.

Bağlı olduğunuz spor kuruluşu katılım öncesi çocukların muayeneleri için özel zamanlar ve yerler belirleyebilir. Aile doktorunuza muayene sonuçlarını verin. Eğer çevrenizde bu muayeneler yapılmıyorsa doktorunuzdan yapmasını isteyin.

Her iki durumunda iyi ve kötü tarafları vardır. Doktorunuz çocuğunuza muayene ederken ailenize ve çocuğunuza olan yakınlığına bağlı kalacaktır. Resmi kuruluşlarda görevli olanların yaptığı taramalardakilere oranla, kendi doktorunuzun, sağlığı geliştirici önerilerde bulunma olasılığı daha fazladır. Bu muayene daha özel olup, utangaç olan gençler tarafından tercih edilebilir.

Diğer taraftan, birçok aile doktoru, spor hekimliğinin sorunlarına daha az aşinadır. Performans ölçme olanaklarına sahip olmayabilirler. Ayrıca spor kuruluşları tarafından kendilerinden neler istediğini bilemeyebilirler.



Katılım öncesi muayenenin unsurları nelerdir?

Bir futbol programına katılım öncesi muayenesinde çeşitli şeyler kontrol edilir, bunların arasında;

- Kalp,
- Nabız,
- Tansiyon,
- Gözler,
- Akciğerler,
- Boy ve Kilo,
- Yetişkinlik seviyesi,
- Beslenme,
- Önceden mevcut sorunlar,
- Laboratuvar incelemeleri yer alır.

Doktorlar aynı zamanda bir sporun çocuk için çok güç olup olmadığını da değerlendirirler. Genellikle küçük çocukların kendilerinden daha büyük çocuklarla mücadele sporları yapmasına izin verilmemelidir. Örneğin tek böbrekli olmak, kalp rahatsızlığı, karaciğer veya dalak büyümesi, boyunda dengesizlik, tam olarak kontrol edilemeyen havale veya nöbetler gibi, bazı sağlık koşulları da bir çocuğu temas sporları yapmaktan alıkoyabilir. Çocuğun yaptığı sporda yeterli form seviyesine sahip olup olmadığını belirlemek için dayanıklılık seviyesi belirlenmelidir.

Spora yeni başlayan çocuklar hangi yaşta olursa olsun daha az çaba gerektiren sporlara yönlendirilmelidir. Fiziki durumlarına uygun olmayan sporları yapan çocuklar sakatlanma veya spordan soğuma riskine daha fazla maruz kalırlar.

Çocuğunuza lisans çıkartılırken nelere dikkat etmelisiniz?

Türkiye Futbol Federasyonu talimatı gereği lisans çıkarma yaşı 12'dir. 15 yaşından itibaren ise profesyonel lisans çıkartılabilmektedir. Türkiye Futbol Federasyonunun Gençlik Geliştirme Programı gereğince 6-12 yaş gurubundaki çocuklara HİF (Herkes İçin Futbol) Lisansı çıkartılabilmektedir. Sizin dikkat etmeniz gereken konu küçük yaşta ki çocuğunuz için menajerlik adı altında yetki verdiğiniz kişilerin güvenilirliği olmalıdır. Çocuğunuzu ileride çok iyi ve aranan bir futbolcu yapacaklarını söyleyerek sizden çocuğunuzun hakları için imza alma-ya çalışan kişiler hakkında bilgi sahibi olun.

Çocuğunuzla ilgili olarak lisans işlemleri dışında herhangi bir yetki belgesi imzalamamanız ya da çok dikkatli okumanız ileride yararınıza olacaktır. Günümüzde olumsuz örnekler var olup bunun takibi ve önlenmesi sizin elinizdedir. Bu nedente TFF tarafından kulüplere verilen lisans belgeleri dışında menajerlikle ilgili kâğıtları imzalarken dikkatli olmanız, yetkili kişilere danışmanız ya da hiç imzalamamanız çocuğunuzun futbol gelişimi için yararlı olacaktır.

Gençlik Geliştirme Programı nedir?

UEFA - FIFA ve Avrupa fonlarından yararlanılarak, futbol kulüplerinin belli bir sistemde çalışması sağlanacak olup, Gençlik Geliştirme



Programında amaç Türk futboluna bir vizyon ve bir sistem kazandırmaktır. Okullarda 6-11 yaş grubunda futbol eğitim kulüpleri kurularak, özgün Gençlik Gelişim tesisleri Türkiye Futbol Federasyonu tarafından yaratılacaktır.

TFF teşkilatı tüm illere yayılacak ve böylece yetenekli futbolcular bulunacak; bunun içinde tüm çalıştırıcılara bilgi teknolojileri ve çağdaş ölçüm yöntemleri kullanılarak, izleyici (scout) eğitimi verilecektir. Bu kişiler çocukların futbol eğitimini izleyerek bölgenin en yetenekli çocuklarını belirlemek amacıyla çalışacaklardır. Seçilen çocuklar daha sonra Futbol Temel Eğitim Merkezlerine alınarak yetenekleri doğrultusunda desteklenecek ve özel çalışma imkânı bulacaklardır.

Bu doğrultuda;

- Her yaş grubunun sadece kendi yaşındakiler ile müsabakalara katılması
- 6-12 yaş grubunda yarışmacı olmayan bir futbol anlayışı,
- 6-12 yaş arasındaki futbol eğitiminin HERKES için FUTBOL Merkezlerinde, ilköğretim okullarında, YİBO'larda (Yatılı İlköğretim Bölge Okulları), Kulüplerde ve futbol okullarında verilmesi,
- Öğrenmenin altın çağı olan 10-11-12 yaş grubunda Futbol Temel Eğitim Merkezlerinin de devreye girmesi,
- 12 yaş öncesi sadece HERKES için FUTBOL lisansının geçerli olması,
- 13 yaş ve sonrasında yarışmacı müsabakalara geçilmesi,
- 13 yaş ve üzerinde akademi ligleri, deplasmanlı bölgesel ligler, ilköğretim okulları futbol ligi, amatör kulüpler ligi çerçevesinde müsabakaların gerçekleştirilmesi sağlanacaktır.

Türkiye Futbol Federasyonu bu program sayesinde futbolu yaygınlaştırarak sevdirilmesini, yetenekli sporcuların erken tanınmasını ve gelişmelerinin desteklenmesini ve bu bağlamda Türk futbolunda köklü bir gelişim yaratmayı amaçlamaktadır.

TFF-FGM tarafından 6-12 yaş çocuklara futbolu sevdirmek ve yaygınlaştırmak amacı ile Gençlik Geliştirme Programı'nın 20 temel ilkesi ışığında 45 dakikalık drama şeklinde eğitim filmleri çekilmektedir. 20 Eğitim dizisi şeklinde gerçekleşen çalışma başlamış olup; beslenme, sağlık, psikoloji ve fair-play mesaj ve sloganlarıyla 5 bölüm çekilmiştir.

Gençlik Geliştirme Programının Temel İlkeleri Nelerdir?



TFF
Türkiye Futbol Federasyonu
Türkish Football Federation

GENÇLİK GELİŞTİRME PROGRAMININ 20 TEMEL İLKESİ

Bütün çocukların oyuna katılmasına fırsat tanınmalıdır.

★ İyi birer, iyi vatandaşlar, iyi futbolcular.

★ Eğlenmeden öğrenmez.

Gençlik geliştirme programında ırk, dil ve din ayrımının yeri yoktur.

Küçük oyun alanı yaratıldı, eğlenceli ve dostane ortam, saha kenarındaki yetkinlerin, yöneticilerin, antrenörlerin, öğretmenlerin ve ailelerin bakışları ile olumsuz etkilenmemelidir.

Antrenörlerin eğitilmesi yaş grubuna ait eğitimden geçirilmesi esastır.

★ Futbolda kazanmak her şey değildir. Kaybederken de çok şey kazanılabilir.

5-12 yaş grubu için önemli olan futbol değil, çocuktur. Bu yaşta çocuklarımızla futbol sahalarda, halk sahalarda, bunun gibi yerlerde kazanma amaçlı turnuva, kupa, lig ve müsabakalar düzenlenemez.

Futbol geliştirme programı özel ayrıntılara sahiptir.

Futbol eğitimi ile genel eğitim birbiri ile çözülen kavramlar değildir, bir arada yürütülebilir.

Asıl olan çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişimidir, bundan da yetkinler sorumludur.

Futbol eğitiminde çocuklar sadece kendileri ile aynı yaşta çocuklar ile mücadele yapabilir.

Çocukların eğitim aldıkları spor tesislerinin belirli kriterleri karşılayacak nitelikte olması gerekir.

★ Gençlerin antrenmanları, yetişkin antrenmanlarının küçültülmüş bir modeli değildir. Aynı şekilde çocukların antrenmanları da gençlerin antrenmanlarının küçültülmüş bir modeli değildir.

Futbol geliştirme programı kısa vadeli sonuçlardan çok uzun vadeli sonuçlara odaklıdır.

★ Futbolda karşılıklı saygı esastır. Antrenörlerin çocuklara sevgi, şefkat ve hoşgörü ile eğiterek eğitim vermeleri öncelikli görülmelidir. Fiziksel ve duygusal her türlü zorlama kabul edilmez unsurlardır.

Çocuklara kazanmaları her şey olmadığı ve fair play'in esas olduğu eğlenceli, yeni bir yaşama tarzını benimsetilmelidir.

Çocukları eğiten antrenörler çocuklar için yarın bugünden daha önemli olduğuna asla unutmamalıdır.

Futbol eğitiminin tek çıkışı profesyonel futbolda değildir.

Futbol geliştirme programı kısa vadeli sonuçlardan çok uzun vadeli sonuçlara odaklıdır.

★ Futbolda karşılıklı saygı esastır. Antrenörlerin çocuklara sevgi, şefkat ve hoşgörü ile eğiterek eğitim vermeleri öncelikli görülmelidir. Fiziksel ve duygusal her türlü zorlama kabul edilmez unsurlardır.

Çocuklara kazanmaları her şey olmadığı ve fair play'in esas olduğu eğlenceli, yeni bir yaşama tarzını benimsetilmelidir.



Çocuğunuzu futbol aktivitelerine yazdırırken nelere dikkat etmelisiniz?

Çocuğunuz futbol oynamayı çok seviyor ve bundan büyük zevk alıyor olabilir. Çocuğunuzun eğlenerek yaptığı fiziksel aktivite olan futbol sizin ve çocuğunuz için işkenceye dönüşmemelidir.

Çocuğunuzun yazdıracağınız veya götüreceğiniz futbol aktiviteleri ile ilgili bilgi sahibi olmalısınız.

- Çocuğunuzun futbol oynayacağı saha ebatları standartlara uygun mu?
- Zemini sakatlıkları önleyecek şekilde yapılmış mı?
- Çocuğunuzun güvenliği için gerekli tedbirler alınmış mı?
- Çocuğunuzun kullandığı malzemeler (top, tekmelik v.s.) standartlara uygun mu?
- Çocuğunuza eğitim verilecek olan antrenörler gerekli eğitimi almış mı?
- Sağlık hizmetleri veya sakatlanma olasılığına karşı ilk müdahaleyi yapacak kişiler mevcut mu?
- Gerekli hijyen sağlanıyor mu?

Öncelikle, çocuğunuza eğitim verilecek olan antrenörlerin gerekli eğitimleri almış veya hala alıyor olması gerekmektedir. Çocuğunuzun futbol oynayacağı zeminin sakatlıkları minimuma indirecek düzeyde ve belirlenen standartlar dâhilinde (suni çim veya doğal çim) olması gerekmektedir. Ayrıca ebat olarak aslına uygun ya da standartlar çerçevesinde olmalı, çok küçük ve sert zeminli sahalarda oynamasına izin verilmemelidir.

Futbol aktivitelerinde kullanılacak olan ekipmanın çocuğunuza uygun olup olmadığını denetleyin. Futbol topu çocuğunuzun yaş grubuna uygun olmalıdır. Giydiği malzemeler üzerine tam olmalı, hareketini kısıtlayacak kadar dar ve ayağına dolanacak kadar bol olmamalıdır. Kramponları ayağına uygun ve ortopedik standartlarda olmalıdır. Tekmelikleri bacağına tam oturmalı, ayak bileğine inmemeli, tozluklar tekmeliği sabitleyecek ve diz altına gelecek şekilde olmalıdır.

Çocuğunuz için gerekli olan malzeme bilgisine antrenörle iletişim kurarak sahip olun. Çocuğunuzun futbol oynarken karşılaşabileceği herhangi bir sakatlanma riskine karşı sağlık hizmetlerinin olup olmadığını veya ilk müdahaleyi yapacak eğitimi almış birinin olup olmadığını denetleyin.

Çocuğunuza futbol antrenmanı öncesinde ve sonrasında gerekli hijyenin sağlanıp sağlanmadığını kontrol edin. Soyunma odaları ve tuvaletler temiz olmalı, gerekli hijyen sağlanmalıdır. Antrenman sonrasında duş alanağı çocuğunuzun sağlığı için önemlidir. İlerleyen dönemlerde antrenman ve müsabaka sonrası duş ve temizlik alışkanlığı kazanması buna bağlıdır.

Tüm bu koşullara sahip futbol eğitimi verilen yerlerde içiniz rahat bir şekilde çocuğunuzun futbol oynamasını seyredebileceksiniz ve gözünüz arkada kalmayacaktır.





**FUTBOL ÇOCUĞUNUZUN SAĞLIĞINA
NASIL ETKİ EDER?**

Spor her yaşta kaliteli yaşamının bir parçasını oluşturur. Hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın kazanımı, spor sayesinde gerçekleşir. Özellikle erken yaşlarda yapılan düzenli egzersizlerle kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine neden olmakta ve kas iskelet sistemi yaşlanması önlenmekte ve iyi bir postür'e (bedensel duruş) sahip olunmaktadır. Kalbimiz daha ekonomik çalışarak, kalp krizi ve kan basıncının artması (tansiyon) gibi kalp ve damar sistemi kökenli hastalıklardan korunmak mümkün olmaktadır. Ayrıca hormonlar da egzersizle dengelenmektedir.

Düzenli egzersizler metabolizmayı hızlandırmakta, yaş ile birlikte depolanan yağlanma, yani günümüzün hastalığı olan şişmanlık ve metabolik hastalıklar önlenmektedir. Düzenli egzersizin tüm bu bedensel gelişimin yanında, dirençli bir sinir sistemi ve streslerden uzaklaştırıcı etkisi de bulunmaktadır. Çünkü egzersiz bedendeki çeşitli hormonların çalışmasını da düzene sokar. Böylece kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Özellikle gençlerin paylaşımcı, uyumlu olmalarını da sağlayacaktır.

Egzersiz, kemik genişliğini ve yoğunluğunu (mineralizasyonunu) arttırırken, hareketsizliği azaltır. Bu azalma en fazla kalsiyumda görülür. Bununla birlikte aktiviteye döndüğünde kalsiyum düzeyleri de normale döner. Demineralize kemikler, normal kemiklere oranla daha zayıf olduklarından kolayca kırılabilirler.

Hareketsizlik kasların protein yapısında bir azalma, kemik yapılarında ise yoğunluğunda azalmaya (demineralizasyona) neden olur. Egzersiz ise kas dokusunun kanlanması arttırır, kemiğin enine büyümesini etkiler. Kemiğin yoğunluğunu arttırır, fakat uzunlaşmasına büyümesini etkilemez.

Aerobik egzersize olanak verir

Çocuklar futbol maçı esnasında sürekli saha içerisinde koşarlar. Araştırmalar bu tip egzersizin fiziksel ve psikolojik pek çok faydası olduğunu göstermiştir. Düzenli olarak futbol oynayan çocuklar yaşam biçimlerine düzenli egzersiz yapma alışkanlığını katarlar.

İşbirliğine teşvik eder

Futbol maçı esnasında gerek savunmada, gerekse hücumda başarı için paslaşma esas olduğundan, oyuncuların birbiri ile iyi bir iletişim içerisinde olması ve takım üyelerinin saha içerisindeki yerini sürekli koruması gerekir.



Geniş bir kesime hitap eden spor dalıdır

Futbol her yaştan çocuğun her zaman oynayabileceği, köy, kent, zengin ya da yoksul farkı gözetmeksizin, her kesimde sevilen ve katılımcı bulan bir spor dalıdır. Spor kulüplerinde ve kulüp dışı futbol etkinliklerinde küçük yaşlardaki kız ve erkek çocuklar aynı takım içerisinde futbol oynayabilirler. Her yaştan ve farklı kabiliyet düzeyine sahip ocuk bu oyundan zevk alabilir.



Takım sporudur

Futbolda dikkatler bireysel olarak sadece kaleci üzerinde yoğunlaşır. Dolayısıyla futbolda bireysel yetenek ve güç ön plana çıkmaz, bu tarz spor dallarına kıyasla futbol çocuklar açısından daha az baskı yaratacı bir spor dalı olabilir. Bu nedenle futbol özellikle üstün atletik yeteneklere sahip olmayan ancak takım sporlarına katılmaktan zevk alan çocuklar için oldukça uygun bir spor dalıdır.

Sosyal beceriler kazandırır

Futbol da çocukların aktiviteye katılımı grup şeklinde olduğundan çocuklara sportmenliği (fair play) öğretir. Sorumlu bir yetişkinin gözetimindeki futbol takımında oynamak çocuklara kazanma ve kaybetmeyi, grup kararı verebilmeyi ve çok farklı ortamlardan gelen, farklı kişilik özelliklerine sahip kişilerle birlikte yaşamayı öğretir.

Ailelere Düşen Görev Nedir?

Çocuğunuzu okulda ya da mahallenizde bir spor okuluna yazdırabilir ya da belli bir kulüp ya da okul çerçevesinde olmaksızın arkadaşları ile futbol oynamasına olanak sağlayabilirsiniz.

Tüm spor dallarında olduğu gibi futbolda da çocuğunuzun oyundan alacağı zevki sizin yaklaşımınız büyük ölçüde etkileyecektir. Eğer siz çok rekabetçi ve kazanmaya önem veren biriyse, sizin kazanma arzunuzun çocuğunuzu baskı altında bırakmamasına özen göstermelisiniz. Tavrı ve sözlerinizle kazanmaktan ziyade oyundan zevk almanın önemini göstermeye çalışmalı; çocuğunuzu destekleyip, motive ederken bu konuya özen göstermelisiniz.

Hasta olan çocuk futbol oynayabilir mi?

Hastalıklar spor yapmaya engel değildir. Ancak düzenli doktor kontrolünde ve iyi planlanmış bir antrenman programı çerçevesinde spor yapılması gerekir. Aşağıda en sık karşılaşılan bazı rahatsızlıklarla ilgili bilgi verilmiştir.

1. Diyabet

Diyabet vücudun kandaki şeker dengesini düzgün olarak ayarlayamadığı bir durumdur. Egzersiz diyabetik çocuklara yardımcı olur. Egzersiz glikozun kandan kullanma hızını artırdığı için diyabet olan bir çocuk insülin ve karbonhidrat alımını herhangi bir egzersizle dengeleyebilir. Bunun için çocuk mutlaka hekim kontrolü altında olmalı ve spor eğitimcisi hekimle birlikte çalışma bilgisine sahip olmalıdır.



Genel olarak uygun gözetim altında tutulan diyabetli çocuklar hiçbir sorunla karşılaşmadan futbol oynayabilirler. Ancak diyabetli çocukların uzun süren şiddetli aktivitelerinde hipoglisemi riskine karşı çok dikkatli olunmalıdır. Bu gibi spor etkinliklerinden önce 20-40 gr fazla karbonhidrat almaları önerilmektedir. Doktorunuza çocuğunuzun yapmış olduğu spor dalıyla ilgili yeterli bilgi vermeniz gerekir.

2.Astım

Bir astım nöbetinde nefes yolları aniden tıkanarak nefes almak zorlaşır. Bu durum hava kirliliğinden egzersiz yoğunluğuna kadar birçok faktör sonucunda ortaya çıkabilir.

Ebeveyn olarak astımlı çocukların akciğerlerinin kuvvetlendirilmesi ve günlük enerjik faaliyetleri daha iyi yapabilmelerine olanak sağlaması nedeniyle spor yapmaları için teşvik etmeniz gerekir. Astım hastalığını neyin tetiklediği bilinmelidir. Astım ilaçlarla kontrol edilebilir ve astım olan bir çocuk futbol da oynayabilir.

Egzersizden önce uygun dozda alınan ilaçlar astım belirtilerini azaltabilir veya tamamen ortadan kaldıracaktır. Ancak kirliliğinden astımlı çocukların spor yapmaması gerektiği unutulmamalıdır.

3.Obezite

Obezite aşırı şişmanlamak demektir. Ebeveyn olarak şişman çocukların spora ilişkin özel ihtiyaçları olduğunun farkında mısınız? Şişman çocukların bir dizi sorunu olduğu ve bu sorunların ancak sporla giderilebileceği unutulmamalıdır. Düzenlenecek olan egzersizler uygun yoğunlukta ve yapılabilir özellikte olmalıdır.

Ebeveyn olarak size düşen görev obez çocuğunuzun düzenli beslenmesine ve uygun sporu yapmasına özen göstermektir. Tüm bu faaliyetlerin düzenlenmesinde doktor kontrolü gerektiği unutulmamalıdır. Obez çocuklar sevdikleri sporu yapamaz diye bir kaide yoktur.

4.Amenorrhoea (Regl Yokluğu)

Ebeveyn olarak kız çocuklarında en çok dikkat edilmesi gereken husus Amenorrhoea veya regl yokluğudur. Özellikle futbol oynayan kızlarda aşırı faal olmalarından dolayı regl döneminin biraz geç yaşta başlaması ola-

ğan dışı değildir. Bu durum herhangi bir sorun teşkil etmez. Mutlaka aile doktorunuzun, çocuğunuzun bu durumdan haberdar edilmesi gerekir.

Eğer çocuk 17 - 18 yaşlarına gelmiş ve hala regl olmamışsa bu durum sorun teşkil etmekte ve bir takım testler yapılması gerekmektedir. Regl olmayışı sağlıklı bir durum değildir ve ileriki yaşlarda bir kemik incilmesi hastalığı olan osteoporosis'e yol açabilir.

5. Kalp Hastalığı

Konjenital kalp defekti olan çocuklara fiziksel kapasitelerinin izin verdiği ölçüde aktif hayat sürmeleri yönünden cesaret verilmelidir. Fiziksel yönden aktif olan çocuklar kendilerini daha iyi hisseder, kendilerine güven duygusu ve yaşam kalitesi yükselir.

Her çocuk fiziksel kapasitesinin ne olduğu ve hangi sporu yapmak istediğine göre bireysel olarak değerlendirilmelidir. Gerçekte oldukça az sayıda konjenital kalp lezyonu spor sırasında ani ölüme neden vermektedir. Bunlar en sık olarak hipertrofik kardiyomyopati, konjenital koroner arter anomalisi, Marfan sendromu ve miyokarditidir. Çocuğunuz spor yaparken mutlaka uzman doktor denetiminde olmalıdır.





**FUTBOLDA ÇOCUKLARIN GELİŞİM
EVRELERİ NELERDİR?**



Çocuğunuzun gelişme yaşı kronolojik yaşı ile aynı değildir. Yaşların sınıflandırılması ortalamalara göre yapılmıştır. Her çocuğun gelişim süreci kendine özgüdür. Çocuğunuz burada verilen kilometre taşlarının biraz ilerisinde veya gerisinde olabilir.

1. Evre (ilk iki yaş)

Bu yaşlarda çocuğunuzun merak duygusunu uyandırarak ve kendine güvenini arttırarak işe başlayın. Yaptığı hareketleri övüp cesaretlendirin. Çevresiyle ilişki kurabileceği bir ortama yerleştirin.

2. Evre (2-5 yaş)

Çocuğunuz 2 yaş civarında hareketlenip koşuşturmaya başlayınca, sporun harika dünyasını tanımaya hazır demektir. Temel becerileri erken yaşta öğrenmek ileriki başarılı performansın anahtarıdır. Atma, tekme vurma ve sıçrama öğrenilen ilk beceriler arasındadır.

Çocukların sınırsız enerjisi ve öğrenme isteği onları harika öğrenciler yapar. Başkalarında var olmayan hevesleri, yeni öğrendikleri becerileri doğru yapınca ve yeni bir hareket denemeleri isteninceye kadar becerileri tekrarlamalarını sağlar.

Çocuğunuzla onun seviyesindeki temel becerileri ona öğretmek için oyun oynayın. Temel top becerilerini çalışırken, atma, vurma gibi, amacınızın çocuğunuzun temel noktaları anlamasına, uygulamadan zevk almasına ve güven kazanmasına yardımcı olmak olduğunu unutmayın. Bu becerilerin yanı sıra çocuğunuz vereceğiniz talimatlara uyabilmeli, oyunun temel kurallarını anlayabilmeli ve diğer çocuklarla bilinçli bir şekilde oynayabilmelidir.

3. Evre (5-8 yaş)

5-8 yaşlarındaki çocuklar futbol oynarlar ve bu onlara çok doğal gelir. Kazanmayı fazla önemsemmezler. Onlar için önemli olan oynamaktır. Becerilerini geliştirmeyi istemekle beraber bunu artık sizi memnun etmek için yapmazlar önemli olan kendilerinin zevk almasıdır. Bu yaşta futbolu arkadaş ortamına girmek ve becerilerini geliştirmek için oynarlar. Enerjilerini olumlu yönde harcamış olurlar.

Burada sizin yapacağınız, mümkün olduğu kadar faal olabilmesi için uygun yer ve zamanı sağlamaktır. Onun yaş grubu için hazırlanmış futbol etkinliklerine yönlendirme yapmanızın tam zamanıdır.



İyi bir cesaretlendirme ve destek onun takım sporuna olan ilgisini arttıracak ve ileride iyi bir performans sergilemesine yardımcı olacaktır.

4. Evre (8-10 yaş) Bir Takımda Oynama Zamanı

8-10 yaşındaki bir çocuk takım sporu oynamaya hazırdır. Mücadele ruhu gelişir. Yeterli becerileri kazanmakla kalmamış bunları geliştirmeye açık hale gelmiştir. Bu yaşta kurallara göre oynamayı öğrenmişlerdir. Takım oyuncusu olmayı ve eğlenmeyi iyi bilirler. Bu aşamada sizin esas rolünüz çocuğunuzu arkadaşlarıyla birlikte futbol oynamaya teşvik etmek olmalıdır.



Çocuğunuzu kendi olabileceğinin en iyisi olmaya teşvik edin, komşunun çocuğu gibi olmayı örnek göstermeyin.

5. Evre (10-14 yaş)

Ergenlik birçok aile için sorunlu bir dönemdir. Ancak futbolda eğer ergenlik dönemi doğru olarak ele alınırsa, başarı, eğlence ve uzun süreli avantajlar için zamanında yapılacak sıkı bir çalışma ile birlikte bu dönem bir kazanım dönemi haline getirilebilir.

Çocuklar ergenlik dönemine 10-14 yaşlarında girerler. Bu dönem genellikle 16 yaşında sona ermektedir. Ancak 18 yaşına kadar da devam edebilir. Çocuğunuzun bu dönemde futbol oynuyor olması ve bir takıma dâhil olması onu kötü alışkanlıklardan uzak tutacaktır.

Ergenliğin sabit bir rota izlemesi çocuklar arasında farklılıkların olmasına yol açabilecektir. Sizler bunun farkında olarak çocuklarınızın yönlendirmesini bu duruma göre yapmalı ve onu aynı yaştaki başka çocuklarla kıyaslamamalısınız. Sizin burada yapacağınız çocuğunuzun motor becerilerini ve sosyal olgusunu geliştirebilmek için akranlarıyla oyuna katılmasına olanak sağlamak olmalıdır.

Futbol oynayan çocuk ne gibi özellikler kazanır?

Spor yapmak çocuklar üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Spor yapmanın ve futbol oynamanın çocuğa kazandırdığı özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Öncelikle daha sağlıklı ve zinde olurlar.
- Kendi vücutlarının farkında olurlar, gücü doğru kullanarak ve vücut kısımları arasında bağlantı kurarak hareket etmesini öğrenirler.

- Çeşitli fiziksel aktiviteleri yapmak için gerekli becerileri kazanırlar.
- Becerilerde yeterlilik kazanırlar.
- Küçük ve büyük kas koordinasyonu gelişir.
- Tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığı kazanırlar.
- Olumlu benlik kavramı gelişir.
- Dikkat etme, düşünceyi bir arada toplama, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneği gelişir.
- Sorunlarla başa çıkmayı öğrenirler.
- Mutlu ve yardım sever olurlar.
- Hoşgörü ve iş birliği kazanıp kurallara saygı göstermeyi, yenilgi ve başarıyı uygun karşılama becerisi kazanırlar.
- Vücut uyumlu bir şekilde büyür ve gelişir.
- Yaratıcılıkları artar ve doğal yeteneklerini geliştirme fırsatı bulurlar.
- Hoş görülü olmayı ve kişisel farklılıklara saygı duymayı öğrenirler.
- Fairplay (dürüst oyun) anlayışı yerleşir.





Çocukların egzersize yanıtları nedir?

Çocuklar bilindiği gibi bir gelişme ve büyüme dönemi içindedir. Bu dönemde genç çocukların fizyolojik sistemleri, ağır egzersizlerin getirdiği yükleri karşılayacak düzeyde değildir. Özellikle 12 yaşın altındaki çocuklar oldukça yüksek bir sempatik sistem aktivitesine sahiptir. Bu yüzden kalp atım sayısının yüksek olması ve uzun süren dayanıklılık aktiviteleri onların kapasitelerinin kolaylıkla tükenmesine neden olur.

Bu dönemdeki çocukların aerobik güçleri düşüktür. Yeterli oksijen kullanma kapasitesine sahip değildirler. Çünkü kalbin bir seferde pompalayabildiği kan miktarı düşüktür. Burada bilinmesi gereken ergenlik çağı öncesi beyin, sinir, kalp, akciğerler, böbrekler ve organizmanın iç ortamını sabit tutmak için koordineli bir şekilde çalışan fizyolojik işlemler bebeklik ve çocukluğun ilk çağlarında zayıftır.

Bu sistemlerin gelişimi ergenlik ve sonrasında görülür. Ergenlikte görülen kuvvetlenme, ergenlik ile ilgili değil, hormonla ilgili faktörlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir.

Çocukta antrenmanın tehlike ve sakıncaları nelerdir?

Çocuklarda performansın birdenbire ve geçici olarak yükselmesi gözlenir. Küçük yaşta antrenmana başlamanın olumsuz psikolojik etkileri ile ilgili çalışma sayısı azdır. Bir çalışmada, performansları düşen çocukların olumsuz yönde etkilendikleri ve spor yaşamlarını zamanından önce bitirdiklerini belirtilmektedir.

Çocuklarda antrenman tek yönlü uygulanmamalıdır. Cottea, yaptığı çalışmalarda antrenman tek yönlü uygulandığında özellikle iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler gözlemlendiğinden söz etmektedir. Futbol çocuklar açısından herhangi bir risk oluşturmamaktadır.

Çocuk antrenmanı için öneriler nelerdir?

Belirli bir spor dalına yönlendirilen çocukların ebeveynleri, bu alanda çocuğu bekleyen şanslar ve riskler açısından bilgi sahibi olmalıdır. Bu konuda antrenörlerle iş birliği yapılmalıdır. Çocukta sportif başarının, okulu ve geleceğini ikinci plana atmaması sağlanmalıdır. Ayrıca kullanılan malzemeler vücuda, kol ve bacaklara uygun olmalıdır.

Çocuklar mutlaka çalışmaya başlamadan önce iyi bir fiziksel muayeneden geçirilmelidir. Çocuk antrenörün uyarıları ve konulan kurallara uyacak oranda psikolojik gelişimini tamamlamış olmalıdır.

Çocuklar futbol antrenmanına uyum sağlayabilir mi?

İnsan organizması karşılaşılan durumlara karşı muazzam bir uyum yeteneğine sahiptir. Çocuklarda ise bu yetenek yetişkinlere nazaran daha fazladır. Çocuklar değişen çevre koşullarına daha kolay uyum sağlarlar. Çocuk ve gençlerde uyum yeteneği yaklaşık olarak 10-15 yaşlarında en üst seviyeye ulaşır.

Yüklenme şiddeti iyi ayarlanmış antrenman programlarında çocuk ve gençlerin fiziksel performans yeteneği ve yüklenme adaptasyonu geliştirilebilir. Oksijen kullanma kapasitesi kız ve erkek çocuklarda 12 yaşına gelindiğinde hemen hemen eşit düzeydedir. Maksimum oksijen kullanma yeteneğine kızlar 15-16 yaşlarında, erkekler ise 18-19 yaşlarında ulaşır.





Çocukluk çağında haftada 3-4 kez yapılan düzenli antrenmanlar, 4-6 aylık bir dönem sonucunda maksimum oksijen kullanma kapasitesini geliştirmektedir. Maksimum oksijen tüketimi çocuklarda yetişkinlerde olduğu gibi ağırlık, boy ve fiziksel performansa bağlıdır.

Maksimum oksijen kullanma ve üst düzey performans başarısı durumu antrenmanlı çocuklarda, antrenmansız çocuklara oranla daha fazladır. Aynı şekilde kalp atım frekansı da farklılık arz eder. Dolayısıyla kısa bir adaptasyon sürecinden sonra çocukların futbol antrenmanına uyumu üst düzeyde gerçekleşir. Futbol dışında yaptıkları diğer aktivitelere de çok çabuk uyum sağlarlar.

Çocuklar her türlü şartlara çabuk uyum sağladıklarından futbol antrenmanlarına da çabuk adapte olacaklar ve herhangi bir rahatsızlık yaşamayacaklardır. Düzenli olarak yapacakları futbol antrenmanları onların kalp, akciğer gelişimi ve maksimum oksijen kullanımını olumlu yönde destekleyecektir.

Çocuklarda vücut ısısının ortama göre ayarlanabilme sistemi tam olarak gelişmediği için çok sıcak ve soğuk ortamlarda spor yaparken vücudun uyumunda güçlükler yaşanabileceği unutulmamalıdır. Bundan dolayı ortama uygun kıyafet giyilmeli ve yeterli sıvı alımı büyük ölçüde desteklenmelidir. Bir ebeveyn olarak yapmanız gereken çocuğun futbol oynamasını teşvik etmek, futbolu sevdirmek ve futbol oynamaya hazırlamaktır.

Antrenmandan sonra toparlanma süresinde çocuklarla erişkinler arasında fark var mıdır?

Kassal performansın bozulmaması isteniyorsa çalışan kasın yeterince toparlanmasına olanak sağlanmalıdır. Yorgunluk geriye dönüşü olan fizyolojik bir olaydır. Toparlanmadaki amaç yorgunluğu gidermek veya dinlenmeyi çabuklaştırmaktır.

Egzersiz takip eden ilk 6 saatte kastaki depoların %70'i, 6-24 saat içinde ise geri kalan %30'u iyi bir beslenme ile rahatlıkla doldurulabilir. Bu süreç dayanıklılık aktivitelerini takiben 48 saate kadar uzayabilir. Yüksek şiddetli bir antrenmanı takiben sıklıkla 36 saat sonra vücut yeni bir yüklenmeye hazır hale gelir.

10-15 yaşındaki çocuklar yorgunluğa 20 ve üstü yaşlardan daha dirençlidir. Buna karşın ağır antrenmanları takiben daha uzun süre toparlanmaya yani istirahat etmeye gereksinimleri vardır.

Hormonal nedenlerden dolayı bayan sporcularda toparlanma erkeklerden daha yavaştır. Soğuk hava, yüksek irtifa toparlanma sürecini uzatmaktadır. Ayrıca psikolojik faktörler (korku, kararsızlık, çevresel stres, kas gerginliğinin artması, yara iyileşmesinin gecikmesi, vücut direncinin düşmesi/ hastalıklar ...) de toparlanma süreçleri üzerinde önemli etkiye sahiptir.

Toparlanma süreçleri açısından en önemli faktör beslenmedir. Boşalan enerji depolarının doldurulması için iyi ve dengeli beslenme kritik bir öneme sahiptir. Bazı araştırmacılara göre çocuklarda temel metabolik faaliyetler yetişkinlere oranla %20-30 daha fazladır. Bu sebeple vitamin, mineral ve besin maddeleri gereksinimi yüksektir. Özellikle protein gereksinimi hızla artar.



Aileler olarak size düşen görev çocuklarınızın antrenmandan sonra dinlenme zamanlarını iyi değerlendirmelerini sağlamak ve beslenmelerine dikkat etmek olmalıdır.

Yorgunluğun antrenmanın kaçınılmaz bir sonucu, toparlanmanın ise kaçınılmaz bir parçası olduğunu unutmayınız. İyi bir performans için antrenman yüklemeleri ve toparlanma süreçlerinin en iyi şekilde dengelenmesi gerekmektedir. Çocuklarda ve gençlerde bu süre daha uzun tutulmalıdır.

Futbol çocuğumun bacaklarında şekil bozukluğuna neden olur mu?

İyi planlanmış düzenli aktiviteler ve beraberinde düzenli beslenme çocuğun gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Futbol antrenmanlarında yapılan aktiviteler doğru planlandığında ve çocuklar zamanından önce ağırlık çalışmalarına tabi tutulmadıklarında herhangi bir sorun yaşanmayacaktır.

Antrenman programlarında yer alan ağırlık çalışmalarına başlama yaşında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, büyüme çağıdır. Özellikle fiziksel gelişme sırasında, boyun uzaması ve kemiklerin gelişimi epifiz adı verilen büyüme noktalarından sağlanır. Burada epifiz bölgelerine gelen darbeler ve o bölgelere binen fiziksel yük, bu bölgelerin erken kapanmasına neden olur.



Büyüme çağında gerçekleştirilen futbol aktiviteleri aşırı yüklenmeli ağırlık çalışmaları içermediğinden çocuğun futbol oynaması bacaklarında şekil bozukluğuna neden olmayacaktır.

Çocukların spora katılım nedenleri nelerdir?

Çocukların spora katılmak için nedenleri farklıdır. Bu nedenler şöyle sıralanabilir:

- Eğlenmek
- Becerilerini arttırmak ve öğrenmek
- Arkadaşları ile birlikte olmak ve yeni arkadaşlar edinmek
- Heyecan
- Başarmak
- Egzersiz yapmak ve fiziksel olarak daha gösterişli olmak
- İyi yaptıkları bir şeyi yapmak için.

Çocukların sporu bırakma nedenleri nelerdir?

Çocukların sporu erken yaşta bırakmasının birçok nedeni vardır. Bu nedenlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Can sıkıntısı
- Az beceri gelişimi
- Artan yarışma stresi
- Antrenörün sert tepkileri
- Kendini yeteri kadar iyi hissetmeme
- Akademik beklenti ile sporun çelişkili bulunması
- Spor yüzünden diğer sosyal olayları kaçırma
- Kazanmaya aşırı önem verme hissini fark etme.

Çocukları ne motive eder?

Ebeveynlerin çocukların spora ilgi duymalarında bu kadar etkili olmalarının nedenlerinden biri de, egzersiz yapmaktan ailenin kendisinin de zevk almasıdır. Çocuklar ailelerinin bundan zevk aldığını görünce kendileri de yapmak isterler.



Hepimizin bildiği gibi, çocukların ilgilendiği ilk şey eğlenmektir. Çocukları egzersiz için neyin motive ettiğine dikkat edilmelidir. Çocuğunuzu aktif bir yaşam tarzını kucaklamaya teşvik etmek için gerekli adımları atın. Nelerin çocuğunuza etkili olduğunu öğrenin.

Aslında futbolun en önemli özelliğinin pes etmemek olduğunu unutmayın. Eğer çocuğunuzda kaybetme korkusu varsa başarısız olur. Bu yüzden, kesinlikle çocuklarınıza kaybetme korkusunu aşılamayın. Her zaman kazanma duygusunu ve cesaretili olmayı aşılayın.

Unutmayın ki, çocuklar bir spora eğlenceli olduğu ve zevk aldıkları için sarılırlar. İyi bir örnek olma görevinizin yanı sıra, iyi bir antrenör ve iyi bir taraftar olun. Çocuğunuzun yapmış olduğu spordan zevk aldığından emin olun ve çocuğunuzun bu egzersiz deneyiminde, eğlencenin önemli bir etken olarak devam etmesi için, elinizden geleni yapın.

Bir ebeveyn olarak 10 yaşındaki çocuklardan %45'inin okul dışında takım sporlarına katılırken, bu oranın lise sonuna kadar %26'ya düştüğünü unutmayın.



Çocuğu motive etmek için yapılması gerekenler nelerdir?

- Çocuğunuz kazansa da, kaybetse de onu sevdiğinizi bildiğinden emin olun.
- Çocuğunuz oynadığı futbolla ilgili bir Şey konuŐurken dinleyin. Onu neyin motive ettiğini ve neyin hevesini kırdığını bulmaya çalıŐın. Sizi değil, onu memnun eden Őeylerin üzerinde durun.
- Çocuğunuzun futboldan neler beklediğini anlamaya çalıŐın. Her çocuk aynı Şeyi istemez. Bazı çocuklar takımın bir parçası olmak isterler, bazıları m¼cadele etmeyi arzu ederler, bir kısmı da avaz avaz bağırmak isterler. Çocuğunuzun gereksinimine uygun bir spor dalı seğin.
- Çocuğunuzun gereksinimlerini anlayın ve onunkilerle sizinkiler arasında bir denge kurun. Çocuk için aktivitenin önemli olması kadar, bunun aile ile uyumlu olması da önemlidir.

- Bakış açınızı koruyun. Çocuğunuzun sizinle birlikte devam edebilmesini beklemeyin. Ayrıca her çocuğun farklı olduğunu unutmayın ve çocuğunuzun komşu çocuğunun yapabildiğini yapamadığı için kınamayın.
- Eğlenceli, becerileri arttırıcı, kendi kendine öğrenilebilen aktiviteler planlayın. Bunlar spora bağlanan çocuklar için motivasyon sağlar.
- Çocuğunuz futbol oynamaya başladıktan sonra olumlu sorular sorun: “Seni en çok eğlendiren ne oldu? ”veya” Ne öğrendin? ”Çocuğunuzun başarmaya çalıştığını veya gurur duyduğunu bildiğiniz özel bir beceri hakkında soru sorun. Bu alanlara ağırlık vermek, galip gelen takımda olsa da olmasa da çocuğunuzun futboldan zevk almaya devam etmesine yardım edecektir.
- Çocuğunuzun kuvvet, dayanıklılık ve esneklik için iyi bir temel oluşturmasına yardım edin. Bunlar bütün sporların temel taşıdır.
- Çocuğunuzun kendi futbol programını geliştirmesine fırsat verin. Bunu giderek daha bağımsız olarak uygulamasına olanak verin.
- Futbolun sonuçlarından ziyade gelişmelerini ödüllendirin. Bir oyuncu olmak, vücudunu şekle sokmak, zevk almak gibi hedefler belirlemesine yardımcı olun.
- Unutulmaması gereken en önemli husus en iyi fiziksel performansın zihinsel olarak da en güçlü olduğu zaman meydana geleceğidir.

Çocuğun motivasyonunu bozacak olan şeyler nelerdir?

- Çocuğunuzun futbol oynamaya zorlamayın. Çocuğunuza bir branş seçmesi ve çalışması için seçenekler gösterin ve yardımcı olun. Çocukluk hayallerinizin kendi oğlunuzun veya kızınızın aktivitelerinde gerçekleşmesine çalışmayın.
- Çocuğunuzun azarlamayın veya aşağılamayın. Hatalar olabilir. Kazanmak her şey demek değildir. Eğlenmek ve zevk almak önemlidir.
- Futbol bir işkence haline gelmemelidir. Antrenmanları, çalışmalarını ve maçları izleyin.
- Futbol güç ve sıkıcı bir şeymiş veya iyi beslenme lezzetli değilmiş gibi davranmayın. Futbolu ve iyi beslenmeyi ilginç ve eğlenceli şekilde projelendirin.



**FUTBOL OYNAMAK ÇOCUĞUNUZUN
PSİKOLOJİSİNİ NASIL ETKİLER?**

Okul öncesi dönem (4-7 yaş)

Okul öncesi dönem çocuğun oyunların üstesinden başarılı bir şekilde gelmesi için gereksinim duyduğu yetenekleri kazandığı gelişme dönemidir. Çocuğun temel uğraşısı olan oyun, psikolojik fonksiyonların, önemli davranış ve eğlence gereksinimlerinin geliştirilmesini sağlar.

Çocuğun yakın çevresiyle mücadeleye girdiği oyunlar onun zihinsel becerilerini geliştirmesine, sosyal ilişkilerini dengelemesine ve kavrama yeteneğini geliştirmesine yardım eder. Fiziksel ve psikolojik gelişmeyi destekleyecek her türlü oyun çocuğun kişilik gelişimini destekler. Bu dönemde verilen futbol eğitimi oyun formunda olmalıdır. Oyun formunda gerçekleşen futbol eğitimi çocuğun psikolojisini olumlu etkileyerek ait olma duygusunu geliştirir. Kendisini takım oyunu içerisinde bir bütünün parçası olarak kabul eder.

İlköğretim dönemi (7-14 yaş)

Okulun ilk yıllarında çocuk bilinen modelleri uygulama, yetkili bireylerin görüş ve önerilerini kabul etme eğilimindedir, eleştiride bulunmaz. Bu çağda çocuk çevresini analiz ederek ayrıntıları gözlemler. Dikkatini uzun süreli toplayamaz ve dikkati kısa sürede dağılır.

Büyümenin bu döneminde çocuğun daha fazla sosyal ilişki kurma isteği kuvvetlenir. Uzun süreli sosyal ilişkiler şekillenmeye başlar. Bu dönemde verilecek futbol eğitimi çocuğun sosyalleşmesini sağlayarak kendini toplumun bir parçası olarak hissetmesini kolaylaştırır.

Takım sporu ile uğraşması ve kendine verilen görevleri yerine getirmeye çalışmasıyla dikkat süresi artar ve öğrenme isteği gelişir. Çaba göstermek, düşkünlük ve istek sistemli olarak artan sportif talepleri yerine getirmek için gerekli olan psikolojik unsurlardır.

Çocuk 11 yaşına geldiğinde psikolojik fonksiyonların artan farklılıkları gözlenir. Çocuk uzun süren çalışmalar üzerinde dikkatini toparlarken zorluk çekmez. Kuralları öğrenmeye çalışır, genellemeler yapar, zihinsel olarak faal duruma geçer ve ilgi alanlarında değişiklikler gözlenir. Çocuğun ifade kapasitesinde çok önemli bir artış olur.

Futbol antrenmanlarında dengeli grup yapılarının oluşması çocukların sosyal davranışları açısından normaldir. Kaygısızlık ve açık fikirlilik ergeliğin ilk belirtileri ile birlikte yerini tecrübeye dayalı duygusal ve psikolojik olarak değişken yanıt vermeye bırakır.



11-14 yaşları arasında öğrenme, çalışma için bilinçli motive edilmiş önemli özellikler içeren zihinsel bir faaliyet haline gelir ve yaratıcılık artar. Bu dönemde çocuk, yaşamını ve günlük faaliyetlerini bağımsız olarak düzenlemeye ihtiyaç duyar, bu durum yeni arkadaşlıklara yol açar.

Yeni sosyal görevler ve biyolojik değişimler ergenliğin ilk bölümlerinde karamsarlığa ve artan duygusal kararsızlığa yol açar. Bazı durumlarda kendine olan güveni kaybolur ve görünüşü hakkında tereddüt etmeye başlar. Çevresindeki kişilerin zaman zaman kendisini anlamadıkları hissinde kapılır. Bu güvensizliği küstahlıkla kapatmaya çalışır ve hassaslığını gizlemek için kabalağa başvurur.

Antrenmanlarda bilinçli ve olumlu işbirliğinin temellerini oluşturmak, çocuğu yönlendirmek ve harekete geçirmek ergenliğin çocuk psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırır. Bu dönemde çocuğun takım sporuyla uğraşması sosyalleşmesini ve buna bağlı olarak kendine olan güvenini arttırır. İletişim kurma yeteneği gelişir ve psikolojik olarak kendini daha rahat hisseder.



Aileler için takım yaklaşımı nasıl olmalıdır?

Çocuğunuzun antrenörü ne kadar iyi olursa olsun sizin katılımınız çocuğunuz için kilit oluşturur. Çocuğunuzun futbol oynamaya hazır olduğundan emin olun. Sezon öncesi çocuğunuzun bir sağlık muayenesine götürmek için randevu alın. Doktora, çocuğunuzun futbol oynayacağını ve bunu yapabilecek durumda olup olmadığını sorun.

Sezon başlamadan önce antrenörle temasa geçerek çocuğunuzdan fiziki olarak neler isteneceğini öğrenin. Antrenöre çocuğunuzun sağlık durumu hakkında bilgi verin. Antrenörün çocuğunuzun oynamasında herhangi bir risk görüp görmediğini ve oynamaya hazır hale gelmesi için yardımcı olmak üzere neler yapabileceğinizi sorun ve öğrenin.

Antrenman ve müsabakalar için hangi güvenlik malzemeleri gerektiğini belirleyin ve çocuğunuzun malzemelerinin ulusal olarak onaylanmış olduğundan emin olun. Antrenmanlarda ve müsabakalarda su bulunduğunu kontrol edin, eğer yoksa çocuğunuzun yanına bir su kabı verin. Suyun onun gelişimi için ve antrenmandan zarar görmemesi için önemli olduğu bilgisini verin. Antrenmanda antrenörün izin verdiği aralarda ve gün boyu düzenli su içmesini öğretin. Kendinizde su içmeyi ihmal etmeyin ve su yerine, kola, gazoz gibi gazlı içecekler ve çay içmeyin.

Çocuğunuzun antrenman yapması, takım çalışmalarına ve maçlara katılması için zaman bulmasına yardımcı olun. Eğer çocuğunuz bir antrenmana veya maça katılamayacaksa antrenöre mutlaka haber verin.

Çocuğunuzun antrenörüne saygı duyun ve gösterin. Eğer uygulamaları ile ilgili katılmadığınız noktalar varsa çocuğunuzla değil direkt antrenör ile bunu paylaşın.

Aile olarak çocuğunuza tezahürat yapmalı mısınız?

Evet, tezahürat yapmalısınız. Çocuğunuzun sizin desteğinize gereksinim duyduğunu asla unutmayın. Mümkün olduğu kadar fazla maça giderek çocuğunuzun yapmış olduğu spora ilgi duyduğunu gösterin. Eğer orada olamazsanız sorular sorun. Önemli maçların tarihini hatırlayın. Unutmayın ki çocuğunuz değer verdiği birinin kendisini seyrettiğini bildiği zaman daha farklı oynayacaktır. Onları oynadıkları futbolla eğlenmeleri için teşvik edin. Küçük başarıları büyük övgülerde bulunun ve asla olumsuz eleştiriyin yapmayın.



Maçlarda hem hakemlere hem de antrenörlere karşı saygılı olun ve unutmayın ki çocuğunuz iyi bir sportmen olmayı sizden öğrenecektir. Antrenmanlarda ve maçlarda aile sorumluluğunuzu antrenörlere devrediniz. Seyircilere ayrılan bölümde yer alınız ve antrenöre müdahale etmeyiniz.

Maçlara seyirci olarak katılmak ve tezahürat etmek desteğinizi somut olarak göstereceği gibi, çocuğunuzun zenginleşen yaşamına katılmanız açısından da size iyi bir olanak sağlayacaktır.

Aile olarak çocuğunuzu spor yaralanmalarından korumak için neler yapabilirsiniz?

Çocuklarda ortaya çıkabilecek yaralanmaları tahmin etmek ve gerekli önlemleri alma şansımız olmakla birlikte çocukların spor yaralanmalarını ortadan tamamen kaldırmak olası değildir. Öncelikle çocuğun mevcut olan gelişimi ve o yaşlarda karşılaşılabilecek sorunlar ve büyüklüğü konusunda bilgi sahibi olmak gerekir.

Çocukların spor yaptıkları ortamlarla (hava, zemin gibi) ilgili gerekli tedbirler alınmalı ve düzenlemeler yapılmalıdır. Kullandıkları donanımlar (top, malzemelerin ağırlığı, büyüklüğü vb..) fizik yapılarına uygun hale getirilmelidir. Koruyucu malzemeler (tekmelik, dizlik vb.) temin edilmeli ve kullanılmasına özen gösterilmelidir. En ufak bir sorun tespit edildiğinde sorunun nedeni ve çözümü yoluna gidilmelidir.

"Fair play" (dürüst oyun) konusu sıklıkla işlenmelidir. Erken yaşta başarı yerine uzun dönem başarı hedef alınmalıdır.

Yetenek nedir ve yetenekli sporcuların özellikleri nelerdir?

Yetenek seçimi ve branşa yönlendirme spor bilimi açısından önemli, önemli olduğu kadar da hassas bir konudur. Sportif bağlamda yetenek kavramı, belli bir alanda normalin üzerinde ancak henüz tam olgunluğa ulaşmamış özellikler bütünü ve bunlara sahip kişi olarak değerlendirilir.

Yetenekli bir sporcu incelendiğinde, diğer sporculara oranla şu özellikleri farklılık gösterir:

- Antrenmanda daha başarılıdır.
- Antrenmanda verilen uyarılara daha çabuk uyum sağlar.
- Daha çabuk öğrenir.
- Edindiği deneyimleri, başarısını arttırmak amacıyla kullanır.
- Verilen görevleri başarı ile sonuçlandırır ve soruları yaratıcı biçimde çözümler.
- Performans gittikçe yükselir.
- Stres altında bile doğru değerlendirme yapar.
- Riski göze alır.
- Başarısızlıklar onun için motivasyon unsuru olur.

Yetenek seçiminde hangi yöntemler uygulanır?

Yetenek seçiminde temelde iki yöntem uygulanır. Bunlar, doğal seçim ve bilimsel seçim yöntemidir. Doğal seçim yönteminde kişi ya seçtiği spor dalına katılır ya da başarılı olamadığı bir daldan başka bir spor dalına yönelip orada başarılı olur.

Bilimsel seçim yönteminde ise bilimsel testlerle kişilerin kendileri için en uygun spor dalları belirlenir ve onlara yönlendirilir.



Yetenek seçiminde hangi ölçütler kullanılır?

Bilindiği gibi yetenek seçimi ve spora yönlendirme yüksek sportif performansla yönelik spor anlayışı içinde değerlendirilir. Sporda yetenek kavramının belirlenmesinde etkili olan faktörler şunlardır:

- Konstitüsyel (sağlık durumu , antropometrik özellikler) özellikler
- Kondisyonel motorik özellikler
- Teknotermik özellikler (öğrenme yeteneği, verimliliğe hazır olma durumu, duygusal özellikler, bilişsel özellikler)
- Sosyal faktörler.

Yetenek seçimi kaç aşamalıdır?

Seçimi üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar ön seçim, ara seçim ve son seçimdir.

Ön Seçim

Birçok durumda, ergenlik dönemi öncesinde (3-8 yaş) gerçekleşir. Çoğunlukla, adayın sağlık durumu ile ilgili konulara bakılır. Bu aşamada üç noktaya dikkat edilmelidir:

- a. Adayın sporla ilgili uğraşlarında sınırlayıcı bir rol oynayabilecek olan fiziksel yetersizliklerin saptanması.
- b. Boy ve kilo arasındaki oran gibi basit ölçülerle adayın fiziksel gelişim düzeyinin belirlenmesi.
- c. Genetik olarak baskın durumların ortaya çıkarılması (ör. Boy).

Bu evrede sadece çocuk hakkında genel bir bilgi verilir. Gelişim süreci devam ettiğinden kesin bir karar vermek zamansız olacaktır. Yüzme, cimnastik, artistik patinaj gibi antrenmanlara erken yaşlarda başlanılan sporlarda bu evre tam olarak uygulanmalıdır.

Ara Seçim

Ergenlik döneminde ya da daha sonra cimnastik, artistik patinaj ve yüzme için 9-10 yaşları arası, diğer sporlarda (futbol) kızlar için 10-15, erkekler için 10-17 yaşları arasında uygulanır. Seçimin en önemli evresidir. Bu evre daha önce düzenli antrenman yapmış olan gençlerde kullanılır.

Ara seçimde kullanılan teknikler, biyometrik ve işlevsel ölçüt dinamiklerini değerlendirmelidir. Çünkü vücut, verilen sporun özelliklerine ve gerektirdiklerine yönelik bir uyum düzeyine ulaşmıştır. Sonuç olarak, sağlık yokla-

ması çok ayrıntılı olmalı ve verim artışında karşılaşılabilecek engelleri (ör. Romatizma, sarılık, böbrek yetmezliği vs.) ortaya çıkarmayı hedeflemelidir. Omuz genişliği, ayak uzunluğu, ayak çukuru, eklem gevşekliliği, gibi kriterler yetenek belirleyici öğeler olarak kabul edilmelidirler. Bu aşamada ayrıca, spor psikologları kapsamlı psikolojik testler uygulayarak daha önemli bir rol oynamaya başlarlar.

Sporcuların önerilen spor için gerekli olan psikolojik özelliklere sahip olup olmadıklarının anlaşılabilmesi için her sporcunun psikolojik profili oluşturulmalıdır. Belirlenen bu profiller ileride psikolojik olarak ne üzerinde durulacağına karar vermede yardımcı olacaktır.

Son Seçim

Temel olarak milli takım adaylarını ilgilendirir. Oldukça titiz hazırlanmış, güvenilir ve sporun getirdikleriyle yakından ilgili olmalıdır. İncelenecek olan noktalar şunlardır:

- Sporcunun sağlığı,
- Sporcunun antrenmana ve yarışmalara karşı gösterdiği psikolojik uyum,
- Stresle başa çıkabilme yeteneği ve sahip olduğu gelişim potansiyeli.
- Her test için en uygun bir model oluşturulmalı ve her birey bu modelle karşılaştırılmalıdır.





**ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİNİ NASIL
TAKİP EDEBİLİRSİNİZ?**

Eğer çocuğunuzun yaşlarına göre boyunun kısa olduğunu veya kilolu olduğunu düşünüyorsanız, tablolara bakarak çocuğunuzun boyunun veya kilosunun ortalama değerlerde mi, yoksa alt sınır veya üst sınırdaki olduğunu rahatlıkla görebilirsiniz. Ayrıca unutmamanız gereken çocuğunuzun düzenli ve doğru planlanmış antrenmanlara katıldığında boy uzamasının olumlu veya olumsuz yönde etkilenmeyeceğidir.

Boy uzunluğu genetik olarak belirlendiğinden, sporun direkt olarak boy üzerinde olumlu bir etkisi yoktur. Ancak, spor yapmakla beraber çocuğun genel beslenmesi ve sağlığı daha iyi olacağından çocuğun gelişimi olumlu etkilenecektir.

Yaş ve aktivite tipine bağlı olarak fiziksel aktivite çocuğun kemik kitlesinde orta düzeyde bir artışa neden olabilir. Ancak, kemik gelişimi öncelikle genetik ve hormonal faktörlerle ilişkilidir. Bilimsel olarak kemik uzunluğunun fiziksel aktivite ile gelişeceğini iddia etmek zordur. Hiçbir spor branşının boy uzamasında belirleyici olmadığı unutulmamalıdır.





Tablo 1: 5-18 Yaş kız çocuklarında boy ve kilo cetveli

KIZ ÇOCUKLARDA BOY VE KİLO CETVELİ						
KİLO			YAŞ	BOY		
Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır		Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
12.6	18.2	23.8	5 yaş	97.5	108.0	120.5
13.2	19.2	25.2	5 yaş 6 ay	100.5	111.0	125.0
13.7	20.2	26.5	6 yaş	103.0	114.0	125.0
14.4	21.3	28.3	6 yaş 6 ay	105.5	117.0	131.0
15.3	22.5	30.0	7 yaş	108.0	120.0	134.0
16.2	23.8	31.8	7 yaş 6 ay	112.0	122.5	137.0
17.3	25.4	34.0	8 yaş	115.0	125.5	140.0
18.6	27.4	36.5	8 yaş 6 ay	117.0	128.0	143.0
20.0	29.4	39.0	9 yaş	120.5	130.5	146.0
21.6	31.7	42.0	9 yaş 6 ay	123.0	133.5	149.0
22.0	34.0	45.0	10 yaş	125.5	137.0	153.0
24.8	37.0	49.3	10 yaş 6 ay	129.5	141.0	157.0
26.5	40.0	53.5	11 yaş	133.5	145.0	161.0
29.3	42.4	56.6	11 yaş 6 ay	137.0	149.0	165.0
30.4	44.8	59.2	12 yaş	140.5	152.5	167.0
32.5	46.8	61.5	12 yaş 6 ay	143.0	154.5	165.0
34.6	48.8	63.3	13 yaş	144.5	156.0	170.0
36.5	50.5	65.0	13 yaş 6 ay	146.0	157.5	170.0
38.0	51.8	66.3	14 yaş	147.5	158.5	170.0
39.3	52.5	67.5	14 yaş 6 ay	148.0	159.0	171.0
40.3	53.0	68.4	15 yaş	148.5	159.5	171.0
41.0	54.4	69.2	15 yaş 6 ay	148.5	159.6	171.0
41.8	55.0	70.0	16 yaş	148.5	159.0	171.0
42.5	55.5	70.5	16 yaş 6 ay	148.5	160.0	171.0
43.0	56.0	71.0	17 yaş	148.5	160.0	171.0
43.5	56.4	71.5	17 yaş 6 ay	148.5	160.0	171.0
44.0	56.6		18 yaş	148.5	160.0	171.0

Tablo 2: 5-18 Yaş erkek çocuklarında boy ve kilo cetveli

ERKEK ÇOCUKLARDA BOY VE KİLO CETVELİ						
KİLO			YAŞ	BOY		
Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır		Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
13.4	18.7	24.0	5 yaş	98.0	109.5	121.5
14.1	19.7	25.6	5 yaş 6 ay	101.3	113.0	125.0
14.8	20.0	26.8	6 yaş	104.0	116.0	127.5
15.6	22.0	28.4	6 yaş 6 ay	106.7	119.0	130.5
16.4	23.2	30.1	7 yaş	109.5	121.5	133.5
17.3	24.7	31.9	7 yaş 6 ay	112.3	124.0	136.5
18.1	26.1	33.8	8 yaş	115.0	127.0	139.5
19.0	27.8	36.1	8 yaş 6 ay	117.5	129.5	142.5
20.0	29.5	38.6	9 yaş	120.0	132.0	145.5
21.0	31.6	41.8	9 yaş 6 ay	122.5	135.0	148.0
22.0	33.7	45.7	10 yaş	125.0	137.5	151.5
22.9	36.1	49.5	10 yaş 6 ay	127.5	140.6	153.0
24.1	38.5	52.8	11 yaş	130.0	143.5	158.0
25.4	40.8	56.5	11 yaş 6 ay	132.5	146.5	161.5
26.7	43.1	60.1	12 yaş	135.0	150.0	165.0
28.3	45.6	64.0	12 yaş 6 ay	137.5	153.0	163.5
30.0	48.0	67.5	13 yaş	140.5	156.0	171.5
32.0	50.4	70.4	13 yaş 6 ay	143.0	159.0	175.0
34.2	52.8	72.8	14 yaş	146.5	162.0	178.5
36.8	55.6	75.5	14 yaş 6 ay	149.0	165.0	181.0
39.5	58.3	76.0	15 yaş	152.5	168.0	182.5
42.1	60.9	76.5	15 yaş 6 ay	155.5	170.5	184.0
44.9	63.3	80.8	16 yaş	158.0	172.5	185.0
47.4	65.0	82.0	16 yaş 6 ay	160.0	173.5	185.0
48.4	66.2	82.7	17 yaş	162.0	173.5	185.5
50.4	66.7	83.0	17 yaş 6 ay	162.0	173.5	185.5
50.7	67.0	83.3	18 yaş	162.0	173.5	185.5



Beden Kitle İndeksi (BKİ) nedir?

Beden kitle indeksi (BKİ) ya da Body Mass Index (BMI) olarak tanımlanan bu değer, kişinin şişman (obez) olup olmadığını, eğer şişmansa hangi derecede olduğunu belirlemede kullanılan bir yöntemdir. BKİ değerinin bulunmasında aşağıdaki formülden yararlanırılır.

kg

BKİ = -----

(boy)²

Mesela, çocuğunuz 9 yaşında, 135cm boyunda ve 30kg ağırlığında bir erkekse hesaplama şu şekilde yapılır.

$$1,35 \times 1,35 = 1,8225 \quad BKİ = 30\text{kg} / 1,8225 = 16,46$$

Formül sonucunda elde edilen değeri aşağıdaki tabloya göre yorumlanarak çocuğunuzun sağlıklı bir vücut yapısına sahip olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Eğer sonuç en az ve en çok değerinin ortasında bir yerlerde ise çocuğunuz sağlıklı demektir.

En az değerinin altında ise çocuğunuz aşırı zayıf, en çok değerinin üstünde ise şişman demektir. Bu durumda mutlaka bir beslenme uzmanı ile bağlantı kurmanız gerekmektedir.

Yaş (yıl)	Erkek (kg/m ²)		Kız (kg/m ²)	
	En az	En çok	En az	En çok
6	14,3	17,8	14,1	18,1
7	14,7	18,5	14,3	20
8	14,9	19,9	14,7	20,2
9	15,2	21,5	14,8	21,8
10	15,5	22	14,9	22,3
11	16	23,3	15,8	23,7
12	16,7	23,0	16,0	24,2
13	16,9	24,8	17,3	27,5
14	17,7	24,6	18,4	26,2
15	18,7	25,4	18,4	26,2
16	19,0	26,3	19,7	26,9



Çocuğunuzun gelecekteki boyunu tahmin edebilir misiniz?

Büyüme, çevre koşullarına ve kalımsal özelliklere bağlıdır. Hormonlar büyümeyi yönlendirir kalıtım ise büyüme hızını etkiler. Yani ebeveyn olarak siz ve eşiniz yavaş bir büyüme süreci geçirmişseniz muhtemelen çocuğunuzda yavaş bir süreç geçirecektir. Bu yüzden anne ve baba boyu ile çocuğun sahip olacağı son boy uzunluğu arasında bir bağlantı kurulmaya çalışılmış ve bazı formüller üretilmiştir.

Son boy uzunluğunun hesaplanmasında kullanılan formüllerden biri şu şekildedir.

$$(\text{Babanın boyu} + \text{Annenin boyu}) \times 1.08$$

Erkekler için: -----

2

$$(\text{Babanın boyu} \times 0.923 + \text{Annenin boyu})$$

Kızlar için: -----

2

Bu formüller kullanılarak çocuğun erişeceği son boy aşağı yukarı tespit edilebilir. Ancak büyümenin büyük bir çeşitlilik olduğu unutulmamalıdır. Özellikle boy uzunluğundaki en fazla artış bahar aylarında, kilodaki artış ise sonbahar aylarında olmaktadır.

Ayrıca çocuk sağlığı ve gelişimi üzerine yapılan çalışmalarda proteinli besinlerin kemiklerin uzaması, kas ve iskeletin olgunlaşması yönünden etkinliği beslenmenin önemini ortaya koymaktadır. Bu durumda çevre şartlarının büyüme üzerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

1. Başpınar, O.: Kalp Hastalıklı Çocuklarda Fiziksel Aktivite, Spor Ve Ani Ölüm Riski, Kardiyoloji Dergisi Yıl: 2002 / Cilt: 15 / Sayı: 6
2. Baltacı, G.: Çocuk ve Spor, Klasmat Matbaacılık, Ankara Şubat 2008.
3. DüNDAR, U.: Antrenman Teorisi, Bağırhan Yayımevi Sporda Kuram Dizisi, Geliştirilmiş 4. Baskı, Ankara 1998.
4. Gallahue, D. L.: Understanding motor development: Infants, children, adolescents (2nd ed.). IN: Benchmark, Indianapolis 1989.
5. Kalish, S.: Çocuğunuz için Spor ve Fitness, Beyaz Yayınları, İstanbul , Eylül 1998.
6. Karl, K.: Sporda Yetenek Arama Seçme ve Yönlendirme (Çeviri: H. Harputluoğlu), Bağırhan Yayımevi, Ankara 2001.
7. Kuter, M., Öztürk, F.: Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan Yayımevi, Bursa , Haziran 1997.
8. Mengütay, S.: Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2005.
9. Muratlı, S. : Çocuk ve Spor (Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla), Nobel Yayın, Ankara 2003.
10. National for Health Statistics, 1999-2004
11. Taşkıran, Y.: Klasik Antrenman Teorisi, Yayıncı Yayınları, İzmit, Aralık 2003.
12. Sevim, Y.: Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım,7. Baskı, Ankara, Nisan 2007.
13. Yavuzer, H.: Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitapevi, 2007
14. Zorba, E.: Vücut Yapısı Ölçüm ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2005.



İNTERNET KAYNAKLARI

1. www.kidsfirstsoccer.com/
2. www.footy4kids.co.uk/
3. www.fundamentalsoccer.com/
4. <http://www.hekimce.com/index.php?kiid=193>
5. <http://www.tumgazeteler.com/?a=2390351>
6. <http://www.antrenmandunyasi.com/icerik.asp?id=9>
7. www.aile.org.tr
8. <http://www.blogcu.com/etiket/%C3%A7ocuk%20ve%20spor>
9. <http://www.tff.org/Default.aspx?pagelid=726>



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu