

*Çocuklarda sporun  
yararları*

## 10 Madde ile Sporun Çocuklara Faydaları

**Tarih:** kasım 2016 | **Kategori:** spor

Müge Göktepe -Mesut Güler

Spor yapmak; hem daha güçlü bir bedene sahip olmanı sağlar hem de beyninin daha iyi çalışmasını. Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi, "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur." Sağlam bir vücuda sahip olmak için ise spor yapmak şarttır. Ancak spor yapmanın faydaları sağlam vücutla sınırlı değil. Çocuklar için spor yapmanın faydalarını senin için araştırdık.

### Spor Yapan Çocuklar

Hemen her çocuk spor ile ilgili faaliyetlerde bulunsa da, düzenli olarak spor yapan çocuklar, yaşlarına göre birçok farklı niteliğe sahip oluyor. Bireysel ya da takım oyunu sporları türlerini düzenli olarak yapan çocuklar, yetişkinlik yaşamlarında da genellikle spora devam ettiği gibi; hayatları boyunca, çocuk yaşta yaptıkları sporun etkilerini yaşamaya devam ediyor.



### **Az Stres Yağlar, Yüksek Özgüvenli Olurlar**

Spor yapan çocuklar, yaşlarına göre daha az stres yaşadıkları gibi, özgüvenleri de spor yapmayan çocuklara oranla daha fazladır. Çocukların sporla düzenli olarak ilgilenmeleri, çok yönlülüklerini artırdığı gibi, fiziksel efor sarf etmeleri daha az stres yaşamalarını sağlar. Bu nedenle spor yapan çocuklar; depresyon, kaygı gibi durumlardan, spor yapmayanlara göre daha az etkilenir.

### **Sağlıklı Gelişirler**

Spor esnasında yüksek enerji harcayan çocuklar, bu enerjiyi geri kazanabilmek için dengeli ve düzenli beslenmek durumundadır. Kas ve kemik gelişimini olumlu yönde etkileyen sporun faydalarından biri de, beslenmeyi tetiklemesidir. Spor yaparken, vücudun birçok bölgesi koordineli bir şekilde çalıştığından, çocukların beyin gelişimini de desteklenmiş olur.



### **Disiplinli ve Hedefe Odaklıdırlar**

Gerek bireysel, gerekse takım sporları ile ilgilenen çocuklar; disiplin konusunda başarılıdır. İlgilendiği spor dalında başarılı olmak için disiplinli olması gerektiğini öğrenen çocuk; başarı kazanmak için kendisine hedef belirlemesi gerektiğini ve bu hedef doğrultusunda sürekli çaba sarf etmesi gerektiğini de öğrenir. Bu nedenle spor yapan çocuklar, yapmayanlara oranla disiplinli ve hedef odaklı kişilik yapısına sahip olurlar.

### **Refleksleri Güçlü ve Odaklanma Becerileri Yüksek**

Yapılan araştırmalar, düzenli olarak yürüyüş yapmanın ya da bir spor dalı ile ilgilenmenin odaklanma becerisini artırdığını göstermektedir. Spor yapan çocuklar, ilgilendikleri spor dalı ile ilgili spesifik özellikler kazanmakla beraber, güçlü reflekslere ve yüksek odaklanma becerisine sahip olurlar.

### **Çok Hızlı Koşar ve Yorulmazsın**

Sürekli olarak spor yaparsan, akciğerlerin ve kalbin daha iyi performans sergileyebilmen için büyümeye başlar. Kalp ve akciğerlerinin genişlemesi, çabuk yorulmanı engeller. Böylece

kondisyonun hep yüksek olur.

### **Zorluklarla Daha Kolay Baş Ederler**



Takım oyunu ya da bireysel spor dallarında, çocuklar kazanmak kadar kaybetmenin de doğal bir sonuç olduğunu öğrenir. Bunun yanı sıra, yetersiz kaldığını hissettiğinde dahi, rakibini geçebilmek için kendisini zorlamaya alışan çocuklar, hayatlarındaki zorluklarla daha iyi mücadele edebilme özelliği kazanır. Olumsuz durumlarla başa çıkma konusunda spor yapmayan çocuklara oranla çok daha başarılı olur.

### **Daha Az Sağlık Sorunu Yaşarlar**

Düzenli olarak spor yapan çocukların bağışıklık sistemi diğer çocuklara göre daha güçlüdür. Bu nedenle, çocukların spor yapması, hastalıklarla daha az karşılaşmalarını sağlar. Bununla birlikte, obezite gibi sağlık sorunları da yaşamazlar. Fiziksel açıdan çok daha güçlü olan çocukların efor sarf eden sporları düzenli olarak yapmaları; kemik ve kas gelişimlerini sağladığı gibi; akciğerler ve kalplerinin de güçlenmesine yardımcı olur.





### **Liderlik Yapar ve Uyumlu Çalışırlar**

Basketbol, hentbol, buz hokeyi, voleybol gibi takım sporları ile ilgilenenler, zamanı geldiğinde tüm takıma liderlik yapması gerektiğini ve takımı yönlendirmesi gerektiğini bilir. Bu nedenle takım sporları ile ilgilenen çocuklar liderlik vasfına sahip olduğu gibi, takım çalışmasına da yatkınlaşır. Aynı zamanda takım sporları ile ilgilenen çocukların paylaşımcılığı da artar.

### **Hızlı Düşünür ve Çabuk Karar Verirler**

Spor karşılaşmalarında hızlı olmak ve çabuk karar vermek durumunda sıklıkla kalan çocuklar, bir süre sonra bunu hayatlarının her alanına uygulayabilir hale gelir. Bu nedenle, spor yapan çocuklar, karar alma, matematiksel düşünme ve olasılıkları hızlı bir şekilde hesaplayabilme gibi konularda da kendilerini hızlı bir şekilde geliştirir.

### **Yeni Arkadaşlar Edinirsin**

Düzenli olarak spor yapmanın en iyi yanlarından biri de yeni arkadaşlar edinmektir. Spor yapan arkadaşlarının olması, sporu

daha eğlenceli hale getirmektedir.

### **Dışa Dönük Olurlar**



Herhangi bir spor dalı ile uğraşan çocukların özgüveni daha yüksek olduğu gibi; rakip takım, seyirci, hakemler gibi spor müsabakalarına eşlik eden insanlarla uyum içerisinde yarışır. Bu nedenle sporcu çocuklar genellikle dışa dönük ve sosyal olur.

### **Madde Bağımlılığından Uzak Dururlar**

porla ilgilenenler; tütün ve alkol gibi maddelerden uzak duracağı, madde bağımlılıklarına karşı da direnç gösterirler. Sağlığa zarar veren ve sporcunun başarısını olumsuz etkileyecek maddelere, takım içerisinde de izin verilmeyeceği gibi çocuklar bu maddelerle tanışabilecek ortama genellikle sahip olmaz.

*Spor yapmanın bunların dışında yüzlerce faydası bulunuyor. Spor yapmaya başladıktan sonra her zaman daha enerjik olur, disiplinli yaşamayı öğrenir, çevrene daha fazla saygı duyarsın. Spor yapmaktan asla vazgeçmemelisin.*