

GENÇ SPORCU AİLELERİ İÇİN

BOY.

bilim ne diyor, ne yapılabilir

Boyu uzatan bir egzersiz yok. Bu rehber onun yerine, gerçekten neyin işe yaradığını anlatıyor. 5 dakikada okunur.

Uzay Demiral — 10 yıldır genç sporcularla çalışan antrenör. Her sayı akademik kaynaklıdır; kaynaklar son sayfada.

SADECE BU SAYFAYI OKUSANIZ DA YETER

TEK BAKIŞTA

01

Boyun büyük kısmı genetik.

Yaklaşık %56'sı genlerle açıklanıyor. Geri kalanın bir kısmı sizin elinizde.

02

Uzama ergenlikte patlar, sonra biter.

Kızlarda ~12, erkeklerde ~14 yaşta zirve. Plakalar kapanınca durur.

03

Basketbol/voleybol boy uzatmaz.

Uzunlar o spora seçiliyor — spor onları uzatmıyor.

04

Elinizdeki üç şey: uyku, beslenme, yüklenme.

8-10 saat uyku · yeterli yemek · ağrı varsa zorlamamak.

05

Sahada boy değil, yerden kalkış belirleyici.

Boy beklenir. Sıçrama çalışılır — ve ölçülebilir şekilde artar.

Sıradaki sayfalarda bu beş maddenin her biri, kaynağıyla birlikte tek sayfada açıklanıyor.

ÖNCE EN ÖNEMLİ SAYI

BOY BÜYÜK ÖLÇÜDE GENETİK

44.126 kişilik genom çalışması ve 45 ikiz kohortu aynı sonuca varıyor.

%56

Boy farklılıklarının **genlerle** açıklanan kısmı

%20

Beslenme, uyku ve sağlığın **toplam** katkısı

Bu kötü bir haber değil. Boy uzatma iddiasındaki takviyelere ve cihazlara harcanacak parayı, gerçekten fark yaratan üç şeye yönlendirmenizi sağlar.

Kaynak: Yengo ve ark., tüm-genom dizileme analizi · Jelenkovic ve ark., 45 ikiz kohortu birleşik analizi (Scientific Reports)

EN HIZLI UZAMA DÖNEMİ

BÜYÜME ATAĞI NE ZAMAN?

Çocuklar sabit hızda uzamaz; ergenlikte **ani bir sıçrama** yaşarlar.

Kızlar

Atak 10–11 yaşta başlar · zirve ~11,5–12 yaş

8,3 CM/YIL

Erkekler

Atak 11–13 yaşta başlar · zirve ~13,5–14 yaş

9,5 CM/YIL

ERGENLİK DÖNEMİ TOPLAM KATKISI

FİNAL BOYUN ~%17–18'i

Erkeklerde 30–31 cm · kızlarda 27,5–29 cm. Yetişkin boyunun yaklaşık altıda biri bu birkaç yılda kazanılır.

UZAMA NE ZAMAN BİTER

PLAKALAR KAPANIR

Büyüme plakaları **kızlarda 14–16, erkeklerde 16–18 yaş** civarında kapanır. Sonrasında hiçbir egzersiz veya takviye uzama sağlayamaz.

En sık hata: çocuğu akranlarıyla kıyaslamak. Aynı yaştaki iki çocuk arasında 2–3 yıl olgunluk farkı olabilir. Geç gelişen bugün kısa görünür, ama daha uzun süre uzar.

DÜRÜST CEVAP

BASKETBOL/VOLEYBOL BOY UZATIR MI?

HAYIR.

Sıçramanın, asılmanın veya germenin kemikleri kalıcı uzattığını gösteren kanıt yok.

PEKİ NEDEN HEPSİ UZUN?

SEÇİLİM YANILGISI

Spor uzun yapmıyor — uzunlar o spora seçiliyor. Boy avantaj olduğu için uzun çocuklar daha çok tercih ediliyor, başarılı oluyor ve sporda kalıyor.

Sporun katkısı dolaylı ama gerçek: kemik gelişimini destekler, duruşu düzeltir, uykuyu iyileştirir. Boy eklemes — **potansiyele ulaşmayı** destekler.

“Boy uzatan” takviye, hormon ve cihazlar için de kanıt yok. Gerçek bir gecikme şüphesi varsa gidilecek yer **çocuk endokrinoloğudur**.

O %20'LİK KISIM

GERÇEKTEN ETKİLEYEBİLECEĞİNİZ ÜÇ ŞEY

Genetiği değiştiremezsiniz. Potansiyele ulaşıp ulaşılmadığını ise bunlar belirler.

1 · UYKU

8-10 SAAT

Büyüme hormonu en çok **derin uykuda** salgılanır.

- Hafta içi sabit yatış saati
- Yatmadan 1 saat önce ekran yok
- Antrenman geç bitse de uyku saati kaymasın

2 · BESLENME

AZ YEMEK BÜYÜMEYİ YAVAŞLATIR

Bu yaşta hedef kilo vermek değil, **düzenli ve yeterli yemek**.

- Kahvaltı atlanmaz
- Antrenmandan sonraki 1 saatte protein + karbonhidrat
- Süt ve süt ürünleri düzenli · takviyeye gerek yok

3 · YÜKLENME

BÜYÜME ATAĞINDA KRİTİK

Hızlı uzarken kemik kastan hızlı büyür; diz ve topuk ağrıları bu yüzden yaygındır.

- Haftada en az 1 tam dinlenme günü
- Ağrı varsa zorlamak yok
- Kuvvet çalışması ağırlıkla değil, **kendi vücut ağırlığıyla**

Kaynak: uyku-büyüme hormonu literatürü · genç sporcu beslenmesi (Castle) · genç sporcuda yüklenme (Bompa, Gamble)

SAHADA NE İŞE YARIYOR

BOY DEĞİL, YERDEN KALKIŞ

Belirleyici olan kaç santim olduğu değil, **topa kaç santim yukarıdan dokunduğu**.

Boy

Genetik. Beklemekten başka yapılacak bir şey yok.

Sıçrama

Kuvvet ve iniş kontrolü — **çalışılabilir**.

Aynı boyda iki oyuncu: biri filenin üstünde topa dokunuyor, diğeri bir parmak eksik kalıyor. Fark boy değil — **yerden ne kadar kuvvetle ittikleri**.

Doğru sıra: önce kontrol, sonra kuvvet, en son sıçrama. Çoğu sporcu doğrudan sıçrama tekrarı yapar; bu hem az kazandırır hem büyüme çağındaki dizi zorlar.

Bu sırayı 28 güne yaymış programı gör



BUNU ÇALIŞMAK İSTERSENİZ

28 GÜN SIÇRAMA CHALLENGE

Yukarıda anlattığım sırayı — **önce kontrol, sonra kuvvet, en son sıçrama** — 28 güne yaymış hazır bir program. Her günün antrenmanı yazılı, her hareketin videosu var.

NE İÇERİYOR

TEK ÖDEME · ₺299,99

- 28 günün tamamı gün gün yazılı — hangi gün ne yapılacağı belli
- Her hareketin videosu; “doğru mu yapıyorum?” sorusu bitiyor
- Günde 20-25 dakika, evde, **ekipmansız**
- Athlevo uygulamasında 1 ay her şey açık (hediye)
- Program boyunca WhatsApp'tan antrenör takibi



Gelişim garantisi: programı uygulayın, fark hissetmezseniz 60 gün içinde WhatsApp'tan tek mesaj — paranızı iade edelim, **program yine sizde kalsın**. Soru yok, form yok.

Programı incele



Programın içeriği, gerçek bir antrenman günü ve sık sorulan sorular — hepsi sayfada.

YA DA TARAYICINIZA YAZIN

athlevoapp.com/28gun

Yukarıdaki turuncu butona dokunmak da aynı yere götürür.

Almanız da olur. Bu rehberdeki uyku, beslenme ve yüklenme bilgileri tek başına uygulanabilir ve fark yaratır. Program, o bilgiyi **günlük bir plana** çevirmek isteyenler için.

BU REHBERDEKİ BİLGİLER NEREDEN GELİYOR

KAYNAKLAR VE SINIRLAR

AKADEMİK KAYNAKLAR

SAYILARIN GELDİĞİ YER

- Jelenkovic ve ark. — *Genetic and environmental influences on height from infancy to early adulthood*, 45 ikiz kohortunun birleşik analizi (Scientific Reports)
- Tüm-genom dizileme analizi, 44.126 katılımcı — boy varyansının genetik bileşeni
- *Growth and normal puberty* (PubMed) — büyüme atağı yaşları ve hızları
- Ergenlik büyüme paterni ve iskelet olgunlaşması çalışmaları (PMC)
- Uyku ve büyüme hormonu salınımı üzerine derlemeler

ANTRENMAN KAYNAKLARI

PROGRAM TASARIMI

- Bomp & Carrera — *Conditioning Young Athletes*
- Gamble — *Strength and Conditioning for Team Sports* (genç sporcu bölümü)
- Cook — *Athletic Body in Balance*
- Castle — *Eat Like a Champion* (genç sporcu beslenmesi)

Bu rehber tıbbi tavsiye değildir. Büyümeyle ilgili bir endişeniz varsa — çocuğunuz akranlarından belirgin şekilde geride kalıyorsa, uzun süre hiç uzamıyorsa ya da ağrı şikâyeti sürüyorsa — bir **çocuk doktoruna veya çocuk endokrinoloğuna** başvurun. Bu rehber hekimin söylediğinin yerine geçmez.

28 Gün Sıçrama Challenge'a göz atın

Soru sormak isterseniz: WhatsApp 0507 278 88 80 — antrenman, gelişim veya program hakkında yazabilirsiniz. Cevap vermek işimin parçası.