

1. SPORDA YETENEK SEÇİMİ VE TEMEL İLKELERİ:

Sevim, Y*

1.1.SPORDA YETENEK KAVRAMI

Sporda yetenek, sporcu çocuk veya gencin, sportif güç ve güç gelişimi için sahip olduğu ön şartların bütünü olarak tanımlayabiliriz.

Yetenek, belli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade eder.

1.2.SPORDA YETENEK SEÇİMİNİN ÖNEMİ

Üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, yetenekli sporcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri zorunludur.

Her spor dalında antrenmanlara başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları, bir çok araştırmayla ortaya konmuştur.

Bu nedenlerden, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır.

1.3.YETENEK ARAŞTIRMASI VE SEÇİMİ İÇİN ÖN ŞARTLAR:

Çocuk ve gençlerin bir spor dalına yatkınlıkları ve yetenekleri, genel ve özel anlamda, o spor dalının antrenman uygulamaları içinde belirlenebilir.

Bu nedenle, her spor dalı için çok sayıda düzenli antrenman grubu organize edilmelidir.

Sporcu her çocuk ve genç, en iyisini yapmak çabası içindedir. Ancak, o anda ki güç durumu ve düzeyi bunu sınırlar. Bu nedenle, iyi düzenlenmiş antrenmanlar, yetenekli sporcuların gelişim sürecini yönlendirir ve onlara gelişim potansiyellerini tanıma imkanı verir. Antrenman yapmadan da, teorik olarak gençlerin belli spor dalları için yatkınlıkları bedensel açıdan belirlenebilir.(Örneğin; Basketbol'da boy uzunluğu ve iriliği gibi)

Özetle; bilinçli, amaca yönelik düzenli antrenmanlar, spor yatkınlığı ve yeteneği saptamak için temel organizasyonlardır.

Sporcu seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçiminde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bunlar:

A.Antropometrik Önşartlar: Sporcunun; boyu, kilosunu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi v.b. özellikleri.

B.Kondisyonel Önşartlar: Sporcunun; genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği beceri ve hareketlilik gibi özellikleri.

C.Tekno-Motorik Özellikler: Sporcunun; denge yeteneği, yer, mesafe ve tempo hissi, topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikleri.

D. Öğrenim Yeteneği: Sporcunun algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri.

E.Performans için ön şartlar: Sporcunun, yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikleri.

F.Zihinsel (Kognitif) Yetenekler: Dikkat, motorik akıcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, taktik yeteneği gibi özellikler.

G.Sosyal faktörler: Liderlik; Sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler.

H.Psikolojik Önşartlar: Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarıma isteği gibi özellikler.

*Yard. Doç. Dr. Yaşar SEVİM, Gazi Üniversitesi Öğretim Görevlisi

Sporcu seçimi ve sprocuların belli dallara yönlendirilebilmesi için; her spor dalında antrenmanlara başlama yaşının saptanması ve uygun yaştaki çocuk ve gençlerin spor alanına aktarılmaı gerekmektedir. Bunu için de;

1 İNCİ AŞAMA: Yapılan spor dalının, başlama yaşına uygun çocuklar ve gençler iin antrenman yapabilmemesi şartları hazırlanır. İlk yetenek seçiminin temel kaynağı ise, okul öncesi, Okuldaki Beden Eğitimi dersleri ve okul dışı spor faaliyetleridir. Bu nedenle, öncelikle, okul çocukları için düzenli ve çok sayıda antrenman imkanları yaratılmalıdır.

Bu gençlerin seçiminde, başlangıçta belli bir spor dalına yönelik özel performans aranmaz, genel spor yeteneği değerlendirilir.

Daha sonra, antrenmanlarla yaptığı spor dalına uygun olup, olmadığı saptanmaya çalışılır. Bu da, antrenmanlar süreci içerisinde belirlenir. Spora başlayan çocuğun, uygulayacağı spor dalına yatkınlığı için belli zaman dilimleri içerisinde ön, ara ve son seçim yapılır.

2 NCI AŞAMA: Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanısıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür. Belli oranda performansa yönelik antrenmanlar yapılır ve antrenmana katılan sporcunun;

(1) Seçmiş olduğu spor dalında, üst düzey performansı için gerekli verimlilik parametrelerine sahip olup olmadığı saptanır.

(2) Performansını ne kadar hızlı ve etkili yükseltebilme yeteneği ve gücü belirlenir. Yetenekli sporcu, daha az yeteneklilere göre, performansını daha çabuk ve belirgin biçimde yükseltir. Teknik hareketleri daha çabuk öğrenir ve geliştirir. Taktik anlayışı daha iyidir.

(3) Yüksek sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

3 ÜNCÜ AŞAMA: Üst düzey antrenmanları için seçimler yapılır. En önemli seçim kriterleri ise, yetenekli sporcunun müsabakalarda ortaya koyduğu performanstır. Motorik güç özellikleri, vücut tipi, teknik, taktik ve psikolojik, sosyal davranışlar, performansı etkileyen faktörlerdir.

Açıklanmaya çalışılan her üç aşama, uzun süreli bir antrenman süreci içerisinde, birbirini ön şartı olacak şekilde düzenlenmeli ve gerekli tedbirler alınmalıdır.

Özetle; Sporda, yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, her spor dalı için uzun süreli ve iyi programlanmış bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışmayı gerektirmektedir.

1.4 SPORİF OYUNLARDA YETENEK SEÇİMİ VE TEMEL İLKELERİ:

Sportif oyunlarda, yetenek seçimi için, daha önce genel ilkelerin ışığında oluşturulacak olan geniş kapsamlı bir planlama ve organizasyon gerekmektedir.

Sportif oyunlarda, yetenek seçiminin temel ilkelerini belirleyebilmemiz için, aşağıdaki sorulara cevap bulmak gerekecektir:

1. Yetenek seçimi hangi yaşta başlamalıdır?
2. Yetenek seçimi hangi kriterlere göre yapılmalıdır?
3. Nasıl bir organizasyon modeli oluşturulmalıdır?
4. Yaş grupları için nasıl bir çalışma programı uygulanmalıdır?
5. Okul, kulüp, bölge ve federasyon işbirliği nasıl olmalıdır?
6. Yetenekli sporcular kendi verimliliklerini hangi kriterlere göre kontrol etmelidirler?
7. Yetenekli sporcuların antrenman motivasyonu nasıl sağlanmalıdır?
8. Yetenekli sporculardan her gelişim seviyesinde hangi seçim kriterleri aranmalıdır?

Yukarıdaki soruların cevapları, bize yetenek seçimi konusunda sürekli bir gelişimi mümkün kılacaktır.

Sportif oyunlarda, yapılacak planlama iki temel noktayı kapsamalıdır;

1. Uzun Süreli Amaçlar: Bu bölümde, uzun-süreli bir planlama içerisinde, okul, kulüp ve ülke sathında yapılacak genel yetenek seçimi ve gelişiminin nasıl olması gerektiği konusunda çerçeve program ve organizasyonları hazırlanır.

DEĞERLENDİRME ÇİZELGESİ

KİŞİSEL BİLGİLER	Adı :	Soyadı :	Kulüp yada Okul:
	Adres :		
	D. Tarihi :	Boy :	Kilo :
	Atış Eli :	Pozisyonu:	
TESTLER	30 m Sprint		
	100 m Koşu		
	Cooper-Test		
	Çift ayak uzun atlama		
	Sıçrama testi		
	Haro-Fitness-Test		
	20 duvaar atış		
	çıkış sürati		
	10 hedefe atış		
	Slalom top sürme		
	Sıçrayarak atış testi		
Kayma adımı			
GÖZLEM	Atış türleri		
	Pas türleri		
	Aldatmalar		
	Hücumdaki davranışı bireysel		
	Hücumdaki takıma uyumu		
	Savunmadaki bireysel dav.		
Savunmada takıma uyumu			
Sosyal davranışı			
KALECİ	Kaleci olarak genel durumu		
	Yer tutma oyunu		
	değişik atışlara tepkisi		
	Kaleci testi		
	Savunma ile işbirliği		
Psikolojik davranışı ve güçlülüğü			

Tablo 2: Sportif oyunlardan hentbolde çalışmaya yeni başlayanların bir süre sonra diğer aşamalar için seçiminde kullanılabilecek, genel değerlendirme kriterlerini göstermektedir.

	Erkek-Bayan		Erkek-Bayan		Erkek-Bayan	
Boks	18-20		21-15		26-28	
Eskrim	18-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Halter	20-24		25-30		31-34	
Güreş	20-23		24-28		29-32	
Binicilik	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Bisiklet	19-21		22-26		27-30	
Cimnastik	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Kule Atm.	18-21	16-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26,28
Futbol	21-22		23-26		27-30	
Hokey	20-23		24-27		30-32	
Sutopu	20-21		22-26		27-30	
Mod. Pent.	21-23		24-27		28-30	
Atıcılık	20-25		26-30		31-40	
Kürek	17-20		21-25		26-28	
Kano	18-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-30
Yelken	23-25		26-35		36-40	
Yüzme	14-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23

Tablo 1: Çeşitli spor dallarında sportif başarının yaş sınırı (Miszewa, Kastmaszowa'ya göre).

2. Kısa Süreli Amaçlar: Yetenek seçimi kriterleri üç yetenek gelişimi için bir model oluşturulur.

Sportif oyunlarda yetenekli sporcu seçimini üç temel kriterden hareket ederek belirleriz:

- Kondisyonel ve teknik alan (Motorik spor testleri),
- Teknik-Taktik alan (Antrenman ve müsabaka gözlemleri),
- Sosya-Psikolojik alan (Genel ve branşa yönelik anket formları)

1.5. SONUÇ VE ÖNERİLER:

A. Kişinin spora yatkınlığı ve yeteneği konusundaki görüşler, sabit ve değişmez değildir.

B. Sportif antrenmanlar, bir sporcunun seçtiği spor dalında çok başarılı olacağını garanti etmez.

C. Yetenekli sporcunun belirlenmesi, sopr dalına özgü birçok kombine yeteneğin, motivin ve ilginin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.

D. Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman gruplarının oluşturulmasına bağlıdır.

E. Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabilmesi için, normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antreman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.

F. Sporcunun, spora ve spor dalına yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.

G. Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar müsabakalarla bağlanmalıdır. Müsabakalar, yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.