

## SPORDA YETENEK SEÇİMİ VE ÜLKEMİZDEKİ DURUMU



Dr.Hasan KASAP

Marmara Ün.Atatürk Eğ.F.  
Bed.Eğ.Spor Bl.Öğr.Gör.

### —Yetenek belirlemesinin tanımı ve önemi:

Çağımızda spor etkinlikleri gerek teknolojinin gerekse spor biliminin gelişmesine paralel olarak büyük aşamalar kaydetmektedir. Ülkelerin spor gelişimi de teknolojik gelişmelerine bağlı olarak değişmektedir. İleri ülkelerin spor bilimine verdikleri değer ve yaptıkları yatırımların gittikçe arttığı ve yapılan yatırımların boşa çıkmadığı görülmektedir. Sporun sağlıklı ve verimli nesiller yetişmesinde ve ülkenin propagandasındaki ağırlığı artık tartışmasız kabul edilmektedir.

Sporunda üst düzeyde başarıya ulaşabilmek, spora erken yönlendirme ile yakın bir ilişki göstermektedir. Çocukların

ve gençlerin gelecekte en yüksek verimi sağlayacakları branşlara zamanında kanalize edilmesi spor biliminin en önemli konusunu teşkil etmektedir.

Çocukların Beden Eğitimi ve Spor etkinliklerinde yer almaları; Uluslararası Beden Eğ. ve Spor Yasası gereğince, "Temel bir haktır. Ve kişiliklerinin tam gelişimini sağlamak amacı ile özel koşulların hazırlanmasını" gerektirmektedir. Öyleyse yeteneklerin belirenmesinden önce her çocuğa çağının gereği olan oyun ve Beden Eğitimi fırsatı verilmelidir ki, spor dallarına yetenek ayırma platformu hazır olabilsin.

Yetenek seçimi, çocukların mümkün olabilecek en erken yaşta başarılı olabilecekleri dala yönlendirilmek üzere gruplandırılmasıdır. Başka bir deyim-

le, belirlenen spor dalı için en başarılı olabileceklerin diğerlerinden ayırılması işlemidir.

İnsanın, kalıttan getirdikleri ve çevreden kazandıkları ile oluşan yapısı gereği, her alanda başarılı olması çok enderdir. Hele spor gibi limitlerin çarpıştığı bir ortamda, bu tür örnekler az rastlanır.

İnsanın genetik yapısının spor başarısı üzerindeki etkileri çok önemlidir. İnsana başarılı bir spor çevresi sağlamak mümkündür. Ama iyi bir genetik yapı kazandırmak mümkün değildir. İnsanın gelecekte alacağı durumun sırlarını saklayan genetik yapısını çözmek henüz mümkün olmadığına göre, bu çözüme en yakın tahmini yapabilmek spor bilim adamlarının en önemli uğraşları olma-ya devam edecektir.

Böylece seçim için uygun yaş biyolojik yaşa bakılarak saptanır. Bu da kolayca saptanan bir özellik değildir.

Biyolojik yaşın tespiti için Prof.Dr.Miron'un önerdiği şu üç kriterden kısaca bahsetmek gerekir:

1- Somatik gelişimin tespiti: Çocuğun boyu ve ağırlığı ölçülür. Buna göre ülke standartları gözönüne alınarak hangi yaşa oturtulacağı saptanır. Bu en kolay tespit şeklidir.

2- İç salgı bezlerinin durumu: (Endocrine kriteriyum): Endocrinoloji doktoru ile işbirliği yapılarak çocuğun hormon bezleri ve bunların salgıları incelenir. Salgı bezlerinin fonksiyonları çocuğun biyolojik yaşı hakkındaki bilgileri kuvvetlendirir.

3- Kemik yapısının gelişme durumu (Ossific kriteriyum): Bilek bağlantısının röntgeni alınır. Kemiklerin sertleşme durumu incelenerek biyolojik yaşı tespit edilir. Bu diğer iki kriterden daha kesin sonuç verir.

Sporcu seçiminde bu kriterler bize nasıl bir ışık tutabilir? Örneğin: Aynı dereceleri yapmış iki çocuktan biyolojik yaşı küçük olan bizim için daha değerlidir. Çünkü bu biyolojik yaşta bu dereceye ulaşmışsa ileride daha iyi sonuçlar verecek demektir. Ancak sık sık vücudun diğer özellikleri örneğin spor dalına uygun antropometrik (vücut oranları, boy, kilo, v.b) özellikleri takip edilirse daha az hataya düşülebilir.

### **Spor dallarının karakteristik yapısına göre seçim yaşları ne olmalıdır?**

Prof.Dal Monte'ye göre (İstanbul 1986) Sporun karakteristik özelliklerinden aşağıda sıralananların MAKSİMAL GELİŞİM PERİODLARI şöyledir:

1. Sürat gelişimi ..... 10-13 yaş
2. Kuvvet gelişimi ..... 13-17 yaş
3. Çabuk kuvvet gelişimi ... 12-13 yaş
4. Dayanıklılık gelişimi ..... 10-13 yaş

(Aerobik Dayanıklılık 13-16 yaş  
(Anaerobik Dayanıklılık 11 Kız 12 Erkek)

5. Antropometrik ya da yapısal özellikleri Sporun karakteristiklerine göre; Örneğin:

Hareket hızı (Movement time), reaksiyon hızı (reaction time) ve her ikisinin toplamı olan (Response time) uyarıya cevap verme süresini kapsayan hız, sinir merkezlerine ve herşeyden önce beyin korteksine bağlıdır. Bu özellikler ise 14 yaş civarında olgunlaşmaktadır. (Miron 1974) 14 yaşında bu özellikler yetişkinlerin düzeyine ulaştığına göre bu yaştan sonra bu özelliklerde artış beklenmemelidir. Ancak bunu koşu sü-

ratıyla karıştırmamak gerekir. Çünkü bacak uzunluğu ve kuvvetin gelişimine bağlı olarak koşu hızı bu yaştan sonra da artmaya devam eder. Koşu hızı ile ilgili kesin sonucu ancak 16-17 yaşlarda almak mümkün olacaktır.

Kuvvet isteyen sporlarda seçim için kuvvetin gelişimini izlemek gerekir. Bu özelliğin temel kaynağı sinir-kas sistemidir. 16 yaşında yetişkin ağırlığının %80 nine kızlarda aynı yüzdeye 14 yaşında erişilmektedir. Bu da seçim için önemli ipucudur.

Patlayıcı kuvvet (enkısa zamanda enbüyük kuvvet) isteyen spor dallarına seçim için Örnek verecek olursak; bu özellikte sinir ve kas kütlelerinin ilişkilerinin hızına bağlı olması, gelişiminin küçük yaşlardan başlayarak kızlarda 14 erkeklerde 15 yaşlarda elde edilecek sonuçlar önemli ipuçlarını teşkil etmektedir.

Mukavemet isteyen spor dallarına seçim kızlarda 14, erkeklerde 6 ise de geliştirilmesi mümkün olan bu özellikleri kapsayan spor dalları için kesinlik arzetmemektedir.

Boy unsurunun önem taşıdığı spor dallarına seçim için kızlarda 15 erkeklerde 17 yaşlar en önemli ipuçlarını vermektedir.

### **Spor dallarında boy unsurunun önemi nedir?**

Spor dallarının kendine özgü fizik yapı isteyen yönlerinden birisi de boy unsurudur. bazı spor dallarında uzun boy, bazılarında ise kısa boy daha avantajlıdır. Bazılarında ise hiçbir etkisi yoktur.

Uzun boy isteyen spor dalları, Atletizmin 200-400 m, 110 Engelli ve 400 Engelli koşuları, Yüksek, uzun, üçadım atlamaları, disk, çekiç, gülle atma dalları. Kürek, basketbol ve rugby sporları örnek verilebilir. 800-1500 metre koşu, cirit atma, dekatlon, kano, yüzme sutoyu ve bisiklet branşlarında da uzun boy tercih edilmesine rağmen kesin gerekli bir faktör olarak görülmemektedir.

Boks, güreş, judo ve halter branşlarında ağırlık kategorileri ile ilişkili olduğundan ağırlık boy orantısı önem kazanır.

Pentatlonda orta boy tercih edilmektedir.

Kısa boy'un tercih edildiği atıcılık ve cimnastik sporlarından cimnastikte son zamanlarda orta boyar da başarı kazanmaya başlamıştır.

Atıcılıkta boy unsuru önemsenmemektedir. Keza eskrim, kayak, uzun mesafe koşularında yürüyüş ve yelken gibi sporlarda büyük bir avantaj sağladığı belirtilmemiştir.

Ağırlığın spor dalarına göre durumu gözlemlendiğinde. Bimicilik ve kürekte alabildiğince hafif sporcu gerekmektedir. Hem ağırlık hem de uzun boyun arandığı spor dalları ise, Disk, çekiç ve gülle gibi atletizmin atma branşlarıdır. Bu da bu sporların biokemekanik temellerinin bir gereğidir.

Yetenek seçiminde boy unsuru dikkate alınırken, çocuğun antrenmana başlama yaşındaki boyu ve gelecekteki boyu ailesinin boyu dikkate alınarak da değerlendirilebilir. Ayrıca uzun kemik başlarının kırıkarak yapıları incelenerek yönlendirme yapılabilmektedir.

### **Spor etkinliğine zamanından önce başlamanın riskleri nelerdir?**

Genel olarak Beden Eğitimi ve Spor alıştırıcıları çocuğun biyolojik gelişimi için son derece yararlıdır. Büyüme sınırı ve olgunlaşma üzerinde de etkili değildir. Ancak esneklik, koordinasyon ve temel tekniklere ilişkin antrenmanların buluş çağından önce yaptırılması gerekirken, aerobik güç, genel kas gücü ve dayanıklılığını geliştiren alıştırıcılar buluş çağından önce uygulanabilmekle beraber, sonuçlar sınırlı kalmaktadır. Anaerobik özelliklerin geliştirilmesi, tekrarları ve stresleri olduğundan çocuğun tabiatına ve ruhsal yapısına uymamakta ve tavsiye edilmemektedir.

zamanından önce dış ağırlıklarla yapılan özel güç geliştirme antrenmanları kemik büyüme bölgelerine zarar verdiğinden buluş çağından sonra uygulanmalıdır.

Zamanından önce tek bir dala ihtisaslaşma, eğer çocuğun biyolojik özellikleri bilinmiyorsa tavsiye edilmemektedir. Biyolojik yapı bilinmiyorsa küçük yaşta spor etkinliğine başlanması doğru değildir.

Performans sporlarında çocukların sporu terk etmelerinin sebeplerinden biri de zamanından önce ihtisaslaşmanın yapılmaması ve yüksek performans istenmesi ile ilgilidir. Yarışma devresinden önceki devrelerde yüklemeler hiçbir zaman % 70 in üstüne çıkmamalıdır.

Tüm etkinlikler çocuğun tabiatına (Çocuğa görelik prensibine) uygun olarak yürütülmeli, çocuk çağının gereğini yaşamasıdır. Spor, anne, baba ve antrenörlerin arzularını tatmin için değil, çocuğun kendi istek ve benimsemesi ile yapılmalıdır. Ruhsal ve bedensel sağlığının üst düzeyde tutulması esas olmalıdır.

**DEVAM EDECEK**