

SPORDA YETENEK SEÇİMİ

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

Yaşar Sevim*, Seyfi Savaş**

Her spor dalında, antrenmanlara başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları, birçok araştırmayla ortaya konmuştur. Sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır.

Sporda yeteneği, sporcu çocuk ve gencin, güç ve sportif 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.

Yetenek araştırması ve seçimi için ön şartlar şunlardır:

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 yapma çabası içindedir. Ancak, o andaki güç durumu ve düzeyi bunu sınırlar. İyi düzenlenmiş antrenmanlar, yetenekli sporcuların gelişim sürecini yönlendirir ve onlara gelişim potansiyellerini tanıma imkânı verir.

Antrenman yapmadan da, teorik olarak gençlerin belli spor dalları için yatkınlıkları bedensel açıdan belirlenebilir (Örneğin, basketbolda boy uzunluğu ve irligi gibi).

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

Sporcu seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulgular ışığında gerekli çalışmaların ya-

pılması gerekmektedir. Bu ön şartlar şu şekilde sıralanabilir:

Antropometrik ön şartlar: Sporcunun, boyu, kilosu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi vb. özellikleri.



Kondisyonel ön şartlar: Sporcunun, genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği, beceri ve hareketlilik gibi özellikleri.

Tekno-motorik özellikler: Sporcunun, denge yeteneği, yer, mesafe ve tempo hissi, spor dalına yatkınlığı, ritmik ve akılcılık gibi özellikleri.

Öğrenim yeteneği: Sporcunun algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri.

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

Zihinsel yetenekler: Dikkat, motorik akılcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, taktik yetenek gibi özellikler.

* Yard.Doç.Dr., Gazi Üniv. Beden Eğt. ve Spor Bol.

** Uzman, Basketbol Antrenörü ve Beden Eğt. Öğrt.

Sosyal faktörler: Liderlik, sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler.

Psikolojik ön şartlar: Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru barınma isteği gibi özellikler.

Sporcu seçimi ve bu sporcuların belli dallara yönlendirilebilmesi için, her spor dalında antrenmanlara başlama yaşının saptanması ve uygun yaşta çocuk ve gençlerin spor alanına aktarılması gerekmektedir. Bunun için şu aşamalar gerçekleştirilebilir:

1. Aşama: Yapılan spor dalının, başlama yaşına uygun çocuklar ve gençler için antrenman yapabileceği 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 imkânları oluşturulmalıdır.

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 süresi içerisinde belirlenir. Spora başlayan çocuğun, uygulayacağı spor dalına yatkınlığı için belli zaman dilimleri içerisinde ön, ara ve son seçim yapılır.

2. Aşama: Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanı sıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür. Belli oranda performansa yönelik antrenmana katılan sporcunun,



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

(2) Performansını ne kadar hızlı ve etkili yükseltebilme yeteneği ve gücü olduğu 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. 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, psikolojik ve sosyal davranışlar, performansı etkileyen faktörlerdir.

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

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

Sportif Oyunlarda Yetenek Seçimi Nasıl Olmalıdır?

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

SPOR DALI	Spora başlama yaşı	Branşlaşma yaşı
1. Atletizm	10-12	13-14
2. Basketbol	7-8	10-12
3. Boks	13-14	15-16
4. Bisiklet	14-15	16-17
5. Dalış	6-7	8-10
6. Eskrim	7-8	10-12
7. Artistik Cimnastik	5-6	8-10
8. Cimnastik (Kadın)	6-7	10-11
9. Cimnastik (Erkek)	6-7	12-14
10. Kürek	12-14	16-18
11. Kayak	6-7	10-11
12. Futbol	10-11	11-13
13. Yüzme	3-7	10-12
14. Tenis	6-8	12-14
15. Voleybol	11-12	14-15
16. Halter	11-13	15-16
17. Güreş	13-14	15-16

Spor dallarına göre spora başlama ve branşlaşma yaşları.

Sportif oyunlarda, yetenek seçiminin temel ilkele-
rini belirleyebilmemiz için, aşağıdaki sorulara cevap
bulmak gerekecektir:

1. Yetenek seçimi hangi yaşta başlamalıdır?
2. Yetenek seçimi hangi kriterlere göre yapıl-
malıdır?
3. Nasıl bir organizasyon modeli oluşturulmalıdır?
4. Yaş grupları için nasıl bir çalışma programı uy-
gulanmalıdır?
5. Okul, klüp, 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 sporcularda her gelişim seviyesinde
hangi seçim kriterleri aranmalıdır?

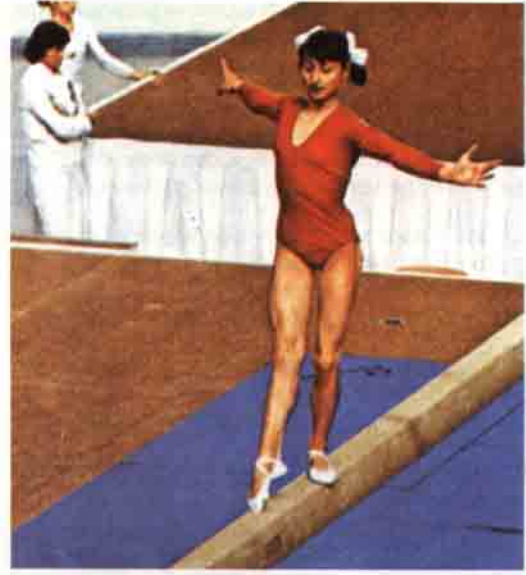
Yukarıdaki soruların cevapları, bize yetenek seçi-
mi konusunda sürekli bir gelişimi mümkün kılacaktır.

Sportif oyunlarda, yapılacak plânlama şu iki temel
noktayı kapsmalıdır:

1. Uzun süreli amaçlar: Bu bölümde, uzun, sü-
reli bir plânlama içerisinde, okul, klüp ve ülke sathın-
da yapılacak genel yetenek seçimi ve gelişiminin nasıl
olması gerektiği konusunda çerçeve programı ve or-
ganizasyonları hazırlanır.

Spor dalı	İlk Başarılar Devresi		Optimal Başarı Devresi		Olgunluk ve Üst Düzey Devresi	
	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan
Boks	18-20		21-25		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	15-28	22-27	19-24	28-32	25-30
Kule Atlama	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	
Hockey	20-23		24-29		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	
Yekken	23-25		26-35		36-40	
Yüzme	14-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23

Çeşitli spor dallarında sportif başarının yaş sınırı.



2. Kısa süreli amaçlar: Yetenek seçimi kriterleri
ve üç yetenek gelişimi için bir model oluşturulur.

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

- a. Kondisyonel ve teknik alan (motorik spor testleri),
- b. Teknik-taktik alan (antrenman ve müsabaka göz-
lemleri),
- c. Sosyo-psikolojik alan (genel ve branşa yönelik
anket formları).

Sonuç ve öneriler

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

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

3. Yetenekli sporcunun belirlenmesi, spor dalına
özümlü birçok kombine yeteneğin, motivasyonun ve il-
ginin iyi temin edilebilmesine bağlıdır.

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

5. Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabil-
mesi için, normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı
ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak,
güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.

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

7. Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenman-
lar müsabakalarla bağlanmalıdır. Müsabakalar, yete-
neklerin olgunlaştığı son istasyondur.