

YETENEK ÖLÇÜMÜ VE YÖNLENDİRME

Y. Doç.Dr. R. Sürhat MÜNİROĞLU



Giriş

- **Parklarda, sokak aralarında oyun oynayan çocuklar içerisinde hangi çocuklar sporcu olacak?**
- Hangi çocuklar ay-yıldızlı formayı giyecek?
- **Hangileri 2028-2032 yılında olimpiyatlarda madalyalar kazanacak?**
- Bu çocukları kimler zirveye taşıyacak?
- **Kimler bu çocukları keşfedecek?**

Sistemli ve uzun süreli çalışmalar!

BÖLÜM 1: Temel Kavramlar

1. Gelişim
2. **Büyüme**
3. Olgunlaşma
4. **Hazır Bulunuşluk**
5. Öğrenme
6. **Hareket**
7. Beceri
8. **Yetenek**
9. Yatkınlık
10. **Eğilim**
11. Uygunluk (Fitness)

1. Gelişim

- Çocuklarda gelişim süreçlerinin iyi bilinmesi yeteneğin ya da yetenekli çocuklardan beklenen davranışların belirlenebilmesi için çok önemlidir.
- Fiziksel gelişimin en önemli göstergeleri;
 - Kuvvet
 - **Dayanıklılık**
 - Sürat
 - **Koordinasyon**
- **25-30 Yaş, maksimum performans.**



2. Büyüme

- Hücrelerin büyümesi ve çoğalmasdır.
- Etki eden faktörler:
 - ❖ Yaş
 - ❖ **Cinsiyet**
 - ❖ Genetik
 - ❖ **Beslenme**
 - ❖ Travmatik olaylar
 - ❖ **Fiziksel aktivite düzeyi**
 - ❖ Çevresel ve sosyal faktörler



- Yetenek seçimi ve yönlendirmede özellikle **basketbol**, **voleybol** gibi spor dallarında boy uzunluğu önemli bir ölçüttür.



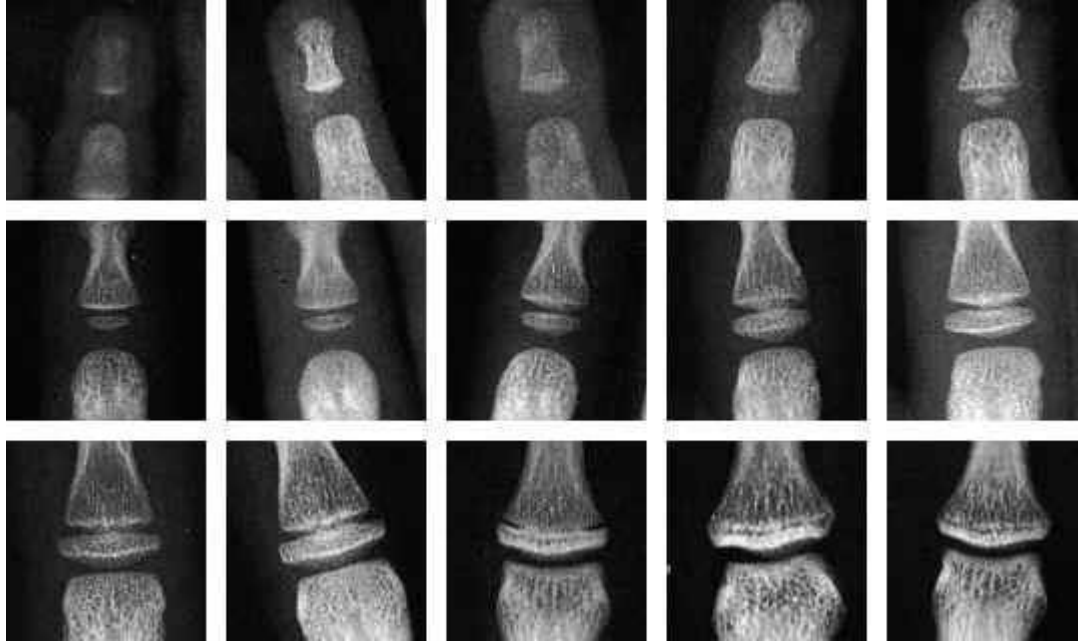
3. Olgunlaşma

- Olgunlaşma, organizmanın büyüyüp gelişerek türe özgü gizil güçlerinin yani yeteneklerinin ortaya çıkması ve kendisinden beklenen becerileri yapabilecek düzeye gelmesidir.
- Olgunlaşma göstergeleri;
 - **Yaş guruplarına uygun konuşma,**
 - **Yürüme,**
 - **Koşma,**
 - **Atma becerilerinin gözlemlenmesi ve gerçekleşme düzeyidir.**

- Çocuğun olgunlaşma düzeyinin bilinmesi oldukça önemlidir.
- Çocuklarda olgunlaşma düzeyi;
 - **Vücut ölçülerini,**
 - **Vücut kompozisyonunu,**
 - **Vücut proporsyonunu**Dolayısıyla da **performansı** etkiler.



- Yetenek seçimi ve yönlendirmede sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek için bireyin **biyolojik (kemik) yaşının** dikkate alınması gereklidir.



4. Hazır Bulunuşluk

- Bir çocuğun **teniste servis atmayı öğrenebilmesi için:**
 - **Büyüme;** *kolunun ve parmaklarının yeterli büyüklükte olması,*
 - **Olgunlaşma;** *raketi tutabilmesi, yeterli kas kuvvete sahip olması*
 - **Hazır bulunuşluk;** *raketi kullanarak topa vurabilmesi* gerekir.

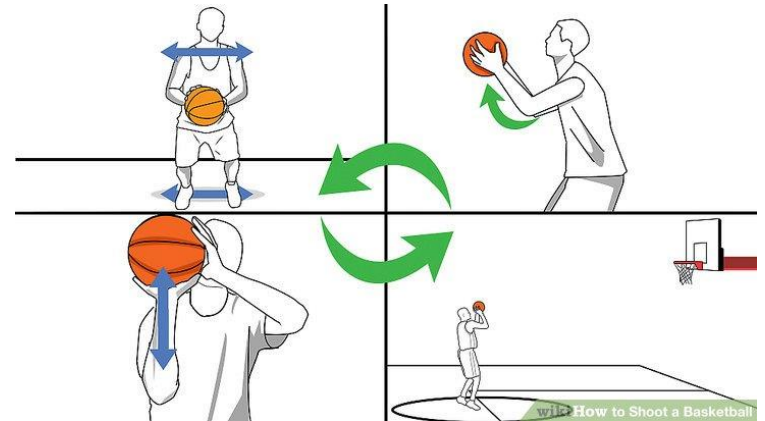


- Bu aşamada büyüme ve olgunlaşma sürecinden farklı olarak çevresel faktörler ve deneyimler daha etkilidir.



5. Öğrenme

- Öğrenme “bireyin çevre etkileşimi sonucu oluşan kalıcı izli davranış değişikliği” olarak tanımlanır.
- **Motor beceri öğrenimi;** hedeflenen beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için ardışık hareket serilerinin algısal bir plan dahilinde bilişsel olarak organize edilip akıcı ve hatasız bir kas aktivitesi olarak sergilenmesi süreci şeklinde tanımlanabilir.



- Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinde,
 - Yeterli hazır bulunuşluk düzeyine sahip, yani temel spor eğitimi almış yetenekli çocuktan akranlarına göre daha hızlı öğrenmesi ve etkili performans göstermesi beklenir.



6. Hareket

- Kelime anlamı olarak hareket bir cismin sabit bir noktaya göre yerinin zamana karşı değişimidir.
- Spor bilimleri açısından hareket “*kişinin kuvvet, dayanıklılık, s¼rat, denge, koordinasyon gibi motorsal özelliklerini kullanarak yer değiştirmesi*” olarak tanımlanır.



• Hareket bilimsel olarak amacına, içeriğine, süresine vb. özelliklerine göre;

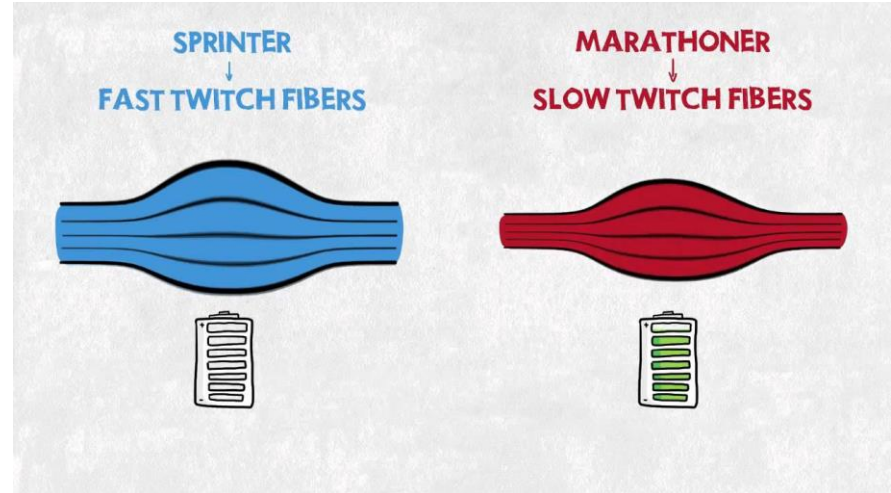
- **Genel-Özel**
- **İstemli-İstemsiz**
- **Aktif-Pasif**
- **Basit-Karmaşık**
- **Kesik-Sürekli**
- **İnce-Kaba hareketler**

olarak çok çeşitli şekillerde gruplandırılır.

- Hareket ekonomisi; **daha az enerji harcayarak** ve **daha az yorgunlukla** hareketin etkili ve verimli bir şekilde yapılmasıdır.



- Hareket ekonomisinde;
 - **Nöro-musküler (sinir-kas)**
 - **Koordinasyon,**
 - **Tip I kas liflerinin yüzdesi,**
 - **Elastik enerji potansiyeli (salınım kuvveti),**
 - **Eklem stabilizasyonu ve**
 - **Esneklik gibi birçok faktör etkilidir.**

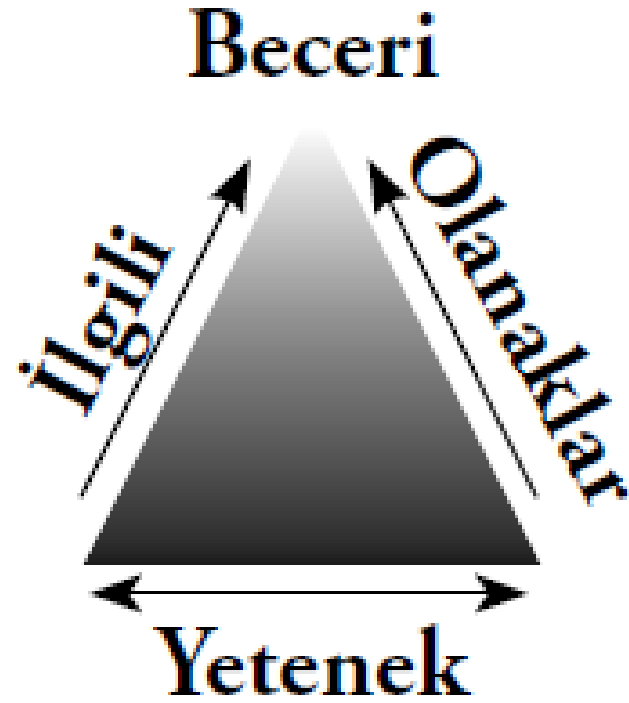


7. Beceri

- Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde “*beceri*” kelime anlamı olarak: “*Kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet*” olarak tanımlanmıştır.



- İngilizce karşılığı “**skill**” olan beceriyi Reber (1995);
“Hedeflenen sonuçlara başarıyla ulaşabilmek için karmaşık ve komplike davranışları düzgün ve uyumlu bir şekilde yerine getirme kapasitesi”
- Knapp (1963) ise; *“öğrenilen davranışın en kısa sürede ve asgari düzeyde enerji harcayarak kusursuz bir şekilde gerçekleştirilmesi”* olarak tanımlamıştır.



Şekil 1.1. Beceri gelişiminde etkili faktörler.

- Spor bilimleri açısından beceri Açıkada ve Ergen'e (1990) göre;
 - nöro-musküler koordinasyonla her hareketin birbirini doğru olarak izleyen şekilde ve istenilen kuvvette meydana gelmesi olayıdır.



- Spor alanında temel olarak üç tip beceri vardır.

1. **Bilişsel (Kognitif) beceriler**
2. **Algısal beceriler**
3. **Motor beceriler**

Bilişsel (Kognitif) beceriler:

- Sporcuların **mental** ve **entelektüel** becerilerini kapsar.
- Etkili **karar verme** ve **problem çözme** için gereklidir.
- Örneğin bir futbol müsabakasının son dakikalarındaki pas atmak yerine **topu uzağa vurma** tercihi bilişsel beceriyle ilişkilidir.



Algısal beceriler:

- Motor beceriyi gerçekleştirmek için öğrendiklerini yorumlayarak o anki duruma uygun **formüle edilmiş plan** yapmasıdır.
- Örneğin bir futbolcunun kendisine doğru gelen topun hızını dikkate alarak **topun kontrolü** için doğru pozisyonu alması ve ilk temasın şiddetini ayarlamasıdır.



Motor beceriler:

- Vücut üyelerinin hareket etmesini gerektiren becerilere motor beceriler denir.
- Motor beceriler içerisinde oyun formatında erken yaşlarda öğretilen becerilere ise **temel (fundamental)** motor beceriler denir.



- Spor alanında bu üç temel sınıflandırmanın dışında,
 - **Kullanılan kas gruplarının büyüklüğüne göre;**
 - **Kaba (Gross) motor beceriler:** Büyük kas gruplarının kullanıldığı beceriler.
 - **İnce (Fine) motor beceriler:** Küçük kas gruplarının kullanıldığı beceriler.