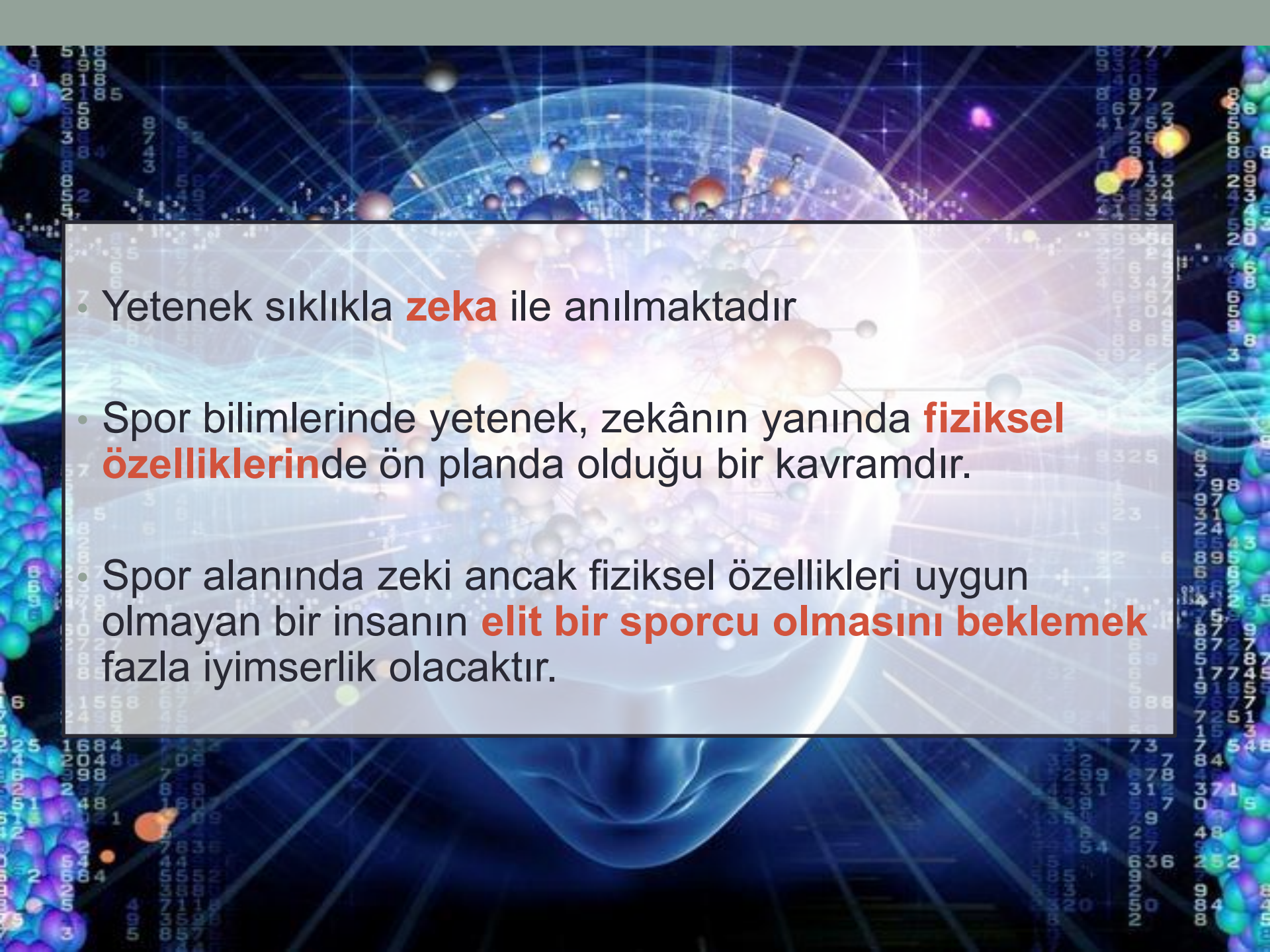


Spor Bilimlerinde Yetenek Kavramı

“Önceden belirlenmiş ölçütler yardımıyla saptanmış ortalama değerlerin üzerine çıkan gelişimi tamamlanmamış yatkınlık”



- 
- Yetenek sıklıkla **zeka** ile anılmaktadır
 - Spor bilimlerinde yetenek, zekânın yanında **fiziksel özelliklerin**de ön planda olduğu bir kavramdır.
 - Spor alanında zeki ancak fiziksel özellikleri uygun olmayan bir insanın **elit bir sporcu olmasını beklemek** fazla iyimserlik olacaktır.

Yetenekli Sporcu;

- Çok çeşitli ve fonksiyonel hareket repertuvarına sahip olan
- Bu hareketleri farklı durumlarda uygun kombinasyonlar yaratarak çabuk ve doğru kullanabilen
- Yeni hareket kalıplarını ve kombinasyonlarını hızlıca öğrenebilen ve uygulayan sporculara denir.



Spor Bilimlerinde Yetenek

Genetik + Çevre





- İkizlerin **psikomotor becerilerinin benzer** performans düzeyinde olduğu ayrıca üstün yetenekli sporcuların yaklaşık %50'sinin çocuklarında üstün yetenekli olduğu tespit edilmiştir.

Yetenek Kalıtsaldır

At yetiştiricileri için en değerli atlar **saf kan** Őampiyon kısırak ve aygırların taylarıdır.



Statik Yetenek Anlayışı

- Bu görüşteki bilim adamları yeteneği **doğuştan** kazanılmış bir armağan olarak nitelendirir.

Dinamik Yetenek Anlayışı

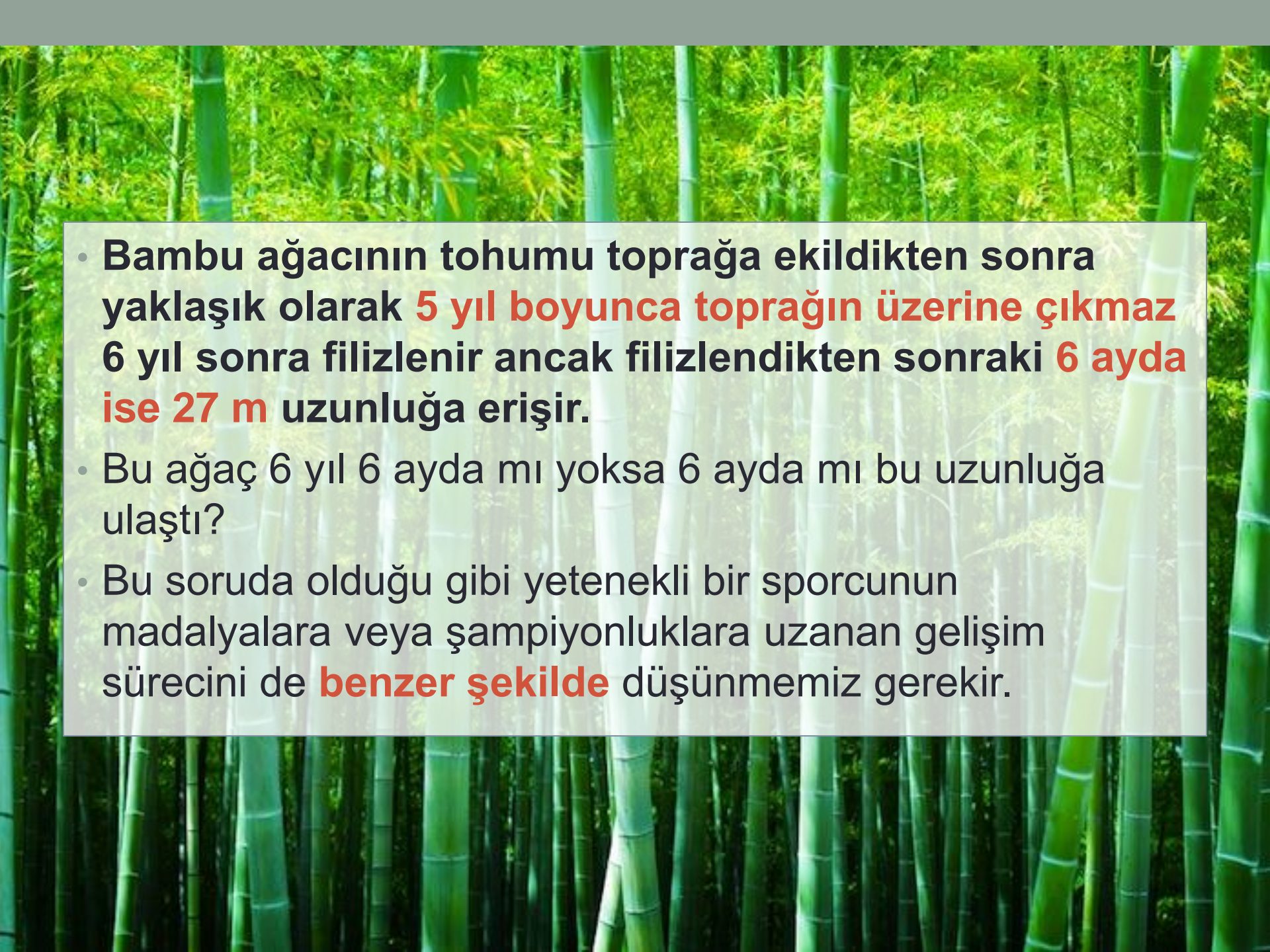
- Bu görüşteki bilim adamlarına göre doğuştan getirilen ham yetenek **çevre** etkileşimi ve kazanılan tecrübelerle performansa dönüşür.

Yetenek + Uygun Çevre Koşulları
=
Başarı!

- **Erikson ve arkadaşları** olimpik sporcular üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda bir sporcunun olimpiyat Őampiyonu olması için **10 yıl ya da 10000 saat** antrenman yapması gerektiğini iddia etmektedir.



1 0 0 0 0
H O U R S

- 
- Bambu ağacının tohumu toprağa ekildikten sonra yaklaşık olarak **5 yıl boyunca toprağın üzerine çıkmaz** 6 yıl sonra filizlenir ancak filizlendikten sonraki **6 ayda ise 27 m** uzunluğa erişir.
 - Bu ağaç 6 yıl 6 ayda mı yoksa 6 ayda mı bu uzunluğa ulaştı?
 - Bu soruda olduğu gibi yetenekli bir sporcunun madalyalara veya şampiyonluklara uzanan gelişim sürecini de **benzer şekilde** düşünmemiz gerekir.

Sporda Yetenek Türleri

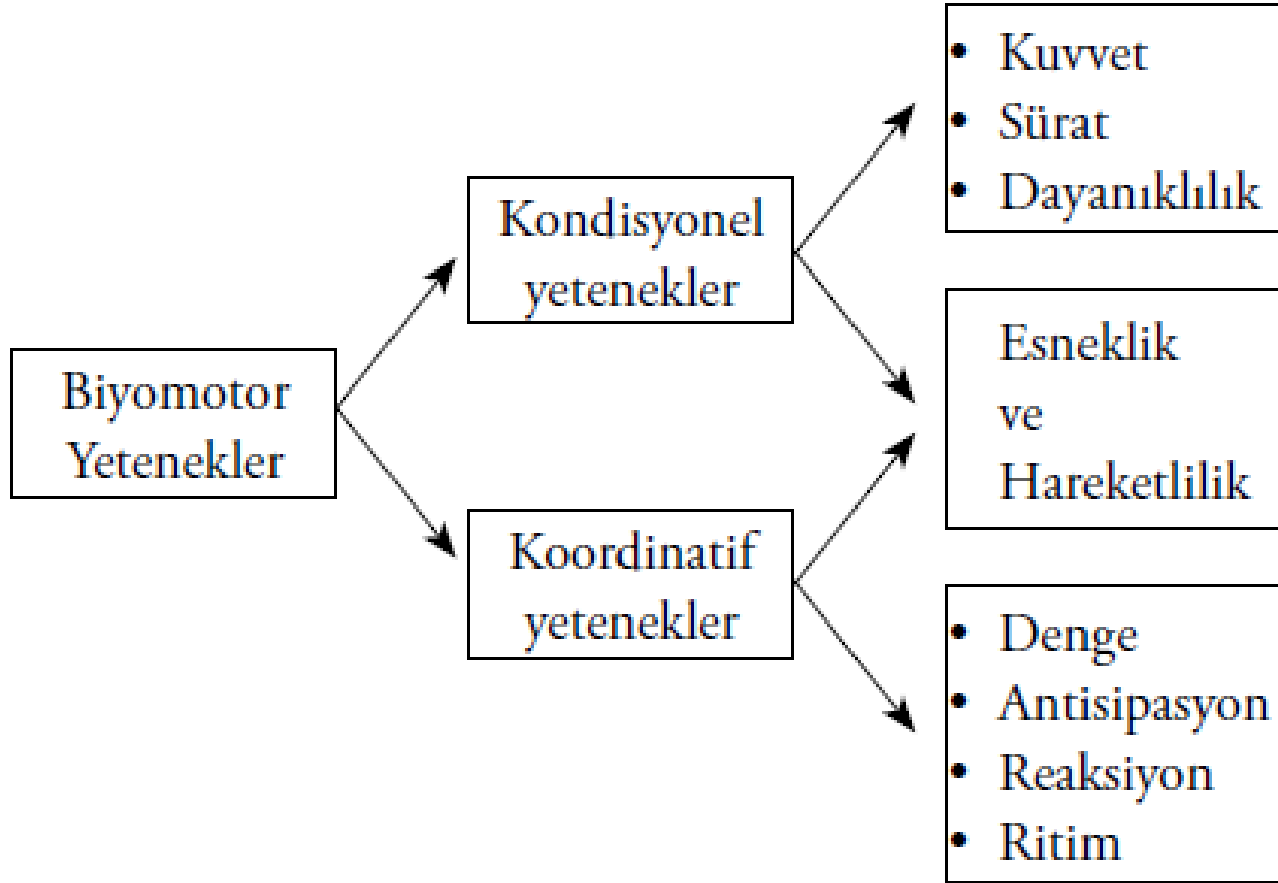
- **Genel Yetenek**

Kişinin **antropometrik özellikleri** ve **psikomotor becerileri** incelenerek spora uygunluğu

- **Özel Yetenek**

Kişinin **bir spor dalına** uygunluğu

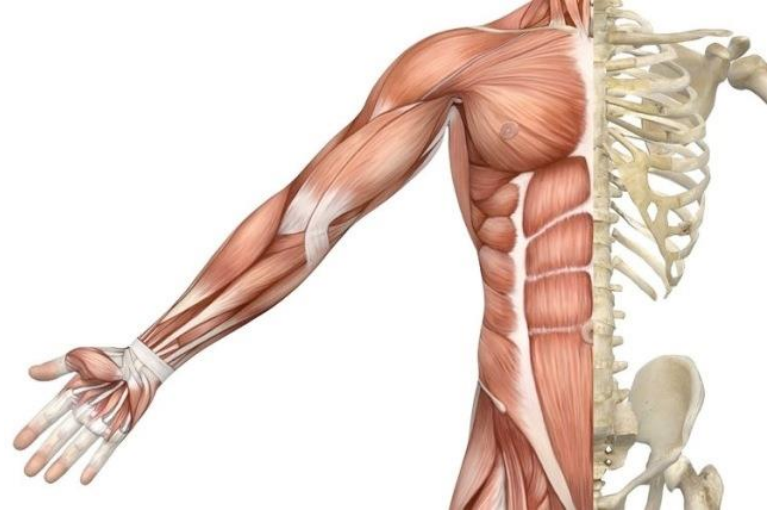




Şekil 2.1. Biyomotor Yeteneklerin Sınıflandırılması

Kondisyonel Yetenekler

- İskelet ve kas gelişimi



- Kardiyorespituar kapasite ile ilişkilidir.



Kuvvet



“Bir direnci yenebilme ve karşı koyabilme yeteneğidir.”

- Hollmann kas kuvvetini; *“bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme veya bu dirence karşı belli bir ölçüde direnebilme yeteneği”* olarak ifade etmektedir.



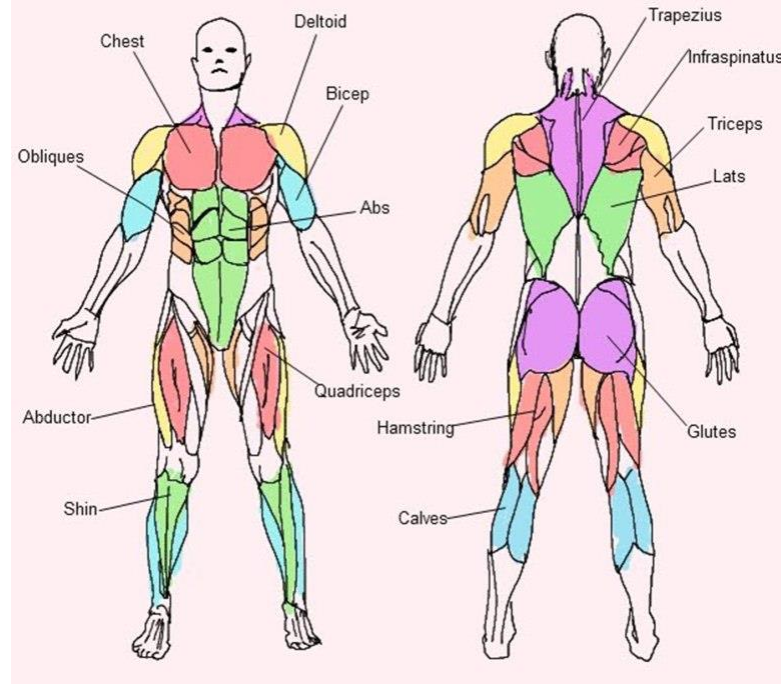
Kas Kuvveti;

- Aktif olan kas gruplarına
- Kasılma türüne (statik-dinamik; egzantrik-konsantrik)
- Kasılma hızına
- Eklem açısına göre farklılıklar gösterir.



Kuvvet yeteneği test protokollerinde;

- **İzometrik**,
- İzokinetik ve
- **İzotonik** yöntemlerle kas gruplarına ve eklem açısına özel ölçülür.



Kas Kuvvetinin Ölçümü

Yaygın olarak kas kuvveti;

- **Kavrama (handgrip),**
- **Sırt ve bacak dinamometresi,**
- **Kablolu tensiyometre,**
- **Gerinim ölçer (strain-gage),**
- **Elektromiyografi (EMG) gibi cihazlarla**

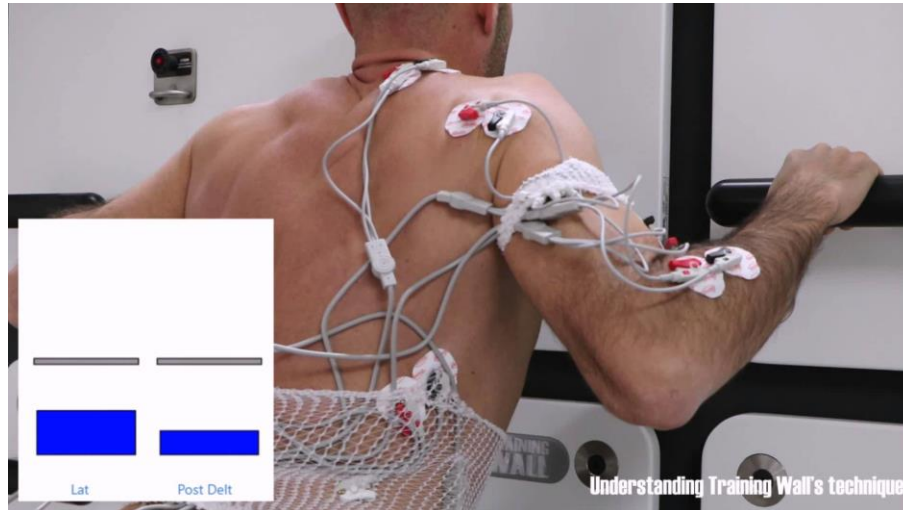
Veya;

- **1 maksimum tekrar,**
- **Bench pres,**
- **Bükülü kol asılma,**
- **Şınav ve mekik çekme gibi fiziksel testlerle ölçülür.**

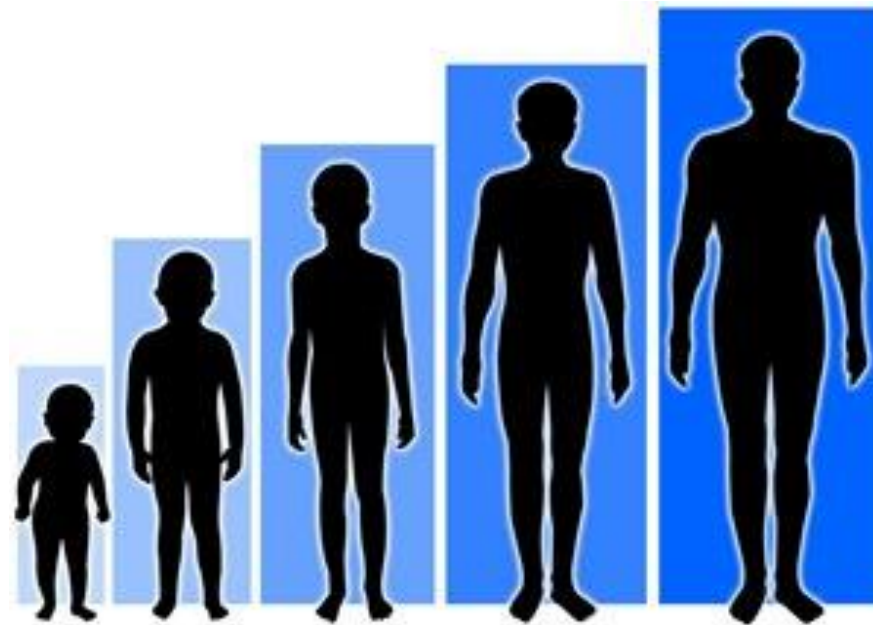


Bu testler aracılığıyla kuvvet açısından,

- **Kassal uygunluk,**
- **Zayıf bölgeler,**
- **Antrenmanın etkisi ya da**
- **Rehabilitasyon sürecindeki gelişim incelenir.**



- Bilimsel araştırmalarda **7 yaşından itibaren** yetişkinlik dönemine kadar kuvvetin **her yıl** artış gösterdiği **ve 7-17 yaş** arasında kas kütlesinin **%300-500 oranında arttığı** tespit edilmiştir.



- Ergenlik (puberte) dönemine kadar kızlar ile erkekler arasında kuvvet gelişimi **benzerlik** gösterirken bu dönemde cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi ve hormonal değişikliklerle birlikte **erkeklerde daha fazla** gelişim meydana gelir.



- Özellikle 10-16 yaş grubu çocuklarda erken ya da geç puberte durumlarına **dikkat edilmesi gerekir.**



Kuvvet gelişimi erkeklerde;

- **10-13** yaşları arasında önceki dönemlere göre daha yavaşken,
- **13-14** yaşlarından itibaren gittikçe hızlanmaya başlar ve
- **20-30** yaş arasında maksimal seviyeye ulaşır.

Kızlarda ise,

- **16-17** yaşlarına kadar doğrusal bir artış görülür ve
- **20** yaşında maksimal seviyeye ulaşır.

Sporcularda kas kuvveti,

- Eklemlerin dengeli çalışmasını,
- Hareketlerin verimlilięinin artması,
- Sporda sakatlık ve yaralanma riskini azaltması açısından oldukça önemlidir.



- Yetenek belirleme ve yönlendirme aşamalarında genellikle **Letzelter** tarafından belirlenen kuvvet formlarına göre ölçülen maksimal kuvvet, çabuk (patlayıcı) kuvvet ve kuvvette devamlılık yetenekleri değerlendirilir.

