

BÖLÜM - 9

DOĞRU ANTRENMAN, ANTRENMAN KALİTESİ

ve

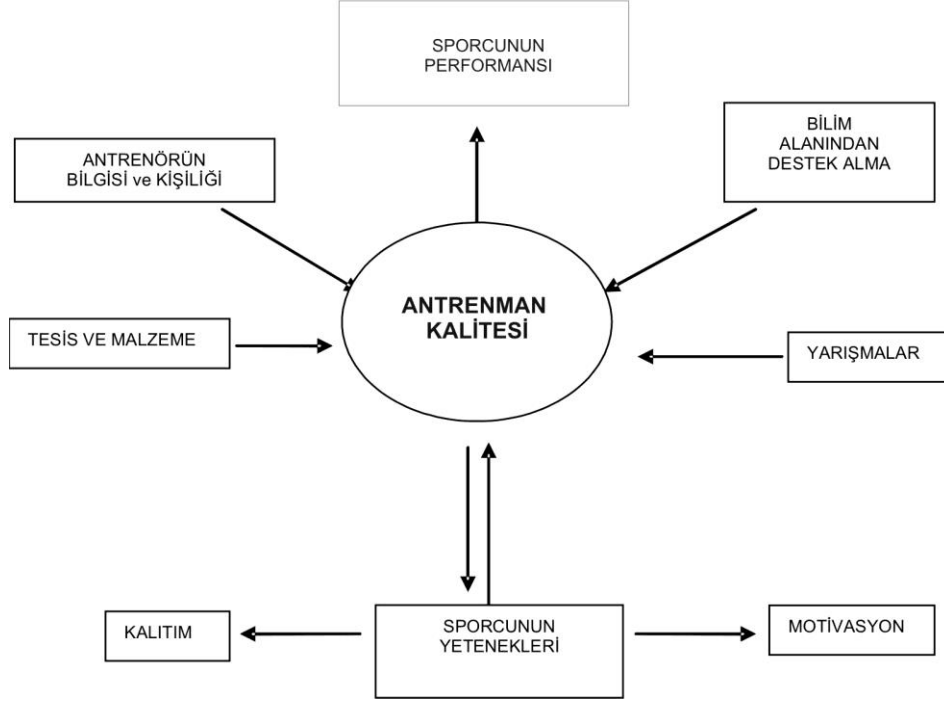
YETENEK SEÇİMİ

DOĞRU ANTRENMAN VE ANTRENMAN KALİTESİ

Giriş bölümünde anlatıldığı gibi, en önemli kavramlardan birisi de “doğru antrenman”dır. Ancak, doğru antrenman nedir ve hangi unsurlardan oluşmaktadır? Bir sporcu veya takım için uygulanan bir antrenman o sporcu ya da takım için doğru antrenman iken, bir başka sporcu veya takım için de doğru mudur? Hangi antrenmanın hangi düzeydeki sporcu ve antrenör için doğru olduğu yönünde ayrıntılı açıklama daha sonraki bölümlerde yapılacaktır. Ancak, şu noktayı vurgulamak yerinde olacaktır: Başlangıçta da ifade edildiği gibi, sahip olduğumuz bilgilere her gün yenileri eklenmekte ve şu anda bildiklerimizi sorgulamaktayız. Spor dünyasında uyguladığımız antrenman yöntemleri ve programları bugün için geçerli olan yöntemler ve programlardır. Bunların kısa süre içinde, anlatılan yardımcı bilim alanları ve yaptığımız araştırmalar sonucunda artık geçerli olmayan yöntemler ve programlar olduğu noktasına da gelmek mümkün görünmektedir.

Sporcunun yaptığı antrenmanlar ne kadar kaliteli ve etkili ise yüksek performansa ulaşmak ta o ölçüde mümkün olabilecektir. Bompa (1980), bir antrenman kalitesini etkileyen faktörleri şu şekilde belirtmiştir (3):

Tablo 21. Antrenman Kalitesini Etkileyen Faktörler (1)



Yapılan antrenmanlarla sporcuyu sahip olduğu en yüksek performansa ulaştırmak hedeflenmektedir. Buna etki eden yukarıda belirtilen faktörlerden antrenörün bilgi ve kişiliği önemli bir faktördür. Bilgili ve kendini sürekli yenileyen bir antrenör, sporcusu ile sağlıklı bir diyalog kurup, ondaki gelişmeleri sürekli olarak kendisi ile tartışacaktır. Antrenörün olumlu kişiliği ve bilgisi sporcunun performansına yansıyacaktır.

Tesis ve malzemenin de aynı ölçüde önemli olduğu bir gerçektir çünkü özellikle bu kitabın hedef kitesi olan antrenörlerle yaptığımız görüşmelerde, kendileri, antrenör olarak başarılı olamamalarının en

önemli nedenlerinden birisinin de antrenman yapmak istedikleri saatlerde ihtiyaç duydukları tesisleri kullanmada yaşadıkları güçlükleri göstermektedirler. Yine sporcularının malzeme edinememeleri ve sağlıklı malzemelerinin olmayışını da önemli bir sebep olarak dile getirmektedirler.

Bilim alanlarından destek alma, ayrıntılı olarak anlatılmıştı. Antrenörün bu bahsedilen alanlardaki gelişmeleri takip etmesi ve herhangi bir yeni gelişme olması durumunda bunu çalışma programına yansıtması da antrenman kalitesini etkileyecektir.

Yarışmalar antrenör tarafından bilinçli bir şekilde programlanırsa, sporcu için yüksek performansa ulaşmada önemli bir araç olarak hizmet edebilirler. Yarışmalar, aynı zamanda yarışmanın yapıldığı döneme kadar olan çalışmalarda nereden nereye geldiği ve kuvvetli ile zayıf yönlerin tespit edilerek gerekenin yapılması bakımından, yüksek performansa ulaşmada önemli katkı sağlayabilirler.

Sporcunun sahip olduğu yetenekler içinde, kalıtım ya da soyaçekimin önemini şu özdeyişle ifade etmek mümkün olabilecektir : “İyi bir sporcu olmak istiyorsan, anne-babanı iyi seç.”

Sporcular, genelde okul gelenekleri, ailelerin istekleri/ dilekleri veya yaklaşımları sonucunda bir spora yönelmektedirler.

Bilimsel yöntem ile sporcuların yetenekleri tespit edilip doğru spora yönlendirilirse, yüksek verime ulaşmak için gerek duydukları süre daha kısa olacaktır. Uzunluk ve / veya vücut ağırlığı gibi özelliklerin bir gereklilik olduğu sporlarda (örneğin basketbol, voleybol, futbol, kürek, atlama dalları, v.b.), bilimsel seçim yöntemi kesinlikle göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı biçimde, hız, tepki süresi, eş uyum ve kuvvetin

baskın olduğu sporlarda (örneğin sprint, judo, hokey ve atletizmdeki atlamalar, v.b.), spor bilimcilerinin öncülüğüyle bu tür nitelikler taranabilir.

Sporcunun motivasyon düzeyinin yüksek ya da düşük olması ise yine yüksek performansı etkileyen önemli faktörlerdendir. Antrenmanlarda sürekli olarak motive olmuş, çalışma arkadaşlarını da olumlu yönde motive eden bir sporcu antrenörü yormaz iken ve onun işini kolaylaştırarak, antrenöre destek olur iken, sürekli düşük motivasyonlu, çalışma arkadaşlarını da olumsuz yönde etkileyen bir sporcu, hem antrenörünü yıpratır ve hem de böyle sporcu ile yüksek performans elde etmek daha da güçleşecektir (1,3,16).

SPORSAL YETENEK

Yetenek, henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun, belli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde yatkınlığı ifade ederken, sporsal yetenek kavramı, sonradan kazanılmış veya kalıtımsal davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için üst düzeyde veya özel yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri ifade etmektedir.

Belirli bir zeka düzeyindeki insanların hemen hemen tamamı mesleki bir eğitimden sonra en saygın mesleklerin sahibi olabilirlerken belirli bir fiziksel yapıya sahip insanların tümünün içinden, belirli bir eğitimden sonra sanatçı veya sporcu olma olasılığı oldukça düşüktür. Çünkü, sanatçı veya sporcu olabilmek için herkesin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel özelliklerin dışında, yetenek denen ve çok az sayıda insanda olan özellikler gereklidir. Bu nedenle, sanatçılar ve sporcular özel insanlardır ve ülkelerin gelişmişliklerinde, bilim adamları sayısı kadar sanatçı ve sporcu sayıları da önemlidir.

Yetenekli sporcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri, üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, her spor branşında zorunludur

Antrenmanlara başlama yaşı, ilk ve en yüksek başarı yaşları, her spor dalında, araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu nedenlerden, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi büyük önem taşır (15,16).

Çağdaş spor anlayışında önemli olan faktörlerden birisi, üstün yetenekli sporcuların yetenek tespit araştırmalarının erken yaşlarda yapılmasıdır. Çocuklar gördükleri ya da öğrendikleri bir aktiviteyi sahip oldukları koordinatif, fizyolojik ve fiziksel yetenekleri ölçüsünde yapabilirler. Bu özelliklerin verilen testlerle tespit edilmesi, ilerleyen yaşlarda ulaşabilecekleri performans düzeyleri konusunda bizler fikir sahibi yapar. Günümüzde spor bilimciler ve spor hekimlerince uygulanan yetenek tespit yöntemleri, gençlerin ilgili spor dalında sahip oldukları baskın olan yetilerinin antrenörlere tavsiye edilmesi sonucunu doğurmaktadır.

Yetenek eğitimi ve tespiti, açıklanacak olan aşamaları bir çaba sonucu aşmayı gerektiren uzun soluklu bir işlemdir. Farklı dönemlerde sporcuların sahip oldukları psikolojik, fiziksel ve fizyolojik değer normları farklılıklar gösterdiği gibi, yetenek testleri de farklı aşamalar gösterir.

Spor bilimci, antrenör ve spor hekimleri, test sonuçlarını değerlendirirken, sporcuların genel profillerine yönelik bilgi sahibi olmanın yanı sıra, antrenman plan ve programları ile bu sonuçları değerlendirerek, sporcuların zayıf yanlarını tespit edip, bunların antrenmanlarda telafi edilip düzeltilmesi yoluna giderler. Bazı antrenörler

her yıl test uygularlarken, bazıları iki yılda bir bu uygulamayı yaparak oyuncuların zayıf yönlerini tespit etme ve telafi etme yolunu seçerler.

Yetenek testlerinin her spor branşının kendine özgü sahip olduğu kural ve prensiplere göre hazırlanması gerekir. Örneğin, devamlılık okçulukta ön planda ya da baskın olan bir özellik olmadığı için bu branşta çok sık olarak kardiyovasküler değerlendirmeler yapmak doğru olmayacaktır. Bazı otoriteler, dayanıklılık kapasitesini değerlendirme için en uygun olan yöntemin MakVO₂ ölçümü olduğunu vurgularken, bazıları bunun Laktat Eşiği (anaerobik eşik) olduğunu düşünmektedirler. Bu ölçümlerin yetenek testinden çok performans ölçüm testleri olduğunu unutmamak gerekir. Kaldı ki, çocuklarda aerobik ve anaerobik kapasiteler hakkında testler uygulamanın doğruluğu tartışılması gereken bir noktadır.

Sporcuların olgunluk düzeyleri, irdelenmesi gereken bir başka konudur. Yaşıtlarına göre erken olgunlaşan sporcuların daha güçlü, hızlı, ağır ve uzun oldukları gözlenirken, bu durumdaki sporcuların aynı zamanda yıldızlar müsabakalarında avantaj elde ettikleri antrenörleri, spor bilimciler ve spor hekimleri tarafından gözlenmektedir. Bu durum maalesef, onların beceri gelişimine yönelik çalışmalarını ihmal etmelerine yol açmakta ve bu avantajla sonuca gitmelerine yol açmaktadır. Buna karşılık geç olgunlaşan sporcular beceri öğrenimine ağırlık ve öncelik vererek bu durumlarını telafi çalışmalarına yönelmektedirler. Böylece, bu sayede erken olgunlaşan sporculara kıyasla ikinci gruptaki sporcular daha üst performans düzeylerine ulaşmaktadırlar. Yetenek değerlendirmesi yapanlar bu gerçeği göz ardı etmemelidirler.

Sporcuların genel psikolojik durumları da bu safhada önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların gelecekte fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra psikolojik yetenekleri de çok önemli bir belirleyici olacaktır. Sporcuların olumlu ya da olumsuz yetenek test sonuçlarına dayanarak ilerdeki spor yaşamları hakkında öngöründe bulunmanın zorluğunun iyi anlaşılması gerekir. Bu nedenle, bu uygulamaların sporcuların ilerde şampiyon olup-olmayacaklarını tespit etmekten çok, var olan potansiyellerinin belirlenmesi olduğu unutulmamalıdır. Bu potansiyelin işlenmesi ise uygulanan antrenman programlarının ve antrenman yöntemlerinin etkinliği ile paraleldir. Bu yöntem ve yaklaşımları geliştirmek için yapılan çalışmalar ise spor bilimciler ve ilgili uzmanlarca aralıksız sürmektedir (16).

Gençlerin ve çocukların bir spor dalındaki yetenekleri ve o dala yatkınlıkları, o spor dalının antrenman uygulamaları içinde, genel ve özel anlamlarda belirlenebileceğinden, her spor dalı için çok sayıda düzenli antrenman grubunun organize edilmesi gereklidir.

Yetenek Arama ve Seçme

Yetenek arama, genel bir eğitime veya spor dalına özgü çocuk ve gençlik antrenmanına başlamaya hazır olan yeterince fazla sayıda çocuk yada gencin bulunması süreci, yetenek seçme ise yüksek verim sporuna yönelik antrenmanın daha ileri aşamasına geçmeleri uygun görülenlerin bulunmasıdır. Bu süreç uzun sürelidir ve antrenman hedefleri, içerikleri göz önüne alınarak ve çeşitli zamanlarda, testlerle, tekrarlanarak alınması gereken karardır.

Yetenek Seçiminin Hedefi

Seçilen spor dalına en yatkın olan sporcuların belirlenmesi yetenek belirlemenin amacı, amaca yönelik, bilinçli ve düzenli antrenmanlar ise spor yeteneği ve yatkınlığını saptamak için temel organizasyonlardır.

Yetenek Seçimi İçin Ön Şartlar

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

Antropometrik Ön Şartlar: Sporcunun; boyu, kilosu, vücut yapısı, vücutunun 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, topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık 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 (Kognitif) Yetenekler:** Dikkat, motorik akılcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, taktik yetenek gibi özellikler. **Sosyal Faktörler:** Liderlik, sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler **Psikolojik Ön Şartlar:** Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarma isteği gibi özellikler.

Yetenek Türleri

1) Statik yetenek kavramı

Bu kavram, sportif başarının, büyük ölçüde kalıtımla belirlendiğini, gelişmesinin ise saldı bezleri aktivitesine bağı olduğunu savunur.

2) Öğrenim Teorisiyle İlgili Yetenek

İnsan hareketleri, duyu organları, sinir sistemi ve kaslar arasındaki fizyolojik ilişkilerin güçlenmesiyle amaca yönelik bir koordinasyon olarak ortaya çıkar.

Bu teoriye göre sportif yetenek; belli bir sırada verilen uyarılar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağı olarak gelişir. Matematik kesinlikle uygulamanın ağır bastığı bir refleks eğitimidir.

Bu anlayışı savunan teoriler bireysel farklılıklar (fiziki ve psikolojik) ile çevre faktörlerini dikkate almamaktadırlar. Eğitici kalitesinin önemi büyüktür.

3) Dinamik Yetenek

Bu anlayışı benimseyen uzmanlar kalıtımsal özelliklere gereken önemi vermektedir. Ama bu özelliklerin ancak çevre koşulları sayesinde bütünüyle gelişebileceğini savunurlar.

YETENEK SEÇİM TÜRLERİ

1) Doğal Seçim

Sporcunun yerel etkilerin (okul, ailelerin istekleri çevrenin etkisi v.b), yaklaşımların sonucu olarak bir spora yönelme durumudur.

Sporcuda doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, bireyin rastgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır.

Bu nedenle bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, çok yavaş olduğu görülür.

2) Bilimsel Seçim

Spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle, yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yönltilmesini sağlar. Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir.

Yetenek Seçiminde Bazı Ölçütler

■ Yetenek seçimi ve yönlendirmesi, yüksek performansa yönelik spor anlayışı için söz konusudur. Rekreatif spor anlayışında bu metoda yönelmeye gerek yoktur.

■ Bu seçim çalışmalarında sporcuların özel biyolojik profilleri kadar psikolojik özellikleri de önemlidir.

■ Yetenek seçiminde değişik önkoşullar aranmakta, eğitiminde verimi belirleyen değişik faktörlere başvurulmaktadır.

■ Temel ölçütlerden bazıları şunlardır;

■ Sağlık

■ Biometrik Özellikler

■ Kalıtım Kas Liflerinin Dağılımı

■ Spor yerleri ve Mevsimler

■ Uzmanların Yönlendirmesi

SPORTİF 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. Okulu, kulüp, bölge ve federasyon iş birliği nasıl olmalıdır?

6. Yetenekli çocuklar 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.

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

Sportif oyunlardan yetenekli sporcu seçimini, üç temel kriterden hareket ederek belirleriz:

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

Yetenek Belirlemenin Aşamaları

Sporcu seçimi ve bu sporcuların belli dallara yönlendirilebilmesi için; her spor dalında antrenmanlara başlama yaşının saptanması ve uygun yaştaki çocuk ve gençlerin spor alanına aktarılması gerekmektedir.

Çeşitli kaynaklara göre yetenek belirleme evreleri arasında çok büyük farklılıkların olmadığı görülmüştür.

Bompa (1980), yetenek belirleme evrelerini üç aşamada incelediğini ifade etmiştir.

BİRİNCİ EVRE

Birinci evreyi "ön seçim" olarak kabul edebiliriz. Ön seçimde ekonomik bir uygulama yöntemi kullanarak, mümkün oldukça çok sayıda çocuk ve genç bu süreçten bir çok kez geçirilmelidir.

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

İKİNCİ EVRE

Bu evre daha önce düzenli antrenmanı gerçekleştirmiş olan gençlere uygulanır. Seçmiş olduğu spor dalında, üst düzey performansı için gerekli verimlilik parametrelere sahip olup olmadığı saptanır. Yüksek sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

ÜÇÜNCÜ EVRE

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.

Özetle; sporda yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, her spor dalı için süreli ve iyi programlanmış bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışmayı gerektirmektedir (3).

Sporda seçim ve eğitim süreci modeli

Yetenekli Sporcuların Bazı Özellikleri

- Antrenmanda daha başarılıdır.
- Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyarılarında büyük başarı elde eder.
- Antrenmanda verilen yeni uyarılara daha çabuk uyum sağlar.
- Daha çabuk öğrenir (Örneğin; hareketin akışını, teknik bilgileri).

- Daha önce edindiği deneyimleri yaratıcı bir şekilde başarısını arttırmak için kullanır.

- Kendine verilen zor görevleri bile başarıyla yerine getirir ve sorunları yaratıcı ve orijinal bir biçimde çözer.

- Performansının gittikçe yükselmesi onun tipik özelliğidir.

- Yetenekli bir sporcu, kendini tam anlamıyla spora adan, çalışkan ve hırslıdır, sistematik şekilde çalışır.

- Gerginlikte (Stres altında) bile gerçekçi, doğru değerlendirme yapabilir.

- Riski göze alabilir.

- Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez, bunu bir motivasyon gerekçesi yapabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

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

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

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

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

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

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

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

Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir (motorik, psikolojik, tıp ve sosyal alanda).

Erken ve geç gelişen sporcu tiplerini iyi ayırmak gerekir.

Biyolojik olarak, geç gelişen bazı yetenekli sporcuların normal ve erken gelişen sporculardan daha yüksek performansa eriştikleri gözlenmiştir.

Yüksek sportif verimliliğe erişmek için, erken yaşta spora başlamak gerektiği bilinen bir gerçektir. Ancak, çok erken branşlaşma ve özel spor dalına yönelme, beraberinde problemler de getirmektedir.

a- Genellikle, tek yönlü yüklenmeler ve antrenman içerikleri, sporcunun çok yönlü gelişimini engeller. Bu da, sporcunun daha fazla gelişmesini engelleyebilir.

b- Genç Sporcuda, psikolojik sürantrenman durumu yaratabilir.

Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için , erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özellikle bu prensip gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.

Her spor dalı için, spora başlama yaşı belirlenmelidir.

Her spor dalı için, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.

Yetenekli sporcu seçimi organizasyonunda, aile-okul-kulüp işbirliği temel ön şartlardan birisidir (3).

Spor Dallarına Göre Spora Başlama ve Branşlaşma Yaşları

Bir toplumda spora katılımın şekli, düzeyi yararı ve sorunları sadece kişilerin yetenekleri ve ilgilerine bağlı değildir. Toplumun spora bakış açısı dolayısıyla sporu yönetim ve organizasyonu büyük önem taşımaktadır. Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedir. Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi, propaganda ve reklam olarak kabul edilmektedir. Ancak kaybedenler her zaman kazananlardan daha çok olmaktadır..

Başarıları sürekli olan ülkeler incelendiğinde, buralarda yaşayan toplumların yetenek seçimlerinin doğal ve işleyen bir süreç olduğu görülmekte ve sporun bu toplumların yaşam biçimlerinin bir parçası olduğu görülmektedir. Olması gereken de budur, yani aktif yaşam biçimini ve sporu bir yaşam tarzı haline getirebilmektir.

Sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşımakta, üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, yetenekli sporcuların zamanında ve doğru

biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri zorunluluk oluşturmaktadır.

Bilinçli, amaca yönelik düzenli antrenmanlar, spor yetkinliğini ve yeteneğini saptamak için temel organizasyonlardır ve antrenman yapmadan da, teorik olarak gençlerin belli spor dalları için yatkınlıkları bedensel açıdan belirlenebilir (örneğin, basketbolda boy uzunluğu ve iriliği gibi).

Sporcu seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmaların yapılması yerinde olacaktır.

Bunlar:

Antropometrik Ön Şartlar: Sporcunun boyu, vücut ağırlığı, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi gibi 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, topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikleri.

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

Performans Ön Şartları: Sporcunun, yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikleri.

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

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

Psikolojik Ön Şartlar: Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarma isteği gibi özellikler.

Sporcu seçimi ve bu sporcuların belli dallara yönlendirilebilmesi için, her spor dalında antrenmanlara başlama yaşının saptanması ve uygun yaştaki çocuk ve gençlerin spor alanına aktarılması gerekmektedir. Bunun için de aşağıda ifade edilen aşamalar ve işlemler uygulanır:

Aşama: Yapılan spor dalının, başlama yaşına uygun çocuklar ve gençler için antrenman yapabilme 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. Spora başlayan çocuğun, uygulayacağı spor dalına yakınlığı için belli zaman dilimleri içerisinde ön, ara ve son seçim yapılır.

Aşama: Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanı sıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür. Belli oranda performansa yönelik antrenmana katılan sporcunun, a) seçtiği spor dalında, üst düzey performans için gerekli verimlilik parametrelerine sahip olup-olmadığı saptanır. b) 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. c) Yüksek sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

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.

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