

# 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

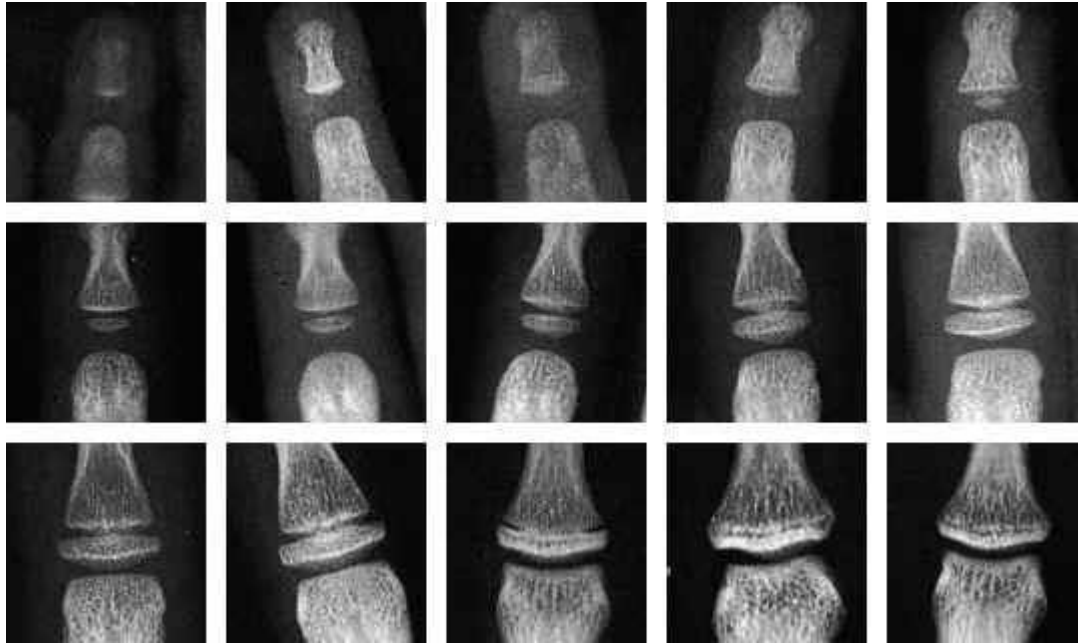
- Olgunlaşma, organizmanın büyüyüp gelişerek türe özgü gizil güçlerinin yani yeteneklerinin ortaya çıkması ve kendisinden beklenen becerileri yapabilecek düzeye gelmesidir.
- Olgunlaşma göstergeleri;
  - **Yaş guruplarına uygun konuşma,**
  - **Yürüme,**
  - **Koşma,**
  - **Atma becerilerinin gözlemlenmesi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

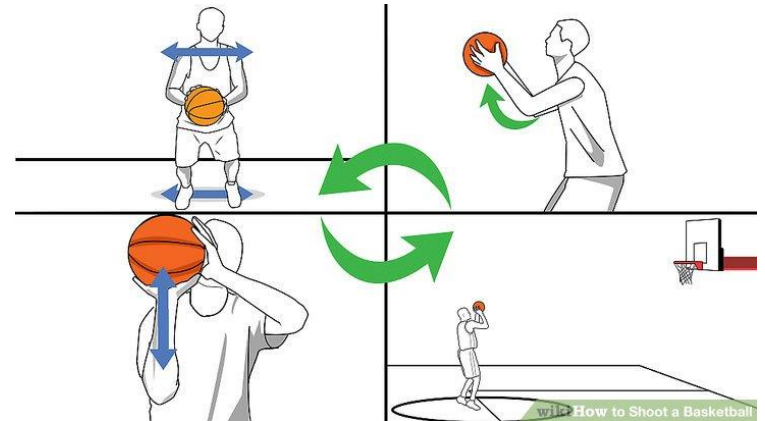


- Bu ařamada büyüme ve olgunlaşma sürecinden farklı olarak çevresel faktörler ve deneyimler daha etkilidir.



# 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, sürat, 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.

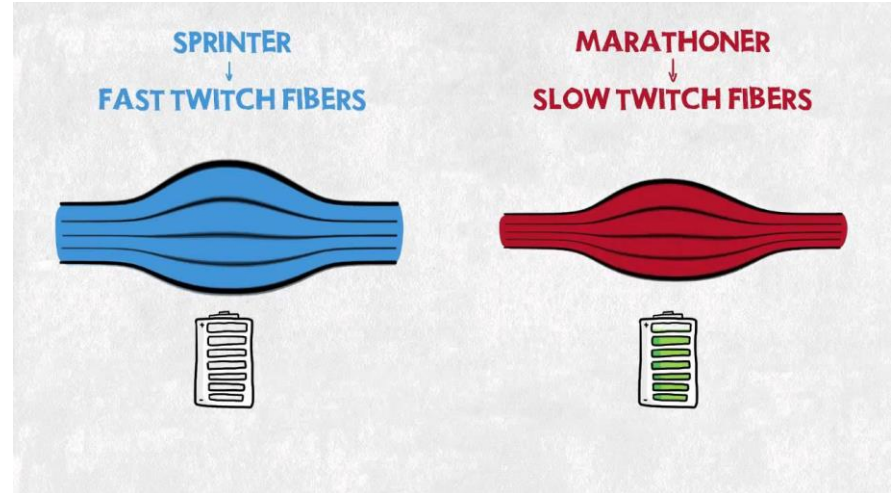


- Hareket ekonomisi; **daha az enerji harcayarak** ve **daha az yorgunlukla** hareketin etkili ve verimli bir şekilde yapılmasıdır.





- 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.**

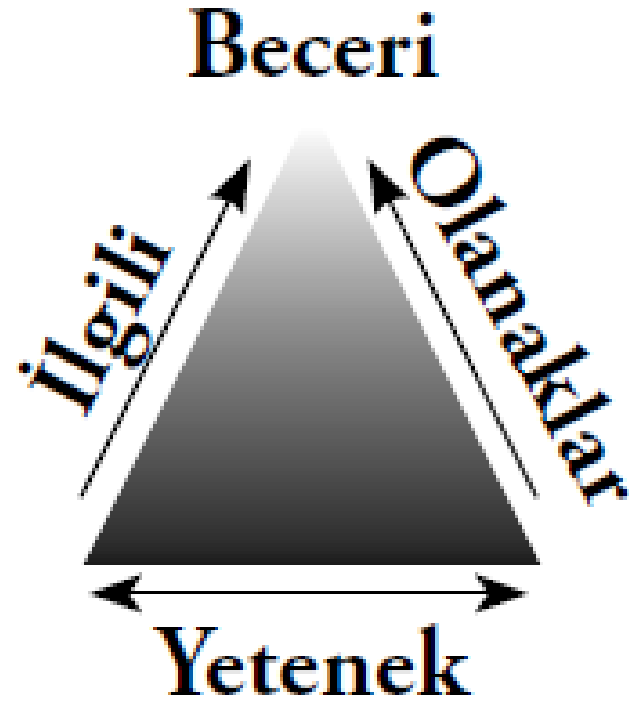


# 7. Beceri

- 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.