



Şekil 4.1. Yetenek Seçimi ve Yönlendirme Evreleri

Temel Seçim (Belirleme ve Gelişim) Evresi

- Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinin ilk aşaması olan temel seçim evresinde takvim yaşına göre 4 ile 8 yaş aralığındaki çocukların genel sağlık taraması, antropometrik ve motorik özelliklerini belirlemeye yönelik geniş tabanlı bir dizi ölçüm ve karşılaştırmalar yapılır.

Temel Seçim Evresinde Yapılacak Çalışmalar

Genel Bilgilendirme ve Sağlık Kontrolleri	<ul style="list-style-type: none">• Ebeveyn İzni• Sağlık kontrolleri
Demografik Bilgiler	<ul style="list-style-type: none">• Çocuğun• Ailenin
Antropometrik Ölçümler	<ul style="list-style-type: none">• Vücut Ağırlığı• Boy Uzunluğu• Beden Kitle İndeksi
Motorik Özelliklerin Belirlenmesi	<ul style="list-style-type: none">• Eurofit Test Bataryası
Temel Spor Eğitimi	<ul style="list-style-type: none">• Beden Eğitimi Dersleri• Ders Dışı Sportif Etkinlikler

Çocuklar için fiziksel aktiviteye hazırlık ölçeğinde yer alan sorular:

1. Çocuğunuzda düşük veya yüksek tansiyon problemi var mı?
2. Çocuğunuzda yüksek kollesterol problemi var mı?
3. Çocuğunuz için doktorlar tarafından diyabet tanısı kondu mu?
4. Daha önce fiziksel aktiviteler yaparken göğüs ağrısı şikâyeti oldu mu?
5. Çocuğunuz için doktorlar tarafından epilepsi tanısı kondu mu?
6. Çocuğunuzun baş dönmesi şikâyetleri veya bayılma atakları oldu mu?
7. Çocuğunuzun eklem, kemik ve kas dokusunda sağlık problemi var mı?
8. Çocuğunuzun astım veya solunumla ilgili herhangi bir hastalığı var mı?
9. Çocuğunuzun süreğen bir hastalığı veya sakatlığı var mı?
10. Çocuğunuzun herhangi bir alerjik rahatsızlığı var mı?
11. Çocuğunuzun kullandığı herhangi bir ilaç veya protez var mı?
12. Doktorlar tarafından çocuğunuzun egzersiz yapmaması yönünde bir öneride bulunuldu mu?
13. Çocuğunuzun yukarıda belirtilen durumlar dışında fiziksel aktivitelere katılmasına engel bir neden var mı?

- Genel bilgilendirme ve sağlık kontrolleri: Çocukların temel seçim evresindeki faaliyetlere katılabilmesi için öncelikle ebeveynler ve çocuklar süreç hakkında bilgilendirilmeli ve ebeveynlerden “Ebeveyn İzin Formu” alınmalıdır.
- Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Ölçeđi (PAR_Q)
- Uygun olan çocukların temel spor eğitimi almaları sağlanır, antropometrik ve motorik özelliklerini belirlemeye yönelik ölçüm ve testler yapılır.

- **Demografik bilgiler:**
- Yetenek genetik olarak aktarılan ve çevre etkilişimi ile ortaya çıkan bir yapıda olduğu için; çocuğun kendisi, ailesi ve yaşadığı çevre hakkında genel bilgiler edinilmelidir.
- Bu amaçla çocuğun cinsiyeti, yaşı, doğduğu ve yaşadığı yer, ebeveynleri hakkında genel demografik bilgiler toplanır.
- Özellikle ebeveynlerin fiziksel özellikleri ve spor geçmişi hakkında elde edilen bilgiler ileriki evrelerde yapılacak değerlendirmeler için oldukça önemli parametrelerdir.

Antropometrik ölçümler ve hesaplamalar:

- Çocukların fiziksel özelliklerini belirlemek için boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ölçülür, beden kitle indeksi ve kimlik belgelerine göre takvim yaşları gün, ay ve yıl olarak hesaplanır.
- Elde edilecek verilerin doğru bir şekilde değerlendirilebilmesi ve karşılaştırılabilmesi için yapılacak ölçümlerin uluslararası standartlara uygun koşullarda ve ekipmanlarla yapılması gereklidir.

Tablo 4.1 *Türkiye’de çocuklar için yaş gruplarına göre BKİ persentil değerleri*
(Neyzi ve ark., 2008).

Yaş	Cinsiyet	BKİ Persentil (Yüzdelik) Dilimleri						
		5.	15.	25.	50.	75.	85.	95.
4	E	13.7	14.4	14.8	15.7	16.7	17.3	18.4
	K	13.6	14.2	14.6	15.4	16.4	17.0	18.1
5	E	13.5	14.2	14.6	15.5	16.5	17.1	18.3
	K	13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5
6	E	13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5
	K	13.3	14.0	14.5	15.5	16.7	17.5	19.1
7	E	13.6	14.3	14.7	15.7	16.9	17.6	19.1
	K	13.3	14.0	14.5	15.6	16.9	17.8	19.7
8	E	13.8	14.5	15.0	16.1	17.4	18.2	19.9
	K	13.4	14.2	14.7	15.9	17.4	18.4	20.4

(K:Kız ; E: Erkek)

- **Motorik özelliklerin belirlenmesi:**
- Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinin her evresinde çocukların sportif yetenekleri hakkında en belirgin ipuçlarını temel motor becerilerde görebiliriz.
- Bu nedenle ilk evreden başlayarak çocukların kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini belirlemek amacıyla motor beceri testleri kullanılır.

En Yaygın Kullanılan Test Bataryaları

- Kraus-Weber Minimal Fitness Testi
- Presidential Physical Fitness Testi
- Youth Fitness Testi
- Monibota Fiziksel Uygunluk Performans Testi
- National Children and Youth Fitness Study Testleri (NCYFS) I-II
- Chrysler Fund Fit Youth Today Programı
- Fitnessgram System
- The Allgemeine Sport Motorisher Testi
- Eurofit Testleri

Tablo 4.2. *Eurofit testleri uygulama sırası, boyutları ve etkileri.*

İzlenecek Sıra	Eurofit Testi	Boyut	Etki
1	Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri	Vücut Kompozisyonu	Vücut kompozisyonu
2	Flamingo Denge	Denge	Genel vücut dengesi
3	Disklere Dokunma	Hız	Kol hareket hızı
4	Otur-Eriş	Esneklik	Esneklik
5	Durarak Uzun Atlama	Kuvvet	Patlayıcı kuvvet
6	El Kavrama	Kuvvet	Statik kuvvet
7	Mekik	Kas Dayanıklılığı	Gövde kuvveti
8	Bükülü Kol Asılma	Kas Dayanıklılığı	Fonksiyonel kuvvet
9	10 x 5m Koşu	Hız	Koşu hızı ve çeviklik
10	Dayanıklılık Koşusu	Kardiyorespiratuvar Dayanıklılık	Kardiyorespiratuvar dayanıklılık

Eurofit Test Bataryası Genel Direktifleri:

- Testlerin başlangıcı ile son öğün arasında en az 3 saat bulunmalıdır ve bu öğün zengin karbonhidrat içermeli ve hafif olmalıdır.
- Testten bir gün önce katılımcı eforlu fiziksel aktiviteler yapmamalı, test günü efora başlamadan önce hafif fiziksel stresler ortadan kaldırılmalıdır.
- Katılımcıya test protokolü açıklanmalı ve güven verilmelidir.
- Testlerin yapıldığı ortamda aşırı gürültü, hava akımı, kalabalık gibi rahatsız edici dış uyarıcılar mümkün olduğunca azaltılmalıdır.
- Teste başlamadan önce katılımcılar en az 10 dk oturur pozisyonda veya yatarak dinlendirilmelidir.

- Testin yapılacağı ortamın sıcaklığı 18-22⁰C arasında olmalı ve aşırı nemli olmamalıdır.
- Test uygulanırken katılımcının üzerinde mümkün olduğunca az ve hafif giysiler bulunmalıdır.
- Testin uygulanacağı gün katılımcılar ilaç kullanımından, çay, kahve, sigara ve alkol tüketiminden uzak durmalı ayrıca uzun süreli etki gösteren ilaçlar kullanılıyor ise doktor onayıyla birkaç gün öncesinden kesilmelidir.

Eurofit test bataryasında yer alan testler ve uygulama prosedürleri:

- **1. Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri:**
- Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi amacıyla 10 g/mm² sabit basınç uygulayan Skinfold kalibremetre kullanılarak; biceps, triceps, suprailiak, subskapula ve baldır bölgesinden olmak üzere vücudun aynı tarafından 0.1 mm hassasiyetle ölçümler yapılır.
- Elde edilen sonuçlara göre çocukların vücut yoğunluğu (VY) ve vücut yağ oranı (VYO) kestirim formülleri kullanılarak cinsiyetlerine göre hesaplanır.

Durnin-Womersely VY Formülü:

17 yaş altı Erkekler için;

$$VY = 1.1533 - (0.0643 \times \text{Log}(\text{triceps} + \text{biceps} + \text{suprailiak} + \text{subskapula}))$$

17 yaş altı Kızlar için;

$$VY = 1.1369 - (0.0598 \times \text{Log}(\text{triceps} + \text{biceps} + \text{suprailiak} + \text{subskapula}))$$

Siri Formülü: VYO = ((4.95 ÷ VY) - 4.5) x 100

2. Flamingo denge testi:

- Çocuk ve gençlerin genel denge yeteneklerini belirlemek amacıyla kullanılır.
- **Ölçüm materyali olarak;** 15 cm uzunluk ve 2 cm genişlikte iki ayak üzerine oturtulan, kaplama malzemesi ile örtülü 50 cm uzunluk, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişlikte metal bir kiriş kullanılır.

3. Disklere dokunma testi:

- Çocuk ve gençlerin ekstremitelerinde hareket hızını ölçmek için kullanılır.
- Ölçüm materyali olarak; yüksekliği ayarlanabilir bir masa, 20 cm çapında iki adet disk ve 10 x 20 cm ebadında bir adet dikdörtgen plaka kullanılır.
- Masanın ortasına yerleştirilen dikdörtgen plakanın her iki yanına diskler 60 cm aralıkla yerleştirilir.
- Test süresinin ölçülmesi için saniyenin 1/100 hassasiyetinde kronometre kullanılmalıdır.

4. Otur-eriş testi:

- Çocuk ve gençlerin esnekliğini ölçmek amacıyla uygulanır.
- **Ölçüm materyali olarak; uzunluk:** 35 cm, genişlik: 45 cm, yükseklik: 32 cm, üst yüzey uzunluğu: 55 cm, üst yüzey genişliği: 45 cm ebatlarında olan ayrıca üst yüzeyi ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm dışarıda ve üst yüzeyi üzerinde 0-50 cm ölçüm cetveli bulunan bir sehpa kullanılır.

Tablo 4.3. Otur-eriş testi örnek değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (cm)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	8-10	11-13	14-18	19-23	24 ve üstü
10-11	10-12	13-15	16-20	21-24	25 ve üstü
12-13	12-14	15-18	19-23	24-26	27 ve üstü
14-15	14-15	16-19	20-24	25-27	28 ve üstü

5. Durarak uzun atlama testi:

- Çocuk ve gençlerin patlayıcı kuvvetini ölçmek amacıyla uygulanır.
- Ölçüm materyali olarak iki adet jimnastik minderi ve standart metal metre kullanılır.
- Minderler kaymayan bir zemin üzerinde uzunlamasına yerleştirilir.
- Atlama mesafesinin belirlenmesi için minderler üzerine metal metre kullanılarak 10 cm aralıklarla birbirine paralel çizgiler çizilir.

Tablo 4.4. *Durarak uzun atlama değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013)*

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (cm)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	100-115	116-125	126-136	137-149	150 ve üstü
10-11	120-129	130-140	141-150	151-159	160 ve üstü
12-13	140-149	150-155	156-165	166-174	175 ve üstü
14-15	160-169	170-179	180-190	191-199	200 ve üstü

6. El kavrama testi:

- Çocuk ve gençlerin izometrik kuvvetini ölçülmek amacıyla uygulanır.
- Ölçüm materyali olarak kabzası ayarlanabilen bir el dinamometresi kullanılır.

Tablo 4.5. *El kavrama testi örnek değerlendirme skalası (Dodds ve ark. 2014).*

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları					
	Kız			Erkek		
	Zayıf	Normal	Güçlü	Zayıf	Normal	Güçlü
5	6	8	10	6	8	10
10	12	16	21	12	17	22
15	17	24	30	21	29	38
20	21	28	36	30	40	52