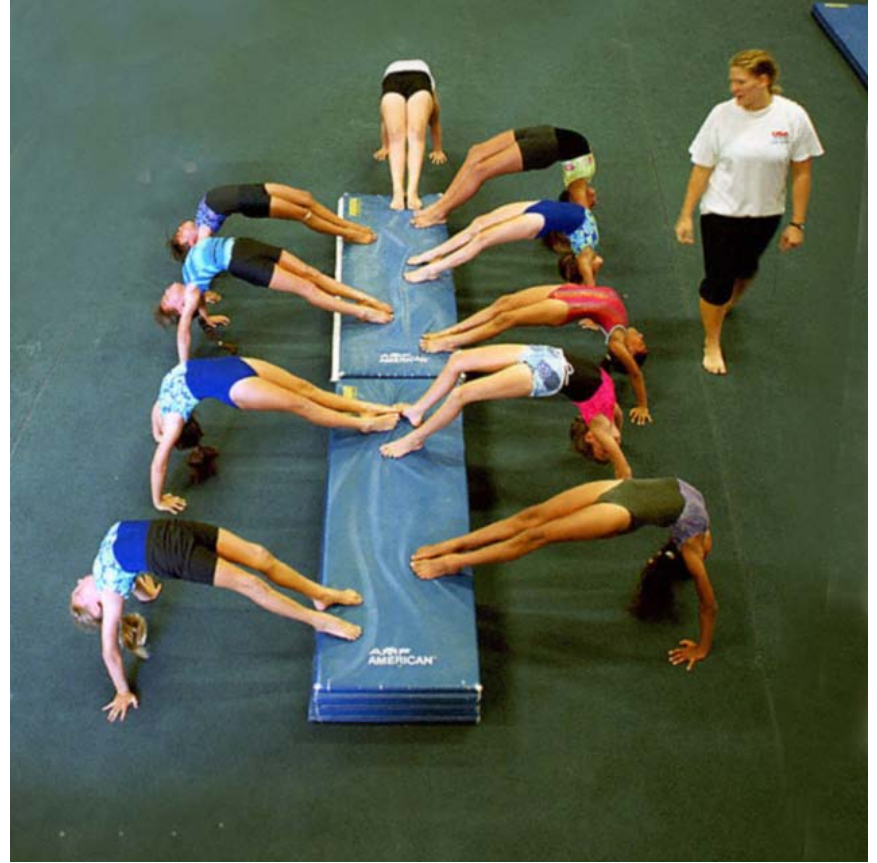


YETENEĞİ DOĞRU ZAMANDA SEÇMEK VE YÖNLENDİRMEK

SPORDA YETENEK SEÇİMİ

Olimpiyatlarda ve dünya çapındaki yarışlarda sportif başarıyı sağlamak çok uzun dönemli çalışmalar gerektiriyor. Tesisleşme, antrenör seçimi, sporcuya sağlanan olanaklardan önce yetenekli, yani genetik özellikleri spor yapmaya uygun, sporcuları bulmak gerekiyor. Sonra bunları yönlendirmek, özel antrenman programları oluşturmak ve sporcunun kendini devamlı olarak geliştirmesini sağlamak gerekli. Örneğin Süreyya Ayhan'ı, dünya çapında bir atlet yapan doğru zamanda seçilmesi, doğru antrenman programına tutulması ve iyi yönlendirilmesi. Başarılı sporcuların, rekortmenlerin geçmişine baktığımızda genel olarak bilimsel seçimler sonucunda o yere geldiklerini görüyoruz. Peki bu bilimsel seçimler nasıl, ve ne zaman yapılıyor? Seçildikten sonra nasıl bir program uygulanması gerekiyor?

Her spor dalı için başlanması gereken bir yaş var. Başlandıktan sonra genellikle 4-5 yıllık genel antrenmanlardan sonra da branşlaşma zamanı gelir. Ancak, hangi yeteneğin hangi yaşta olacağı belli değildir. Hız ve güç yeteneklerinin 12-15, kassal dayanıklılığın 14-17, kuvvetin 13-16 yaşları arasında geliştiği kabul ediliyor. Bazı spor dallarında (jimnastik, yüzme, tenis) başarı 15-16 gibi erken yaşlarda yakalanır-



ken, bazılarında da (çekiç atma, atletizm, halter) 30'lu yaşları bulabilir. Bunlar gözönünde bulundurularak antrenman programın dikkatli biçimde oluşturulup, hedef zamana kadar da

disiplinli bir biçimde uygulanması gerekir. Yetenekli sporcuların belirlenmesi aslında çok zor değil. Bunlar; antrenmanlarda diğerlerine oranla daha başarılı olur, kolay öğrenir, stres altın-



da doğru değerlendirme yapabilirler, antrenmanda verilen uyarılara ve değişen sisteme kolay uyum sağlarlar. Ayrıca, başarı için riski göze alırlar, hırslı olurlar, yapamadıkları bir hareketi yapmaya kadar tekrar ederler. En önemlisiyse doğru zamanda doğru hareketi seçmeleri. Bu gibi sporcuları seçmek ve için yapılan yetenek seçme araştırmaları herşeyden önce çok sayıda çocuğun değerlendirilmesiyle yapılmalı. Yetenek seçimleri üç ya da dört aşamada yapılabilir. İlk olarak, yüzeyel seçme denen gözleme dayalı ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından kolayca yapılan, spor yapmaya elverişli çocukların seçilmesi aşaması yapılır. Bundan sonra ölçmeye dayalı aşamaya geçilir. Önce vücut ölçüleri alınır. Uzun boylular basketbol, voleybol, kısa boylular jimnastik, halter dalları için kabaca düşünülebilir. Ancak, atletizm, güreş gibi dallar için de değişik testler uygulanır. Örneğin, atletizm için çoklu yarışlar yapılarak en hızlı koşanlar, en uzun atlayanlar, en yüksek sıçrayanlar gibi özellikleri olanlar seçilir. Dikkat edilmesi gereken, elenenlerin tamamen gözden çıkarılmaması. Çocuk yaşta gelişim hızlı olduğundan, bir yıl son-

Spor Dalı	Başlama yaşı	Branşlaşma yaşı
Atletizm	10-12	13-14
Basketbol	7-8	10-12
Bisiklet	14-15	16-17
Eskrim	7-8	10-12
Futbol	10-11	11-13
Güreş	13-14	15-16
Halter	11-13	15-16
Jimnastik (erkek)	6-7	12-14
Jimnastik (kız)	6-7	10-11
Kayak	6-7	10-11
Kürek	12-14	16-18
Tenis	6-8	12-14
Voleybol	11-12	14-15
Yüzme	3-7	10-12

ra bunlar içinden tekrar bir seçim yapılarak gelişme gösterenler yeniden seçilebilir. Bu yaşlarda çocuklar birçok spora aynı oranda yetenekli olabilir. Dolayısıyla hangi spora yetenekli oldukları tam belirlenmediğinden çok yönlü antrenman programları uygulamasına geçilir. Bir sonraki aşama olan, branşlaşma, ilk seçimden yaklaşık 4-5 yıl sonra yapılır. Spor dalına uygun

sporcular belirlendikten sonra, uygulan özel antrenmanların sporcunun performansını istikrarlı bir biçimde yukarıya taşıyacak biçimde olması gerekir. Ayrıca, yapılan spora uygun beslenme, yeteneğin yönlendirilmesi ve korunması çalışmaları uygulanır.

Peki bu testlere giren yetenekli sporcuların tümü başarılı oluyor mu? Yanıtımız hayır. Özellikle ilk aşamayı geçenlerin yarısından fazlası, ilerleyen zamanlarda beklenen performansı vermiyor. Bunun en büyük nedeni belirli yaşlarda gösterilen performansın, tüm koşullar sağlansa bile, ilerleyen yaşlarda gösterilememesi. Ancak yetenekli ve başarılı olacak sporcuyu bulmak için en küçük bir olasılık bile değerlendirilmeli.

Tüm bunlar uygulanırken dikkat edilmesi gereken en önemli kısım, zorlu antrenman antrenmanların eğlenceli hale getirilmesi gerekir. Çocuk, yaptığı işten keyif almıyorsa başarının gelmesi oldukça zor olur.

Bülent Gözcüoğlu

Kaynaklar
Açıkkada C., Ergen E., Bilim ve Spor., Ankara 1990
<http://www.ais.org.au/talent/>
<http://www.faccioni.com/Reviews/talentid.htm>

Yetenek Seçimleri Yaygınlaştırılmalı

BTD: Ülkemizde yetenek seçimiyle ilgili neler yapıyor?

Prof. Dr. Caner Açıkkada (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Müdürü): Öncelikle bir değerlendirme tablosunun ortaya çıkarılması gerekiyor. Bu tablo da çok uzun dönemler sonucunda, birçok verinin elde edilmesiyle çıkarılıyor. Ancak, dünyada uygulanan tüm yetenek testlerinin hedefi, geniş tabanlı bir veriden nasıl bir seçme yapılacağı ve yetenekli denilen kişinin nasıl belirleneceği. Bunun için bir plan yapılır ve bu plan doğrultusunda çok sayıda çocuk taranır. Bunların içinden elit olduğunu düşündüğünüz belli kişiler ayrılır. Seçilen bu kişilere sistematik bir antrenman programı uygulanır. Bundan sonrası, seçilenlerin yapılan antrenman nasıl yanıt verdiğini takip etmek.

Bizde işlevini tam olarak yapamasa da güreş ve atletizm okulları var. Bu okullarda genel olarak bir seçme yapılıyor. Süreyya Ayhan, Eşref Apak, Şeref Eroğlu, Hamza Yerlikaya gibi başarılı sporcular da bu okullardan çıktı. Bunların yanında halter, jimnastik ve boks dallarında da spor müdürlüklerine bağlı merkezler var. Bu merkezlerde çocuklar eğitimleri için çevre okullara gidip, kalan zamanların-

da bu merkezlere gelerek çalışmalarını yapıyorlar. Ancak, bu merkezlerde yeteri kadar antrenör yok. Hem bunların sayıları artırılmalı, hem de bunlara ek olarak beslenme uzmanı, psikolog, spor bilimciler de buralarda bulundurulmalı.

BTD: Bu konuda ideal bir model var mı?

CA: Yetenek seçiminde ideal bir model yok. Her ülkenin ekonomik, sosyal, kültürel özelliklerinden dolayı farklı yetenek seçme biçimleri var. Bundan dolayı her ülkenin kendine özgü yetenek seçimi ve seçilen yeteneklerin yönlendirilmesi programları var. Bu programlar uzun yıllar içinde oluşturuluyor. Örneğin Eski Doğu Almanya'nın 1970'lerde başlattığı programlardan iyi sporcular çıkmış ve hala çıkmakta. Aynı biçimde Rusya'da da devlet destekli ve iyi sonuçlar veren programlar var. Bu programlarda seçilen çocuklar, yıl boyu kontrol altında tutulur ve disiplinli bir biçimde antrenman yaptırılırdı. Batı ülkelerindeyse genelde tatil dönemlerinde spor kampları biçiminde oluyor.

BTD: Bu konuda yaptığınız bir çalışma...

CA: Ülkemizde yetenek seçimi genelde, üniversite ve devletin desteğiyle yapılan projelerle yapılıyor. Hazi- ran'da (2004) Beypazarı (An-

kara) ilçesinde atletizm için bir yetenek seçimi yapıldı. Bizim de bilimsel olarak destek verdiğimiz bu seçmeler sonucunda yetenekli olduğu düşünülen 50 çocuk seçildi. Seçilen bu çocuklar izleme dönemine alındı ve her 6 ayda bir performans testleriyle kontrol edilecekler. Yaşları 10-11 arasında değişen 2000 çocuğun, önce beden eğitimi öğretmenleri tarafından yüzeyel seçmeyle 500'e indirildi. Daha sonra bize başvuru yapıldı ve yetenek seçiminin, daha sonraki aşamaları için bizden destek istendi. Biz de uzman arkadaşlarımızla birlikte ilk aşamayı geçenlerden, ilk olarak antropometrik ölçümleri aldık.

Daha sonra çabukluğu belirleyen sprint testi (75 metre koşu), kol kuvvetini ve çabukluğunu belirleyen top atma testi, dayanıklılığı belirleyen orta mesafe koşu testi (erkekler için 1000 kızlar için 800 metre) ve sıçramayı belirleyen uzun atlama testleri yaptırıldı. Bu dörtlü yarışma sonucunda en hızlı koşanı, en uzun atlayan, en dayanıklı ve en güçlü olan 60 kişi belirlendi. Bundan sonraki aşama da seçilen sporcuları altı ayda bir performans testlerine sokarak izlemeye alacağız ve bunlara göre bir antrenman programı oluşturacağız. Yetenekli sporcuları belirlerken, ülkemizde şimdiye kadar oluşturulmuş bir veri ya da tablo olmadığından, elemeyi kendi aralarında yaptık. Bu ve buna benzer çeşitli bölgelerde yapılan çalışmalar sonucunda, ülkemize uygun bir yetenek seçimi tablosu çıkartılarak ilerleyen yıllarda doğrudan tablolar ve veriler yardımıyla seçmeyi yapabileceğiz.

