

# ATLETİZMDE YETENEK SEÇİMİNDE KULLANILAN TESTLER VE YOĞUNLUK PARAMETRELERİ (KOŞULAR VE ATLAMALAR)

## ALPASLAN ÇETİN

Bir spor dalında çok yüksek düzeyde performans göstermek ve üst düzeyde başarı elde etmek için, ilgili spor dalıyla uğraşan birey ya da bireylerin gerek kalıtsal, gerek sonradan kazanılmış olan yetenek ve yetkinliklerinin o spor dalına uygun ve elverişli olması gerekir. Bu nedenle "sporda yetenek seçimi ve geliştirilmesi" performansı belirleyen en önemli noktadır.

Bir spor dalına yetenek seçimi ve saptanması genelde iki aşamada olur. Birinci aşamada çocuk ve gencin spora genel yetkinliği ve yetenekleri, genel değerler ve verilerle belirlenirken, ikinci aşamada o kişinin öngörülen spor dalına özel yetkinliği ve yetenekleri her spor dalına özgü yetenek belirleme testleriyle saptanmaktadır.

Yetenek seçiminde kullanılacak testler ve onlardan elde edilen veriler, antrenmanlara başlama yaşı, antrenmanların planlanması, yüklenmelerin kapsamı ve antrenmanın genel sevk ve idaresindeki kararlar için dayanak oluşturacağından, test edilecek nitelik ve özelliklerin tanımının doğru ve açık olması gerekir. (1)

### SPRİNT KOŞULARINDA TESTLER VE ANTRENMAN PARAMETRELERİ

Kontrol Alıştırmaları:	Yaş Grupları:		
	10 yaş	11 yaş	12 yaş
1- 30 m hız alarak koşu	4,4-4,5	4,1-4,3	3,8-4,1
2- 30 m alçak çıkıştan koşu	5,4-5,5	5,1-5,3	4,8-5,0
3- Durarak Uzun Atlama	1.85 m	2.00 m.	2.10 m.
çömeliç, kalkmak gergin sıçrama	14,0-14,5	13,5-14,0	13,0-13,5 sn
	9 yaş	10 yaş	11 yaş
1- 30 m hız alarak koşu	4,5-4,6	4,3-4,4	4,1-4,3 sn
2- 30 m alçak çıkıştan koşu	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,3 sn
3- Durarak uzun atlama	1.60 m	1.75 m	1.90 m
4- Zaman içinde 10 defa çömeliç durumdan gergin sıçrama	14,0-14,5	13,5-14,0	13,2-13,5 sn

---

ERKEKLER	1-12	12-13	13-14	14-15 yaş
Durarak 3 adım atlama	6.00-6.10	6.50-6.80	6.80-7.00	7.00-7.40 m
Durarak Uzun Atlama	2.00-2.20	2.20-2.30	2.30-2.40	2.40-2.50
Takozdan 30 m.	5.0	4.8	4.7-4.6	m. 4.6-4.5 sn
Hızlanarak 30 m	4.0	3.8	3.7-3.6	3.6-3.5 sn.
Takozdan 60 m	9.0	8.6	8-4-8.2	8.2-8.0 sn

değerlendirme (12-13 YAŞ)

GÖSTERMELER (KIZLAR)	zayıf	iyi	mükemmel
Durarak 3 adım atlama	5.40	6.00	6.20
Durarak Uzun Atlama	1.60	2.00	<b>2.10</b>
30 m süratli adımlama	7.8	7.7	<b>7.1</b>
30 m adım sayısı (en az)	<b>16</b>	16.5	<b>14</b>
Takozdan 30 m	<b>5.2</b>	5.0	<b>4.8</b>
Hızlanarak 20 m.	<b>3.6</b>	3.4	<b>3.3 sn</b>
Destek Safhasındaki zaman	0.115	0.105	<b>0.10 sn</b>

TEST DEĞERLERİ

TESTLER	10-12	13-15	16-17	18-19	20 Yaş
60 m	9.0-8.6	7.6-7.4	7.2-7.0	6.9-6.8	6.65-6.55 sn
100 m	-	11.8-11.6	11.3/0	10.7/5	10.35/2
200 m	-	24.0/23.7	22.8/5	21.5/0	20.7/4
Takozdan 30 m	5.0	4.6/4	4.3/2	4.15/05	3.95/85
Hızlanarak 30 m	4.0	3.3/1	3.1/0	2.85/80	2.75/70 sn
150 m	-	18.2/0	17.1/06.7	16.8/15.8	15.2/0
300 m	-	40.2/39.2	37.2/36.2	35.8-2	33.4-32.6
D.Uzun Atlama	2.30-40	2.50-60	2.80-85	2.90-3.00	3.00-10 m
D. Üç adım atlama	6.50-80	7.40-80	8.00-20	8.50-9.00	9.50-1000m
10 Adım	-	26-28	31-32	34-35	35-36

Sovyetler birliğinde temel seçmede ve ön seçmede kullanılan testler:

8 8 Temel seçmedeki Testler: (8 yaşlar)

a- Boy-kilo

b- 30 m ayaktan çıkışla

c- Cooper testi veya koşu bandı

d- Harvard step testi veya PWC 170 testi

e- D. Uzun Atlama

f- Gözlem (Genel Durum)

8 8 Ön seçmedeki testler (10 Yaşlar): Çocuk iki sene çalıştırdıktan sonra aynı testlerden geçirilir.

Derecelerin kalitesinden çok gelişim yüzdeleri daha anlamlıdır.

(Çocuklarda yürüyen koşu bandı, max V02 ölçüm testinde daha iyi sonuç vermektedir. Maksimal eforun tehlikeli olabileceği durumda PWC 170 testini tercih edin.)

TEST DEĞERLERİ:	TEMEL SEÇMEDE:	ÖN SEÇMEDE
60 m.	9.2	9.0-8.6
30 m. Takozdan	5.3	5.0
Durarak uzun atlama	2.00-2.20	2.30-2.40
Durarak üç adım atlama	6.00-6.10	6.50-6.80
Hızlanarak 30 m. Koşu	4.3	4.0

#### Antrenörler İçin Sprint Standartları:

Valentin Petrosky sprinterlerin gelişiminde kullanılmak üzere bir tablo geliştirilmiştir. Buradaki veriler zamanın en iyi sprinterlerinin yarışmalarda elde ettikleri derecelere göre geliştirilmiştir.

30 m Hız Alarak – 30 m Takozlu – 100 m Takoz – 200 m Takoz – D. 10 Adım

	+0.1 sn	+0.1 sn	+0.2 sn	+0.2 sn	Atlama (cm)
2.2	3.5	6.5	10.1	20.2	9.70+0.20
2.6	3.5	6.6	10.3		
2.7	3.7	6.7	10.5	21.0	
2.8	3.8	6.8	10.7	21.4	
2.9	3.9	6.9	10.9	22.0	8.80+0.2
3.0	4.0	7.0	11.1	22.5	
3.1	4.1	7.2	11.3	23.2	
3.2	4.2	7.4	11.6	23.8	
3.3	4.3	7.6	12.0	24.5	8.25+0.4 cm

**Yayına Hazırlayan: Bahar SAYGILI**