

SPORDA YETENEK SEÇİMİ VE ÜLKEMİZDEKİ DURUM

Dr. Hasan KASAP

M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Görevlisi

Avrupa konseyi spor gelişim komitesi bedensel ve ruhsal yönden araştırmaların hareketlerin art arda sık tekrarından doğan ihtisasa yönelik bir antrenman şeklinin (6- 12) yaş grubundaki çocuklarda zararlı olduğunun kanıtlandığı belirtmektedir. Çocuk ihtiyacı olan spor yapmakta serbest bırakılmalıdır denilmekte ve tek dalda ihtisas yerine birden fazla dalda çalışmayı tavsiye etmektedir.

Bu konuda HAHN erginlerde ki aşırıya kaçış çocuklarda hoşgörü ile karşılanmamalıdır. Zamanından önce ihtisaslaşma pek çok çocuğun doğasına karşıdır demektir. Ayrıca ilerleme kaydetmek kazanmaktan çok daha önemlidir. Sözü de erken yönlendirme ve yükleme ile ilgili en önemli görüşü oluşturmaktadır.

Yarışmaya hangi yaşlarda başlamalı, karakteri ne olmalıdır?

Yarışmalara başlamada uygun yaşı kesin olarak ileri sürmek mümkün görülmemektedir. 10 yaşına kadar olan çocuklar da düzenlenecek yarışların sadece kulüpler arası kategoriler de yapılması ulusal ve uluslar arası düzeydeki organizasyonlardan kesinlikle kaçınılması tavsiye edilmektedir. 6- 12 yaş gurubunda yapılacak yarışmalarda çocuk için hem olumlu hem de olumsuz gelişmeler söz konusu olabilmektedir. Genel olarak yarışmalar bir amaç değil çocuğun gelişimine imkan veren bir araç olarak ele alınmalıdır. Çocukları motive edici özellikler taşınmalıdır. Maçlar ve yarışmalar çocuğun biyolojik ruhsal ve sosyal gelişim dönemleri dikkate alınacak şekilde düzenlenmelidir. Yetişkinlerin eğlenmesi için değil çocukların iyiliği için yapılmalıdır. Yerine göre kurallar çocukların doğasına ve fiziki yapısına uygun olarak basitleştirilmeli araçlar ve alan küçültülmelidir.

Rekabete dönüşen durumlar da kaybetmenin çocukta yıkım haline dönüşmemesi için gerekli yardım yapılmalı eğlendirici organizasyonlar düzenlenmeli.

Çocuklar spor etkinliği ilk tanışmaları yaş guruplarına göre tablo 1 de gösterilmiştir. Başlama yaşı olarak belirlenen bu yaşlar kesin yönlendirme yaşı anlamına gelmelidir. Ve çocuğun ileride kesin bu sporu seçici anlamı taşımamaktadır. Jimnastik kayak ve yüzme beden eğitim ve spor yönünden diğer sporların da temelini teşkil etmektedir. Çocuk verilerine sahip olduğu spor dalına zamanı gelince yönlendirilecektir.

Yetenek belirlenmesi kaç yılda gerçekleşebilir?

Spor dallarının özelliklerine göre farklılıklar göstermesine rağmen şu sıra tavsiye edilir.

- 1- Sağlık değerlendirmesi ile birlikte ilk seçim yetenek testleri uygulanarak mümkün olduğunca çocuğun ilgili sporun ilk başlama yaşında spora başlatmak sağlık yönünden kısıtların elenerek tedaviye sevk edilmesi

- 2- Bir yıl çok yönlü eğitim programının çocuğu çağına uygun olarak uygulanması
- 3- İkinci yıl tıbbi ve biyolojik değerlendirme ile birlikte ön seçim yetenek testlerinin uygulanması. Başarılı görünenlerin bir grupta, sağlık yönünden uygun fakat daha alt düzeyde başarılı olanların ikinci bir grupta toplanması. Sağlık yönünden kısıtlı görülenlerin durumuna uygun tedaviye sevk
- 4- Üçüncü yıl her iki guruba seviyelerine uygun eğitim programının uygulanması
- 5- Dördüncü yıl tıbbi ve biyolojik değerlendirme ile birlikte son seçim özel yetenek testlerinin uygulanması. Branşa kesin yöneltme. Bundan sonra branşa özgü antrenman dönemi başlamaktadır.

Son seçim spor branşının özelliğine göre 3 yıl da da olabilir. Periyodik muayene ve test uygulamaları ne kadar sık olursa olsun o derece bilgilere sahip olunabilir.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE SPOR GELİŞİM VE YETENEK BELİRLEME PROGRAMI

	BEDEN EĞ. SP. ETKİNLİĞİNİN PEDAGOJİKVE METODİK KARAKTERİ	YETENEĞE GÖRE YÖNLENDİRİLEN SPOR DALI	SEÇİME ESAS SAĞLIK SPOR TESİSLERİ	SORUMLU ANTR. DR. EĞİTİMCİ
BİYOLOJİK YAŞ				
2	Suda, karda yumuşak minderde alıştırma, sevdirmeye, benimsetme oyunları. Çağın diğer etkinlikleri	-Yüzme	Tıbbi değerlendirme	Anne, baba ,anaokulu yetkili öğretmeni
5		- Kayak		
5	15- 20 dk. Periodlarla suda, karda, yumuşak minderde oyunlar, genel günlük aktiviteler oyun formunda jimnastik, kayak,yüzme	-yüzme -kayak -jimnastik	Tıbbi biyolojik değ.	Ortopedik endokrinolojik ve diğ. Uzm. Dok. Yetkili ana okul öğretmeni
6				
7	Jimnastikte oyun formunda alıştırma dönemi, koşmacalı oyunlar kayak için oyun çağı	-yüzme -kayak -buz pateni	Tıbbi biyolojik değerlendirme branşa yönelik seçim testleri	İlgili tıp uzman test uzman ilgili branş uzmanı çocuk antrenörü

8		-jimnastik -futbol -tenis		
9	Kayakta öğrenme ve gelişme çalışmaları jimnastikte çalışma formu eğlendirici oyunlar liderlik fısatları becerileri özgürce ortaya koyma	-bisiklet, kano, atlet, voleybol, basketbol, hentbol, hokey, eskrim, kule atlama, judo	Tıbbi biyolojik değerlendirme branşa yönelik yetenek testleri bazı dallarda ön seçim	İlgili tıp uzmanları branş uzmanı antropom uzamanı
10				
11				
12	Kayak için antrenman yaşının başlayışı tekniğin ince formu karma gurup etkinlikleri	Su topu, okçuluk, atıcılık, atlamalar	Tıbbi biyolojik değerlendirme yetenek testleri	Tıp uzmanı branş uzmanı
13	Branşlarını gösterebileceği fırsatlar yeterli dinlenme az yüklemeli dayanıklılık çalışması gereksiz öğütlerden kaçınma	Gelişmelere bağlı olarak fırlatma sporları, 200 m, halter, atlamalar, güreş, boks	Tıbbi biyolojik değerlendirme sağlık denetimi boy unsurunun kesin teşhisi	Tıp uzmanı branş uzmanı
14				
15				
16				

SPOR DALLARININ

YETENEK SEÇİMİ ÖZELLİKLERİNE

GÖRE SINIFLANDIRILMALARI

SPOR DALI	BAŞLAMA	PERFORMAN	UYGUN	UYGUN BOY
-----------	---------	-----------	-------	-----------

	YAŞI	S YAŞI	AĞIRLIK	
200 M. koşu	14- 16	18- 25	Orta- hafif	170- 190
400 m. koşu	16- 18	22- 23	Orta- hafif	170- 190
Bisiklet 1km. Sürat	14- 16	22- 28	Orta	165- 180

AEROBİK- ANEOROBİK SPOR DALLARI

YÜZME 100- 200	5- 8	14- 244	ORTA	165- 190
BİSİKLET Takip	12- 14	20- 28	Orta	165- 185
400 Engel	16- 18	22- 28	Orta	180- 190
800 m. koşu	14- 16	20- 26	Hafif	175- 190

4- 5 DK. DAN FAZLA SÜREN AEROBİK ESASLI SPOR DALLARI

YÜZME	10- 14	22- 32	Çok hafif	175- 190
1500 M. KOŞU	12- 14	18- 25	Hafif	165- 185
5000 KOŞU	12- 14	20- 28	Hafif	165- 185
10.000 KOŞU	12- 14	20- 28	Hafif	170- 190
3.000 KOŞU	12- 14	20- 30	Hafif	165- 185
MARATON KOŞU	12- 14	22- 32	Çok hafif	180- 195
KÜREK 2000	5- 8	21- 30	Orta	165- 190
Yüzme400- 800- 1500	12- 14	12- 22	Hafif orta	160- 190
BİSİKLET - Yol	12- 14	18- 22	Hafif	160- 180

Kayak Mukavemet	10- 12	22- 32	Hafif çok hafif	165- 190
------------------------	---------------	---------------	------------------------	-----------------

AEROBİK, ANEOROBİK DEĞİŞİMLİ SPOR DALLARI

GÜREŞ	14- 16	22- 28	KATAGORİ	
JUDO	10- 12	22- 32	KATAGORİ	
BOKS	12- 14	20- 30	KATAGORİ	
BASKETBOL	8- 10	20- 30	HAFİF	185 <
VOLEYBOL	8- 10	20- 30	HAFİF	180- 185
HENTBOL	8- 10	20- 32	HAFİF	165- 185
SU TOPU	12- 14	20- 30	ORTA	175- 190
FUTBOL	8- 0	18- 32	ORTA HAFİF	165- 185
TENİS	8-10	18- 30	HAFİF	165- 190

YETENEK SEÇİMİNDE KULLANILAN TESTLER NELERDİR

- Kalp- solunum dayanıklılığı: bisiklet ergometresinde 170 hr/m pwc 170 testi veya 6 dakika yada 480 m lik mekik koşusu yada 1000 m koşu (400 m de 2.5 tir)
- Kuvvet :
 - Statik kuvvet: el dinamometresi ile yada kol çekme,
 - Patlayıcı Kuvvet: durarak uzun atlama veya dikey sıçrama.
- Kas dayanıklılığı:
 - Dinamik kuvvet: bükülü kollarla barfikste asılma
 - Karın Kasları kuvveti: 30 sn mekik
- Esneklik: “Ön esnetme” testi veya “Oturarak Uzanma” testi (Bu testin kişilerin karşılaştırılmasında geçerli olmadığı yönünde kanıtlar vardır. Bilim adamlarımız hala üzerinde araştırma yapmaktadır.)
- Sürat:
 - Üyelerin hareket sürati: disklere dokunma testi
 - Koşu sürati: mekik koşusu(10x5), 50m veya 30 m koşu max pedal çevirme slalom koşusu.
- Denge: Denge aracında flamingo dengesi testi.
- Yaş: (sene- ay) ağırlık(kg) boy(cm) ile birlikte aşağıdaki laboratuvar testlerini imkanları olan

lkeler için tavsiye etmektedirler

1. Kg başına max oksijen tüketimi(ml/kg/dk)
2. Laktat lm(mg)
3. Max aneaeobik-alakt. l.(/kg)

ÜLKEMİZDE YETNEKLİ ÇOCUKLARIN VE GENÇLERİN SPOR DALLARINA AYRIMI YAPILIYORMU? DÜZEYİ NEDİR?

Ülkemizde spor dallarına küçük yaşlarda başlaması epeyce zamandır sürdürülmektedir. İletişim araçlarının yaygınlığı bu alandaki yönelimleri devamlı kamılamaktadır. Küçük ocukla yönelik başarılı çalışmalar yapılmasına rağmen temel spor politikamızın geniş ölçüde bir sisteme ihtiyaı olduğu örneğinin göz ardı etmek mümkün değildir.

Son zamanlar da spor eğitim ve yatırımlarına göre görülür bir ilgi vardır. Bu çabalar şüphesiz iyi niyet yaklaşımlarından daha da ileriye götürülmektedir.

Ülkenin her yanın da yaz okulları kayak okulları açılmaktadır. Bu okulların gerek biyolojik yaş düzeyleri gerekse spor dalına uygun yaşlarda başlama da isabetli olduklarını çocuğun çağına uygun formda pedagojik esaslara metoğe uygun eğitim yaptığını söylemek aşırı iyimserlik olur. Avrupa konseyinin belirttiği gibi çocuğun üzerinde akut yada kronik zararlar bırakmayacağından emin olunmuyorsa o spor dalına başlanması tavsiye edilmez.

İlerleme değil kazanma esas alınmaktadır. Bu ise çocuklarımızın gelişimine aykırıdır. Çocuklara dönük yarışmalar genellikle Antrenörlerin yarışı şekline dönüşerek kendi arzularının tatminine yönelen çalışmaları izlemektedir.

Öncelikle en yetenekli ve uzman antrenörü yeni başlayan çocuklara değil de üst düzeyde performans sporcularına vermekteyiz. şüphesiz onlara da en başarılı antrenörü vermek gerekir. Ancak yeni başlayan çocuğa acemi yada stajyer antrenörü vererek körpe vücutlara kazandıracamız şekil, gelecekte sporumuzun ve insan sağlığımızın da şekli olacaktır.

Ülkemizde sayısı çok az da olsa övgüye değer çalışmalar yapılmaktadır. Yüzme başta olmak üzere birkaç spor dalında çalışmalar vardır. Ancak ocukların erken yarışmaya sokulmaları sonucu ocuk yarışmalarından altın gümüş bronz madalyalar alınmakta ise de aynı çocuklar gençler ve büyüklerde aynı başarıyı gösterememektedirler. Bu konuda gerekli sabrın gösterilmediği gerçeğini yansıtılmaktadır.

Ülkemizde yetenek seçimi bir sisteme bağlanmalıdır. Elimizde az sayıda bulunan uzmanlarda tek başına bir yere varamamaktadır. Bunun için her federasyon ayrı ayrı değil bir sistem içinde hareket etmeli ve az sayıdaki elemanlar değerlendirilmelidir. Ülkemizde st düzeyde sporcuların hala Türkiye nin en iyileri oldukları söylemek mümkün değildir

zme katkısı olabileceği düşünülerek şunlar önerilebilir.

- 1- Yetenekli uzman sayısını artırmak ve tatmin etmek.
- 2- Yetenek seçimini bir sisteme bağlayarak her ilde kurulacak merkezlerde yapmak.
- 3- Spor doktorluğu alanını teşvik etmek ve tatmin etmek.
- 4- Gelişimi bir sistem içinde devamı takip ve teşvik etmek.
- 5- Üniversitelerin spor bilimi ile uğraşan birimlere ile devamlı iř birliği kurarak gelişimi takip etmek
- 6- Antrenrlğ için dışında bir uğraşı değil meslek haline getirmek. Bunun için de meslek

okulundan mezun olmak

YARARLANILAN KAYNAKLAR:

AKGÜN N.,egzersiz fizyolojisi ege ün. Matbağası Bornova 1982

Çolakoğlu, h. Çocuk ve spor, milli eğitim basım evi Ankara 1986

Dolmonte a. Sporda yetenek belirleme Marmara ün. Birinci ulusal sempozyumu 1986.

Ettat, a. Çocuklarda spor yapmayı engelleyen durumlar. Sp. Hek. Derg.cilt:21, sayı:1,mart 1986 ss 19- 30

UNESCO,genel konf. 20. oturumu 1/5 say. Kararı. Uluslar arası bed. Eğ. Ve spor yasası madde 1.3