

8. Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir (motorik, psikolojik, tıp ve sosyal alanda).

9. Erken ve geç gelişen sporcu tiplerini iyi ayırmak gerekir. Biyolojik olarak, geç gelişen bazı yetenekli sporcuların normal ve erken gelişen sporculardan daha yüksek performansa eriştikleri gözlenmiştir.

10. Yüksek sportif verimliliğe erişmek için, erken yaşta spora başlamak gerektiği, bilinen bir gerçektir. Ancak, çok erken branşlaşma ve özel spor dalına yönelme, beraberinde problemler de getirebilir. Örneğin,

(a) Genellikle, tek yönlü yüklenmeler ve antrenman içerikleri, sporcunun çok yönlü gelişimini engeller. Bu da sporcunun daha fazla gelişmesini engelleyebilir.

(b) Genç sporcuda, psikolojik sürantrenman durumu yaratılabilir.

11. Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için, erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özel-

likle bu prensip, gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.

12. Her spor dalı için, spora başlama yaşı belirlenmelidir.

13. Her spor dalı için, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.

14. Yetenekli sporcu seçimi organizasyonunda, aile-okul-klüp işbirliği temel ön şartlardan biridir. □

KAYNAKLAR

1. Harre, D., Trainingslehre, Sportverlag, Berlin, 1980.
2. Martin, D.E., Borra, M., Gas ist Bwgeglichkeit Leichtathletic, 1983.
3. Nöcker, D., Die Biologischen Grundlauge der Leistungssteigerung Durch Training, Stuttgart, 4. baskı, 1971.
4. Sevim, Y., Sportif Oyunlarda Kondisyon Antrenmanı, Gazi Büro Kitabevi yayınları, Ankara, 1991.
5. Weineck, J., Optimales Training, Beitrage zur Sportmedicinen, Band: 10, Erlangen, 6. baskı, 1988.

En Başarılı Sporcular

1956-1964 yılları arasında, 9 kez kayakla yürümede dünya şampiyonu olan İsveçli Sixten Jernberg, ülkesine dokuz madalya kazandırmış bulunuyor. Aynı başarıyı yine aynı spor dalında 1976-1988 yılları arasında, eski Sovyetlerden bayan sporcu Raissa Smetanina gösterdi. Bir dizi yarışta üç altın madalya kazanan kayakla uzun atlama dünya şampiyonu Finli Matti Nykänen, 1500, 3000, 5000 metre buz pateni yarışçısı Hol-

landalı bayan sporcu Yvonne van Gennip de en başarılı sporcular arasında sayılıyor. En genç atlet, serbest stil yüzmede dünya rekoru kıran on iki yaşındaki Amerikalı Caroline Ederle. En fazla dünyaya rekorunu ise, halterde seksen kez rekor kıran eski Sovyet halterci Wassili Alexeyev'e ait.

Das Neue Guinness Buch der Rekorde, 1989'dan çev.: Tamer Ürüm

Sporcular Uyurken Antrenman yapabilecek

Sporcular için yarışmalarda başarıyı arttıran çok ilginç bir yöntem geliştirilerek, uykuda antrenman etkisi yapacak bir sistem bulundu. Öncelikle aşırı güç gerektiren spor türleri için çok etkili bulunan bu sisteme göre sporcu, "düşük basınç odaları"nda uyuyarak, kanındaki al yuvarların ve dolayısıyla dayanma gücünün artmasını sağlıyor. Colorada Üniversitesi'nden Amerikalı mühendis



İgor Gamow'un geliştirdiği bu sistem, sporcuları uykuda, en güçlü bir biçimde yarışmalara hazırlıyor. Bundan önce sporcular yarışmalarda başarılı olabilmek için, basıncı düşük dağlara çıkarlar ve oradaki antrenman merkezlerinde yarışmalara hazırlanırlardı. Ancak geliştirilen bu sisteme göre,

sporcu günde yaklaşık dört saat, silindirik biçimindeki basıncı azaltılmış odalarda kalıyor ve böylece "erythropoetin" adı verilen ileti maddesi etkilenebilir oluyor. Bunun sonucunda ise, omurilik daha çok alıyularlar ve oksijen sağlıyor. Düşük basınç odasındaki hava, vakum pompasıyla dışarı emilerek düşük basınç oluşturuluyor ve yaklaşık 6000 metre yükseklikteki bir dağın basıncı elde ediliyor. İçine giren sporcunun oksijen gereksinimi ise, bir ventille sağlanıyor. Bu sistem, büyük paralar dönen profesyonel spor türleri için çok ilgi çekiyor.

GEO, Ekim 1992'den çev.: Tamer Ürüm