

ÇOCUK ve SPOR

Yetenek Seçimi ve Yönlendirme

Caner AÇIKADA - Dr. Emrin ERGEN

Uluslararası spor başarıları, ülkelerin kendilerini tanıtmaları, prestij kazanmaları; gerek politik, gerekse ekonomik açıdan olumlu yönlere gelişmelerin sağlanabildiği bir alan olmaktadır. Bunun önemini erken anlamış birçok ülke, spora çok geniş tabanlı olarak yatırım yapmış ve bugün bunun sonuçlarını uluslararası başarılarıyla almaya başlamışlardır. Bu başarılarında en büyük etken; alt yapı tesis, çalıştırıcı ve teknolojileriyle, çocukları en uygun oldukları yaşlarda yetenekli olabilecekleri sporlar için seçmek ve yönlendirmek konusunda oldukça titiz ve sistemli çalışmalarıdır. Hırata; Olimpiyat sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalarını takiben "En yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslararası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır" derken; gerçekte, tesis ve çalıştırıcının olması, başarıyı getirmede yeterli olmadığı, bunun için en yetenekli sporcuyu seçmek için bir sistemin gerektiğini de vurgulamış olmaktadır.

Ülkemizde de uluslararası başarı, günümüz spor çevrelerinde çok sık konuşulan ve çözümler aranan konuların başında gelmektedir. Başarısızlıklarda hemen değişik başarılı olma yolları aranmaktadır. Bunlardan birisi; daha az sayıda ve Türk insanına uyan spor dallarına yatırım yapmak gibi düşüncelerden, ülkemizin değişik yörelerindeki insanların hangi sporlara yatkın olduklarını belirlemek ve buna göre yatırım yapmağa kadar gitmektedir. Yine bu amaçlı olarak "spor liseleri" ve değişik federasyonların okul çalışmaları, çözüm aranan çalışmalardır. Bu yazımızda amaç; yeteneğin belirlenmesi ve yönlendirilebilmesinde yapılan çalışmalara genel bir bakış yapmak ve bu gibi çalışmalara yön vermede yardımcı olmaktır.

Günümüzde bu çalışmayı en detaylı ve kapsamlı olarak yürüten ülkelerin ortaklaşa ele aldıkları yönleri inceleyecek olursak; genel olarak sistem; önce yeteneğin belirlenmesi gereken spor dalında çok büyük sayıda, ülke ve dünya sporcularının istatistiksel bilgilerini toplamakla başlar. Bu bilgiler değişik yaşta, yetenek denilen çocuk ve gençlerin yapmış ol-

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

**Ege Üniversitesi Spor Hekimliği Bölümü

BİLİM
VE
SPOR



dıkları performansları, performansın gelişim oranlarını ve morfolojik yapıları gibi bilgileri içerir. Böylece, çocuğun biyolojik yaşı ve yaşa göre yaptığı performansı planlayıcılar tarafından, yetenek kabul edilen çocuğun özellikleri belirlenmiş olur. Bu anlamda dikkate alınan bilgiler şunlardır:

- Antropometrik ölçümler (boy, kilo, kol genişliği vb.).
- Genel performans özellikleri (sürat, kuvvet, güç, dayanıklılık, esneklik koordinasyon).
- Söz konusu spor dalında performans düzeyi (yüzme, sprint, atma, vb.).
- Söz konusu spor dalına ait özel performans yeteneği (Örneğin: Adet olacaksa; 100, 200 m. için süratte devamlılık - 400, 1500 m. için aerobik/anaerobik dayanıklılık - atlayıcı için güç ve sürat yeteneği gibi).

Söz konusu spor dalı için bu yaklaşımla model meydana çıktıktan sonra, üç büyük basamakla yetenek seçimi 4-5 yılı kapsayan bir süre üzerinden yapılmaktadır. Çocuğun ilk seçiminin yapılması, söz konusu olan spor dalına bağlıdır. Tablo 1, değişik özelliklere sahip bir kısım spor dalının başlama yaşlarını vermektedir. Örneğin yüzme, cimnastik, tenis ve

Spor Dalı	Başlama Dönemi	Hazırlık Dönemi	Özel Çalışmalar Dönemi
Cimnastik, kano, trampelen, Buz pateni vb.	7 - 12	13 - 16	17 yaşından itibaren
Genellikle çabuk kuvvet isteyen spor dalları: Sürat koşuları, halter, atletizmde sıçramalar vb.	10 - 12	13 - 17	18 yaşından itibaren
Genellikle dayanıklılık isteyen spor dalları: Kürek, bokslet, uzun mesafe koşuları vb.	12 - 15	16 - 18	18 yaşından itibaren
Genellikle kompleks bedeni güç özellikli isteyen spor dalları: Mücadele sporları	10 - 13	14 - 17	18 yaşından itibaren
Yüzme	5 - 8	9 - 14	15 yaşından itibaren

buz pateni için 5-8 uygun başlama yaşları olurken, boks ve bisiklet için 12-13, halter ve atıcılık gibi spor dalları için 13-14 yaşları uygun olmaktadır.

I. Basamak: Temel seçim adı verilen bu ilk basamakta ilkokullarda, beden eğitimi dersinde, beden eğitimi öğretmenleri tarafından yapılır. Bu yaşta yeteneğin seçimi oldukça kolaydır. Burada yapılan ölçümler şunlardır:

Boy ve kilo, sürat, dayanıklılık, iş kapasitesi, güç, spora özel testler (performans ve etkili teknik düzeyi).

Burada, beden eğitim öğretmeni seçici durumundadır. Onun gözlemci ve araştırmacı yeteneği temel seçim için yeterli olmaktadır.

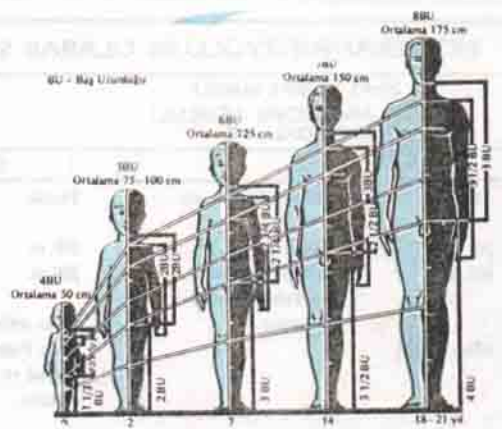
II. Basamak: Bu seçim birincisinden 18 ay kadar sonra yapılır. Burada yapılan ölçümler; birinci basamaktan buraya kadar geçen süre içerisindeki fiziksel yeteneğinde meydana gelen gelişme, spora özel testler, fizik yapının gelişimi, biyolojik yaş, psikolojik davranış gibi özellikler dikkate alınır. Bu yaşlarda çocuk, spor dalının özel gereksinimlerine doğru yönlendirilirken, bu yönlendirme genelde yapılır. Çünkü henüz, hangi spor dalında gerçek yeteneğin olduğu belli değildir. Bu yaşlarda çocuk, birden çok spor dalında yetenek sergileyebilir. Dal Monte'nin Tablo 2'deki sınıflamasında, birçok spor dalının aynı biyomekanik ve fizyolojik özelliği gösterebileceği anlaşılmaktadır. Bu da bir yeteneğin, bir spor dalı yanında, başka spor dallarında da yetenekli olabileceğini gösterir. Bu nedenle, bu yaşlarda çocuk çok yönlü yetiştirilmeli ve çok erken bir spor dalına yönlendirilmemelidir.

Bu devrede, bir kısım çocuklar elenmek durumundadırlar. Ancak bunların yavaş gelişen çocuklar oldukları ihtimalini göz önüne alarak, bir yıl sonra yeniden bir elemeye alınmak üzere, diğer geç gelişenlerle birlikte çalışmaya devam ettirilirler (Şema 1). Elemelerde yetenekli bulunanlar, spor okullarındaki antrenman gruplarına alınırlar.

III. Basamak: Son seçim olan bu eleme, I. basamaktan yaklaşık olarak 4-5 yıl sonra yapılır. Bu spor dalına bağlı olarak değişmekle birlikte, birçok sporlar için yaklaşık olarak 13-14 yaşlarında gerçekleşir. Atletizm açısından bu yaş erkekler için 12-14, kızlar için 11-13 yaşları, değişik branşlara yönlendirme açısından en uygun yaşlardır. Bu bölümde de seçim, istatistiksel olarak hazırlanan kriterlere bağlı olarak şu alanlarda yapılır:

- Özel spor dalında ulaşılan düzey
- Özel sporda gelişim oranı.
- Performansda istikrar düzeyi.
- Özel spora yönelik değişik test sonuçları.
- Psikolojik test sonuçları.
- Antropometrik ölçümler (özel spor için fiziksel uygunluk. Örneğin basketbol için uzun boyluluk, disk atma için kol uzunluğu, cimnastik için ufak yapı gibi).

Özel spor dalında ulaşılan standartlar, genellikle çocuğun çalışmasından sorumlu olan antrenörü tarafından sağla-



nır. Seçilen testler ve spora özel yetenekler, sporun gereksinimlerine göre seçilmektedir.

Yeteneğin yönlendirilmesiyle ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına baktığımızda antrenör ve planlayıcılarla ilgili bir kısım sorunların bulunduğunu görmekteyiz. Bu problemlerin en önemlilerinden birisi: gerçek yeteneği, yetenek gibi görünen çoktandan ayırt edebilecek, tatmin edici bilginin yetersizliğidir. Çocuk ve gençler, erken yaşlarda, çok yüksek standartlara ulaşabilirler. Ancak buna rağmen, olgunluk yaşına geldikleri zaman tahmin edilen standartlara ulaşabilecekleri yeteneği gösteremeyebilirler. Bu problem, sporu terk eden çocuk ve gençlerin sayısı ile kanıtlanmıştır. Yapılan gözlemlere göre, I. basamakta yetenek olarak seçilmiş olan çocukların yarısından çoğu, daha sonraları istenilen performansı gösteremedikleri için elenmiş veya sporu bırakmışlardır.

İkinci problem; fiziksel performans göstergelerindeki gelişim oranının yaşlara göre farklı olmasıdır. Belli yaşlarda gelişim hızı çok yüksek olurken, bir kısım yaşlarda da oldukça yavaş bir artış gösterir. Araştırmacılar, hangi yeteneğin, hangi yaşta geliştiği konusunda tam bir görüş birliği içerisinde değildirler. Bununla birlikte; sürat ve güç yeteneklerinin 12-15 yaşları arasında, kassal dayanıklılığın 14-17, kuvvetin 13-16 ve dayanıklılığın 12-14 yaşları arasında geliştirildiği kabul edilmektedir.

Üçüncü problem ise; hangi yaşta özel branş antrenmanlarının başlatılması konusunda otoritelerin farklı düşünmeleridir. Çocuk ve gençler, 10-12 yaş civarında, genellikle çok yönlü yetenek sergileyebilirler. Bu nedenle, 13 yaşından önce özel branşlaşmanın sakıncalı olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte bir kısım uzmanlar, bazı spor dallarında (cimnastik, hız pateni, tenis) iyi beceri ve tekniğin kazandırılabilmesi için branş seçiminin 12 yaşından önce başlaması gerektiğine inanmaktadırlar.

Bununla birlikte, yetenek seçiminde, seçimin birkaç aşamada yapılması önemlidir. Değişik Doğu bloku ülkelerinde yapılan çalışmalar, uzun bir sürede yapılan birden fazla seçimin, yeteneğin belirlenmesinde güvenilirliği önemli ölçüde

BIOMEKANİK/FİZYOLOJİK OLARAK SPOR DALLARININ SINIFLAMASI:

20-45 SANİYE SÜRELİ LAKTİK ANAEROBİK AĞIRLIKLI SPOR DALLARI				40 SANİYE-5 DAKİKA SÜRELİ AEROBİK/ ANAEROBİK AĞIRLIKLI SPOR DALLARI					
1	5	2	6	1	5	2	5	3	6
Atletizm	Bisiklet (Veledrom):			Yüzme:	Atletizm			Bisiklet (Veledrom)	
200 m.	1 km. koşu			100 m.	400 m.			Takipli Koşular	
400 m.	200 m. Bireysel ve Tandem sürat Koşuları			200 m.	800 m.			Kano:	
Sürat Pateni				(Tüm stiller) Sürat Pateni (Sprint ve orta mesafe)				Kayak K 1 Kayak K 2 Kayak K 4 500 m. 100 m.	

5 DAKİKA ÜZERİNDE AEROBİK TEMELLİ SPOR DALLARI			DEĞİŞKEN AEROBİK/ANAEROBİK ÇALIŞMA GEREKTİREN SPOR DALLARI		
Atletizm:	Atletizm:	Bisiklet:	Güreş	Futbol	Bisiklet
Yürüyüş	1500 m.	Yol yarışları	Judo	Rugby	100 km.
Yüzme:	5000 m.	4 dk. üzerinde	Boks	(3/4'ler)	Yol yarış
400 m.	10000 m	Pist yarışları	Basketbol	Tenis	4 km takım pist yarışı
800 m	3000 m engel	Kano:	Voleybol	Heutbol	
1500 m	Maraton	Kayak K 1	Heutbol	Buz hokeyi	
(Tüm stiller)		Kayak K 2	Su topu		
Sürat Pateni	2000 m kürek	Kayak K 4	Rugby		
(uzun mesafe)	Tüm branşlar	10000 m	(İleri oyuncuları)		
	Kano		Buz hokeyi		

1: Vücut kas kütlelerinin büyük oranda çalıştığı sporlar.

2: Vücut kas kütlelerinin orta miktarda çalıştığı sporlar.

3: Vücut kas kütlelerinin az oranda çalıştığı sporlar.

4: Bölgesel kas kuvvetinin önemli olmadığı sporlar

5: Bölgesel kas kuvvetinin orta derecede önemli olduğu sporlar

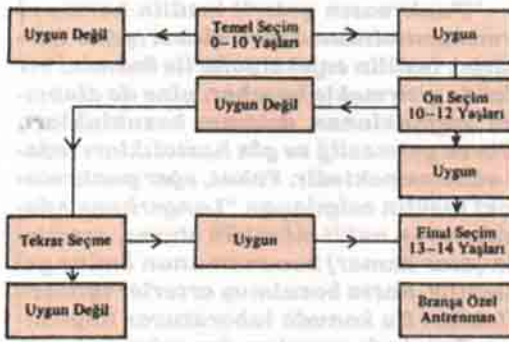
6: Bölgesel kas kuvvetinin yüksek olduğu sporlar

1- 20 SANİYE SÜRELİ ALAKTİK ANAEROBİK AĞIRLIKLI SPOR DALLARI

Kuvvete Dayalı Sporlar	Patlayıcı Güce Dayalı Sporlar	Tekrarlı Patlayıcılığı Dayalı Sporlar
Halter	Atletizm:	a) Yer çekimi yönünde Atletizm:
	Gülle atma	100 m.
	Cirit atma	100 m. Engel
	Çekiç atma	110 m. Engel
	Disk atma	Sürat Pateni
		Bisiklet Sürat
		b) Yer çekimine Karşı Atletizm
		Yüksek Atlama
		Uzun Atlama
		Üç Adım Atlama
		Sırt Atlama
		Az Kasal Yüklemesi olan Sporlar
		Atıcılık:
		Ateşli ve havai silahlar hedef atıcılığı.
		Trap Atıcılığı

BECERİ GEREKTİREN SPORLAR

Kas Yüklemesi	Postürel Kas Yüklemesi
Yüksek Olun Sporlar	olan Spor Dalları
Artistik Buz Pateni	Binicilik
(Bayan/Erkekler)	(Tüm dallar)
Cimnastik	Araba Yarışı
(Bayan/Erkekler)	Motosiklet Yarışı
Alp Kayak	Deniz Sürat Motoru
Kayak atlama	Uçuculuk
Eskrim.	Rüzgar Sürfü
Dalma:	Pfanör Pilotluk
3 m.	Yatçılık
10 m.	(tüm sınıflar)
	Okçuluk
	Bobsleigh
	Kızak



arttırdığını göstermiştir. Birinci basamağın güvenilirliği %30 olurken, 18 ay sonra yapılan II. basamağın güvenilirliği %77 civarında olmaktadır.

Yukarıda açıklanan şekilde 4-5 yıllık bir süre üzerinden çalıştırılarak kontrol edilen ve elenen çocuk ve gençler, yetenek oldukları belirlendikten sonra özel denetime alınırlar. Bu çocuk ve gençler, ya özel okullara yerleştirilerek veya değişik tatil kamplarına alınarak, spor dalında gelişmeleri sağlanırlar. Doğu bloku ülkelerinde, spor okullarıyla ve tüm yıl kontrol altına alarak çalışılırken, Batı ülkelerinde daha çok tatil dönemi kamp çalışmaları ve kulüplerle yürütülür. Ancak yukarıda anlatılan sistem, daha çok Doğu blokunda gerçekleştirilmektedir. Batılı ülkeler, bu sistemi kendi şartlarına indirgeyerek uygulamaya çalışmaktadırlar.

Yeteneğin seçiminde tüm otoritelerin ortak görüşü, çok sayıda çocuk ve gencin elemeye ve çalışmaya alınarak kontrol edilmesi gereğinde birleşmesidir. Bu nedenle yetenek seçimi denilince, akla yüzlerce çocuğun çalıştırılması ve kontrol edilmesi gelmelidir. Birçok Batı ülkesinde, "herkes için spor" kampanyaları bir bakıma bunu gerçekleştirmeye yöneliktir. Yine bu kampanyalar içerisinde, her çocuğun kendini her spor dalında deneyeceği ve becerilerini geliştireceği şekilde eğitime ve özendirme sistemleri geliştirilmiştir. Yine bu amaçlı olarak, okul ve kulüpler birlikte çalışarak, çok sayıda çocuğun spora yönlendirilmeleri garantilenmektedir. Sporun eğitim ve gelişim için yararları da göz önüne alınarak, mümkün olan sayıda çok gence eğitim ve spor bakanlıklarının hazırladığı olanaklarla, yetenek bulma, sonuç olarak temel sistemin bir doğal ürünü olmaktadır.

Ülkemizde yapılmakta olan değişik denemeler, sporun yaygınlaştırılması ve özellikle okula girmesi açısından eksik olduğu için, yeteneği bulma ve değerlendirme anlamında yetersiz olmaktadır. Bizim gibi ülkelerde sporda başarılı sporcu yetiştirmek için, birbirine bağlı iki sistem gerekir: (1) Okullarda tüm çocuklara beden eğitimi etkinliği içerisinde yete-

neği tanıyabilecek tarzda yaygın ve etkin bir okul beden eğitimi programı ve (2) yetenek olduğu belirlenen çocuğu okul dışında yönlendirecek ve geliştirecek spor merkezleri. İkinci öneri için var olan spor teşkilatımızın yapısı çok uygundur. Beden Terbiyesi Bölge Müdürlükleri'nin tesisleri, daha iyi malzeme, eğitici ve antrenörle, bu yönlü hizmet verecek şekilde yönlendirilmeye hazırdır. Şu anda en büyük sorun; okuldaki yeteneği tanımak ve bunu spor merkezlerine yönlendirebilmektir.

Bu nedenle, spor lisesi denemelerimiz, şimdiki planda, tabanda yeteneği tanıma anlamında bir sistemimiz olmadığı için kuruluş amacına hizmet edecek gençleri bulmakta zorluk çekecektir. Bilindiği gibi spor liseleri; yukarıda anlatılan bir sistemin üst yapısı durumundadır. Yapılan gözlemler, yetenek seçim ve yönlendirmenin; sporun okullara yaygınlaştırılması ve her çocuğun eğitiminde yer almasının doğal bir sonucu olmaktadır. Bu nedenle; sporda başarılı olmanın, çok yaygın bir tabana beden eğitiminin yaptırılması ve özendirilmesiyle olabileceğini bilmemiz ve her sporda başarılı ülke gibi bizimde bunu ilke edinmemiz gerekir.

... ZEKASAYAR ...

(Geçen sayıda yer alan soruların yanıtları)

HARF İŞLEM :

A	B	C	D	E	F	G	H	J	K
5	7	8	9	3	4	1	2	6	0

NUMARALI KARTLAR : 1/6. Problemi çözmek için destedeki diğer kağıtları dikkate almaya gerek yok. İlk 3 kağıt 6 değişik şekilde dağılır. Bunlardan yalnız biri istenilen sırada olacağından cevap altıda birdir.

ULUSLARARASI YEMEK : $6! \times 5! \times 4! \times 3! \times 2! = 24.883.200$ değişik şekilde oturabilirler.

İLERİ GİDEN SAAT : Sabah 9 : 30.

ANTI-MAT : 1) Kc6+ kxh7 ve mat önlenir.

SİZ OLSAYDINIZ ?

Çözüm I : 1.. Fxd4 2.Axd4 Vb6 3.Vxd6 Axe4 4.Vd7 Ad6 kazanır. (Hromadka-Treybal, 1938)

Çözüm II : 1. Vg1 Ke8 2.Fh5 Kd8 3. Vh2 kazanır. (Turner-Fleischer, 1948).

Çözüm III : 1. gxf5 Fxf5 2. Kxf5 Kxf5 3. Kf1 Kf8 4. Kf3 kazanır. (Whitaker - Factor, 1921).

zaman kötü, tamamam ama sen onu daha iyi yapmak için oradasın.

Thomas CARLYLE