
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPOR BİLİMLERİNE GİRİŞ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ
DERS NOTLARI - 2017

YETENEK SEÇİMİ
ve
MOTORSAL TESTLER
üzerine
DEĞERLENDİRMELER

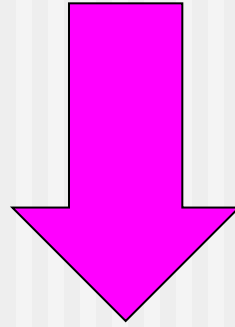
Üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, yetenekli sporcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri gereklidir.

Her spor dalında, antrenmanlara başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları birçok araştırmayla ortaya konmuştur. Bu nedenle, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır.

“Yetenekli”, belli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade etmektedir.

“Sporsal Yetenek” kavramı ise, kalıtımsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için özel ya da üst düzeyde yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri kapsar.

YETENEK

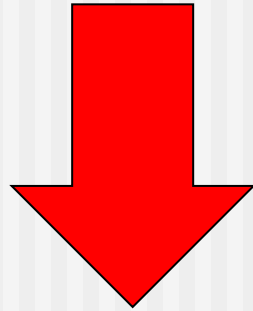


Belli bir alanda normalin
üzerinde ancak henüz tam
olarak gelişmemiş özelliklere
sahip olan...

YETENEKLİ SPORCU

- Antrenmanlarda daha başarılıdırlar
- Antrenmanda verilen uyarılara daha çabuk uyum sağlarlar
- Daha çabuk öğrenirler
- Daha önce kazandığı deneyimleri yaratıcı şekilde başarısını arttırmak için kullanırlar
- Verilen zor görevleri başarı ile yerine getirir sorunları orijinal ve yaratıcı olarak çözer
- Performansları gittikçe yükselir
- Çalışkan ve hırslıdırlar
- Stres altında bile doğru değerlendirme yapabilirler
- Riski göze alırlar
- Başarısızlıkları karşısında gücünü kaybetmezler

YETENEK BELİRLEME YÖNTEMLERİ



- DOĞAL SEÇİM
- BİLİMSEL SEÇİM

DOĞAL SEÇİM

- Bir sporda sporcuyla geliřtirmenin doğal yolu olarak kabul edilir.
- Sporcunun doğal seğıim yoluyla gelen verim gelişimi diğer etmenler arasında en çok bireyin rasgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır.
- Bireyin performans gelişimi ideal spor seğıimi yanlış olduğundan çok yavaş olur.

BİLİMSEL SEÇİM

- Bilimsel sınavanın sonucu olarak en yetenekli bireyler bilimsel olarak seçilirler ya da uygun spora yönlendirilirler.

BİLİMSEL ÖLÇÜTÜN YETENEK BELİRLEME SÜRECİNDE KULLANILMASININ AVANTAJLARI

- Yüksek verime ulaşmada gerekli süre düşer
- Antrenörün üst düzeyde uzmanlaşma, üst düzeyde çalışma, enerji kullanımını sağlar
- Yüksek verim düzeylerine ulaşmayı hedefleyen sporcu sayısını artırır
- Sporcunun kendine güvenini artırır
- Bilimsel antrenmanın uygulanmasını kolaylaştırır

YETENEK BELİRLEMEDE KULLANILAN ÖLÇÜTLER

- Sağlık durumu, Antropometrik özellikler
- Motorsal özellikler
- Koordinatif yetiler
- Öğrenme yeteneği
- Psikolojik önkoşul
- Bilişsel özellikler ya da yetenekler
- Duygusal, coşkusal özellikler
- Sosyal faktörler

SAĞLIK

- Antrenmana katılan herkes için gerekli... Seçimde herkes tam bir sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Adayların fiziksel ya da organ kusurları olup olmadığı gözlemlenmelidir.
- Adaylar arasındaki ayırım sporun işlevsel gereksinimleri ve özellikleri ile bağlantılı olmalıdır.

ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER

- Yetenek belirlemede önceliklidir.
- Boy, kilo ya da segmentlerin uzunluğu bazı sporlarda baskın rol oynar. Buna karşın 4-6 yaşlarında başlanan sporlarda (Cimnastik, Artistik Buz Pateni vb.) yetenek belirlemede ilk bölümünde büyüme ve gelişme dinamiklerinin kestirilmesi güçtür.
- Buna çözüm olarak bacak eklemlerinin, kalçanın ve omuzların genişlikleri ve kalça-omuz genişlikleri arasındaki oranlar incelenebilir.

MOTORSAL ÖZELLİKLER

- Dayanıklılık
- Kuvvet
- Sürat
- Esneklik
- Koordinasyon

ÖĞRENME YETENEĞİ

- Verilen uyarıları kavrayış
- Gözlem
- Analiz
- Çözümleme yeteneği

KOORDİNATİF BECERİLER

Sporcuların karşılaştıkları durumlarda hızlı ve amaca uygun uyum sağlamasına olanak verir.

KOORDİNATİF BECERİLER

- **TEPKİ:** Bir ya da birden çok uyarana karşı en kısa zamanda hareket etme yetisidir.
- **DURUM DEĞİŞTİRME:** Birdenbire ortaya çıkan durumlara karşı amaca uygun uyum sağlama
- **ORYANTASYON:** Vücudun tümünün ya da bir bölümünün kendini çevreleyen dünyaya karşı pozisyon değiştirmesi.
- **HAREKETİ BAĞLAMA:** Parça parça hareketin ya da hareketlerin birbirine bağlanabilmesi

- HAREKETİN PREZİSYONU: Bir hareketin tam anlamıyla ve ekonomik ifadesidir.
- RİTM: Hareketin zaman ve mekan boyutu içerisinde akıcı ve dinamik bir şekilde metrik olmayan ifadesidir.
- HAREKETİN İLETİMİ: Hareketin başlama ve bitirme süresi içerisinde, organ ve ekstremitelerin yer değiştirmesi.
- HAREKETİN ELASTİZİTE BECERİSİ: Hareketin amaca uygun şekilde kassal gerilim ve frenlemesindeki dengeleme, hareketin başlangıç ve bitirilişindeki esnekliğidir.

PSİKOLOJİK ÖN KOŞUL

- Verimliliğe hazır olma durumu
- İstekli olma
- Zora dayanabilme
- Hoş görülme olma

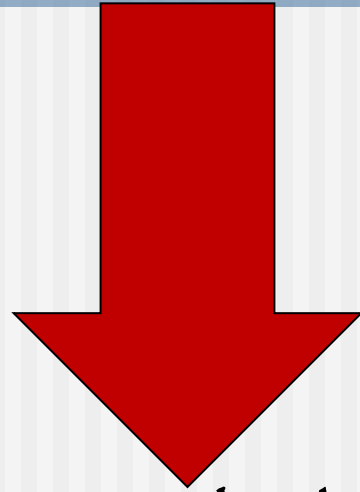
BİLİŞSEL ÖZELLİKLER

- n ~ Oyun zekası
- n ~ Yaratıcılık
- n ~ Konsantrasyon
- n ~ İnisiyatif kullanabilme yeteneği

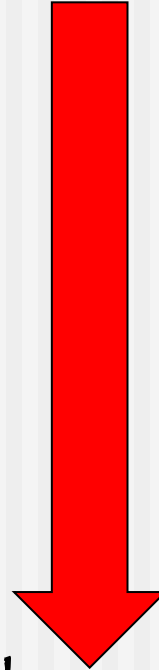
DUYGUSAL, COŞKUSAL ÖZELLİKLER

- Tahammül
- Yarışma ve mücadeleye istekli olma

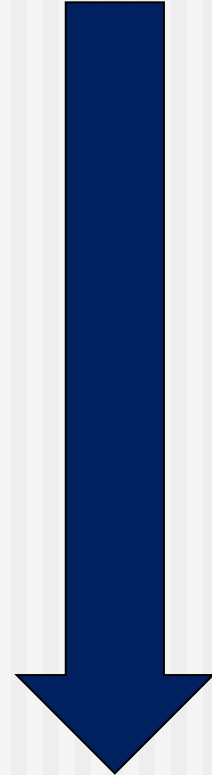
SOSYAL FAKTÖRLER



- n İşbirliği



- n Takım ruhu

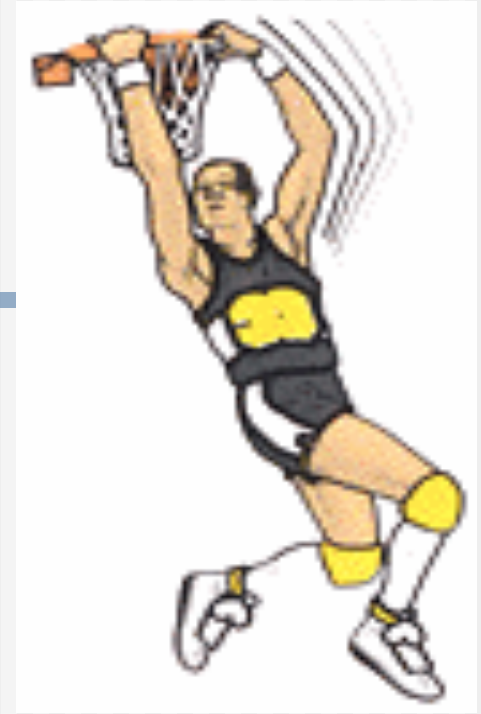


- n Görev üstlenme bilinci

Yetenek Türleri

1) Statik yetenek kavramı

Bu görüş, sportif başarının, büyük ölçüde kalıtımla belirlendiğini, gelişmesinin ise salgi bezleri aktivitesine bağlı olduğunu savunur.



2) Öğrenim Teorisiyle İlgili Yetenek

Bu teoriye göre sportif yetenek, belli bir sırada verilen uyaranlar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağlı olarak gelişir.

Bu anlayışı savunan teorikçiler bireysel farklılıklar (fiziksel ve psikolojik) ile çevre faktörlerini dikkate almamaktadırlar.

Eğitici kalitesinin önemi büyüktür.

3) Dinamik Yetenek

Bu anlayışı benimseyen uzmanlar kalıtsal özelliklere gereken önemi vermektedir. Ama bu özelliklerin ancak çevre koşulları sayesinde bütünüyle gelişebileceğini savunurlar.

- Spor biliminde yetenek konusunda yapılan çalışmaları üç başlık altında toplamak mümkündür.
-

1. Yeteneğin seçimi (aranması)

2. Yeteneğin yönlendirilmesi

3. Yeteneğin eğitimi

YETENEK SEÇİMİ AŞAMALARI

- 1.AŞAMA:Çocuk ve gencin spora genel yatkınlığı ve yetenekleri. Genel değerler ve verilerle belirleme...
- 2.AŞAMA:O kişinin öngörülen spor dalına özel yatkınlığı ve yetenekleri her spor dalına özgü yetenek belirleme testleriyle saptanması...
- 3.AŞAMA Yüksek verim antrenmanlarına uyum

YETENEK SEÇİMİ AŞAMALARI

ÖN SEÇİM	ARA SEÇİM	SON SEÇİM
<u>Genel Karakteristik:</u> Çocuğun genel özelliklerinin sorgulanması, gözlemlenmesi ya da değerlendirilmesi... Ör: I. Genel Sağlık durumu II. Okul Başarısı III. Sosyal koşulları ve ilgileri IV. Vücut yapısının spor türüne uygunluğu V. Genel spor verimliliği (okulda spor dersindeki başarı düzeyi)	- Spor türüne özgü vücut tipine uygunluğunun kesin kontrolü - Spor türüne yönelik motorsal özellik yeteneği (çok yönlü motorsal özelliklerin test edilmesi)	- Kısa sürede birçok kez alıştırmak (deneme antrenmanı) - Kısa süreli bir alıştırmada verim düzeyi ve davranış biçimi - Genel ve özel sportif verimliliği - Bütünüyle kişiliğin değerlendirilmesi

YETENEĞİN YÖNLENDİRİLMESİ

- Yeteneğin seçimi, yönlendirilmesi ve eğitimi süreçlerini belirli kurallara bağlayan modeller oluşturulmuştur
- Uzun sürede, sporda üst düzeyde başarıya erişmeyi kolaylaştırmak amacıyla içerisinde yaşanan, eğitim-öğretim ve antrenman yapılabilen kurumlar geliştirilmiştir.
- Yatılı Spor Okulları (Internat) birçok eski doğu bloğu ülkelerinde (Örn; Bulgaristan, Eski DDR; Polonya, Romanya, Eski Sovyetler Birliği'nde) ve birçok batı Avrupa ülkelerinde (Almanya, Fransa, İngiltere, İtalya, Avusturya, İsveç, İsviçre) bulunmaktadır.
- Bu yapı TOHM şeklinde şimdilerde uygulanmaktadır...

YETENEĞİN EĞİTİMİ

- Yetenekli kabul edilen kişinin eğitiminden; daha sonra erişmesi beklenen yüksek verime ulaşabilmesi için, antrenman dahil olan bütün önlemlerin uygulanması anlaşılır.
- Sportif performansa yönelik antrenmanlar çocuk ailesi ve kulübü için büyük özverileri gerektirir. Yalnız antrenmanlarla ilgili önlemleri almış olmak yeterli değildir.

YETENEKLİLERİN EĞİTİMİNDE YETİŞKİNLERE DÜŞEN GÖREVLER

Çocuklarda spor eğitiminde herkesin bir sorumluluğu vardır. Özellikle antrenörler, öğretmenler, hakemler, ebeveynler, yöneticiler, seyirciler ve medya organları bu eğitimde önemli görevler üstlenirler. İstenilen gelişimin sağlanabilmesi hepsinin benzer bir eğitim anlayışı içerisinde olmalarını gerektirir.

Programlanmış çalışmalar...

Özetle; sporda yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, her spor dalı için süreli ve iyi programlanmış bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışmayı gerektirir.

BİRİNCİ EVREDE UYGULANACAK ALAN TESTLERİ

***Dikey sıçrama testi:** Sıçrama kuvveti ve sporcunun patlayıcı gücünün belirlenmesine yönelik testtir. Elde edilen sonuç kullanılarak anaerobik gücü de hesaplanabilir..



*30 m. Sürat testi; Sürat yeteneğinin (Ağırlıklı olarak ivmelenme) belirlenmesine yönelik testtir.



*Durarak uzun atlama testi (Sıçrama yeteneğini belirler)



*Sağlık topu ile oturarak atma testi
(Özellikle üst ekstremite kuvvetini belirler)



Ayakta Sağlık topu ile atma testi (Atış kuvvetini ler)



Dayanıklılık Testi

- Grubun yaşına göre 6 veya 12 dakika yürüyüş ve koşu testi (Cooper Test)
- Mekik koşusu testi (Shuttle-Run Test)



7-14 Yaş Arası ERKEK Çocuklarda Bazı Motorsal Test Performans Normları

TEST	BAŞLANGIÇ DÜZEYİ	YAŞ							
		7	8	9	10	11	12	13	14
50 m Koşu (sn)	Yüksek	9,3	8,2	7,9	7,7	7,1	6,8	6,5	6,3
	Orta	10,3	9,2	8,8	8,6	8,0	7,7	7,4	7,2
	Düşük	11,3	10,2	9,8	9,6	9,0	8,7	8,4	8,2
12dk. Koşu (m)	Yüksek	2450	2648	2818	2865	2969	3044	3135	3257
	Orta	2098	2295	2466	2513	2617	2692	2783	2857
	Düşük	1746	1943	2114	2161	2265	2340	2431	2552
Durarak Uzun Atlama	Yüksek	169	185	195	204	208	214	223	233
	Orta	147	163	173	182	186	192	201	211
	Düşük	126	141	151	160	164	170	179	189

7-14 Yaş Arası KIZ Çocuklarda Bazı Motorsal Test Performans Normları

TEST	BAŞLANGIÇ DÜZEYİ	YAŞ							
		7	8	9	10	11	12	13	14
50 m Koşu (sn)	Yüksek	9,4	8,5	8,2	7,9	7,2	6,9	6,7	6,6
	Orta	10,5	9,6	9,3	9,0	8,3	8,0	7,8	7,7
	Düşük	11,6	10,6	10,3	10,1	9,4	9,0	8,9	8,8
12dk. Koşu (m)	Yüksek	2158	2297	2508	2407	2600	2666	2615	2671
	Orta	1848	1988	2199	2177	2290	2357	2305	2362
	Düşük	1538	1678	1890	1867	1980	2047	1995	2052

- Kişinin spora yatkınlığı ve yeteneği konusundaki görüşler, sabit ve değişmez değildir.
- Sportif antrenmanlar, bir sporcunun seçtiği spor dalında çok başarılı olacağını garanti etmez.
- Yetenekli sporcunun belirlenmesi, spor dalına özgü birçok kombine yeteneğin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.
- Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman gruplarının oluşturulmasına bağlıdır.
- Sporcunun, spor dalına yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.

- Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar maç ve yarışlarla bağlanmalıdır. Bu karşılaşmalar yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.
- Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabilmesi için, normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişimi iyi değerlendirilmelidir.
- Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir.

- Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için, erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özellikle bu prensip gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.
- Her spor dalı için, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.
- Yetenekli sporcu seçimi organizasyonunda, aile-okul-kulüp işbirliği temel ön şartlardan birisidir.

İLGİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER...