



TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU

YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

Prof. Dr. Nebahat ELER

Gazi Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Her spor branşında, üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, yetenekli sporcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri zorunludur.

Her spor dalı için;

- Antrenmanlara başlama yaşı,
- İlk başarı yaşı,
- Optimal ve en yüksek başarı yaşları birçok araştırmayla ortaya konmuştur.

YÜKSEK PERFORMANS DÜZEYİNE ULAŞMAK İÇİN

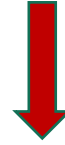
YETENEK SEÇİMİ



UZUN SÜRELİ PLANLAMA



BİLİMSEL VE YÖNTEMSEL ANTRENMAN



YÜKSEK PERFORMANS

Yetenek Tanımlaması

Yetenek

Belirli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünüdür. Yetenekli kişide nörofizyolojik ve anatomik yapı, özel motor ve psikolojik özellikler doğuştan bulunur.

Sporsal Yetenek

Kalıtımsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için özel ya da üst düzeyde yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri kapsar.

Yetenekli Sporcu

Belirli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade eder.

YETENEK SEÇİMİ

Çocukların mümkün olabilecek en erken yaşta başarılı olabilecekleri dala yönlendirmek üzere gruplandırılmasıdır.

Yetenek Arama; genel bir eğitime yada spor dalına özgü çocuk ve gençlik antrenmanına başlamaya hazır olan yeterince fazla sayıda çocuk yada gencin bulunması sürecidir.

Yapılan bir çok araştırmada belli bir yaş grubu içinde, ortalamanın üzerinde olan kişi sayısının

% 5-6 arasında olduğu saptanmıştır.



Yetenek Seçme ise; yüksek verim sporuna yönelik antrenmanın daha ileri aşamasına geçmeleri uygun görülenlerin bulunmasıdır. Bu süreç uzun sürelidir.

Antrenman hedefleri, içerikleri göz önüne alınarak ve çeşitli zamanlarda, testlerle, tekrarlanarak alınması gereken karardır.

YETENEK TÜRLERİ

- Statik Yetenek Anlayışı
- Öğrenim Teorisiyle İlgili Yetenek Anlayışı
- Dinamik Yetenek Anlayışı

Statik Yetenek Anlayışı

- Sportif başarı büyük ölçüde kalıtımla belirlenir.
- Sportif başarıdaki gelişme de salgı bezlerindeki gelişmeye bağlıdır.
- Bu anlayışa karşı eleştiriler şu şekilde özetlenebilir:

İnsan psikolojisi, yaşanan çevrenin etkisi ve kalıtımsal özellikler kesin çizgilerle birbirinden ayrılamaz.

- ❑ Mükemmel sporcuların yaklaşık %50'sinin çocukları da üstün sportif yeteneklere sahiptir. Fakat bu özelliğin aynı spor branşında olması gerekmemektedir.
- ❑ Yalnızca motorik özellikler (örneğin; sürat) kalıtım yolu ile geçer.
- ❑ Tek yumurta ikizleri, bir çok alanda çift yumurta ikizlerinden daha büyük bir uyum göstermiştir.
- ❑ Başarı gelişiminin üst sınırlarının yine kalıtımla belirlendiğini saptamışlardır.
- ❑ Bu araştırma kalıtımsal faktörlerin bir sportif yeteneğin gelişmesindeki önemini ortaya koymaktadır.
- ❑ *Ancak bu etkinin sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.*

Öğrenim Teorisiyle İlgili Yetenek Anlayışı



- *İnsan hareketleri*; duyu organları, sinir sistemi ve kaslar arasındaki fizyolojik ilişkilerin güçlenmesiyle amaca yönelik bir koordinasyon olarak ortaya çıkar.
- Bu şekilde birçok kez tekrarlanmış olan hareketlerin otomatikleşmesi sağlanır.
- *Bu teoriye göre sportif yetenek*, belli bir sırada verilen uyarılar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağlı olarak gelişir.
- Bu anlayışı savunan teorikiler bireysel farklılıklar ve çevre faktörlerini dikkate almamaktadır.

Dinamik Yetenek Anlayışı

- ❑ Spor yeteneğinin, kalıtımsal özellikler ile çevre şartlarınının sıkı ilişkisine dayandığı görüşünü savunurlar.
- ❑ Kalıtımsal özellikler önemlidir; ama bu özellikler çevre koşulları sayesinde bütünüyle gelişebilir.
- ❑ Yetenek; motorik ve ruhsal gelişmeye, kalıtsal özelliklere, iç salgı bezlerinin gelişim düzeyine, çevre ve toplum şartlarına bağlıdır.
- ❑ Sportif yetenek, çevre şartlarına göre nitelik ve nicelik olarak gelişme veya azalma gösterebilen dinamik bir potansiyeldir.

YETENEK SEÇİMİ İÇİN ÖN ŞARTLAR

❑ Antropometrik Ön Şartlar: Sporcunun; boyu, kilosu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi vb. özellikleri

❑ Kondisyonel Ön Şartlar: Sporcunun; genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği, beceri ve hareketlilik gibi özellikleri.

❑ Performans için ön şartlar

Sporcunun, yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikleri

❑ Öğrenim yeteneği

Sporcunun algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri

□ Tekno-motorik özellikler

Sporcunun, denge yeteneği, yer mesafe ve tempo hissi, topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikleri.

□ Psikolojik Ön Şartlar

Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarma isteği gibi özellikler

□ Sosyal Faktörler

Liderlik, sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler

□ Zihinsel(Kognitif) Yetenekler

Dikkat, motorik akılcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, taktik yetenek gibi özellikler.

Yetenek Seçiminde Voleybolcular İçin Beklentimiz

- Kaslı-İnce Uzun boy, uzun ekstremiteler
- Kuvvetli, hızlı, çabuk, dayanıklı
- Teknik - taktik beceri
- İstek, hırs ve motivasyon
- Takım sporcusu olma
- Yüksek koordinasyon
- Yüksek öğrenme kapasitesi
- Oyun zekası



KRONOLOJİK YAŞ!

BİYOLOJİK YAŞ!

Yetenek seçiminde ve Antrenman planlamasında mutlaka takip edilmesi gereklidir.

Yetenek Seçiminde Amacımız

- Seçilen spor dalına uygun çok sayıda voleybolcuyu belirlemek,
- Çocuk ve gençlerin voleybola yatkınlıkları ve yetenekleri, genel ve özel anlamda voleybolun antrenman uygulamaları içinde belirlenir.
- Bu ilkeden hareketle, voleybol için çok sayıda düzenli antrenman grubu organize edilmelidir.
- Bilinçli ve amaca yönelik antrenmanların organizasyonu ile voleybola yatkınlık ve yeteneklilerin seçileceği ortamı hazırlamaktır.

Sportif oyunlarda, yapılacak planlama iki temel noktayı kapsamalıdır.

Uzun Süreli

Uzun süreli bir planlama içerisinde, okul, kulüp ve ülke çapında yapılacak genel yetenek seçimi ve gelişiminin nasıl olması gerektiği konusunda çerçeve program ve organizasyonlar hazırlanır.

Kısa Süreli Amaçlar

Yetenek seçimi kriterleri üç yetenek gelişimi için bir model oluşturur.

Sportif oyunlardan yetenekli sporcu seçimini, üç temel kriterden hareket ederek belirleriz

Kondisyonel ve teknik alan (motorik spor testleri)

Teknik-taktik alan (antrenman ve müsabaka gözlemleri)

Sosyo psikolojik alan (genel ve branşa yönelik anket formları)

Yetenek Seçimi

1

Doğal Seçim

Sporcunun yerel etkilerin (okul, ailelerin istekleri, çevrenin etkisi vb.) sonucu olarak bir spora yönelme durumudur.

2

Bilimsel Seçim

Antrenörün özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olan, gelecek sunan gençleri değerlendirdiği yöntemdir.



SPORTİF OYUNLARDA YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

- ❑ Sportif oyunlarda, yetenek seçimi , genel ilkelerin ışığında oluşturulacak olan geniş kapsamlı bir planlama ve organizasyon gerekmektedir.
- ❑ Sportif oyunlarda, yetenek seçiminin temel ilkelerini belirleyebilmek için, bazı sorulara cevap bulmak gerekir.

SPORTİF OYUNLARDA YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

- Yetenek seçimi hangi yaşta başlamalıdır?
- Yetenek seçimi hangi kriterlere göre yapılmalıdır?
- Nasıl bir organizasyon modeli oluşturulmalıdır?
- Yaş grupları için nasıl bir çalışma programı uygulanmalıdır?
- Okulu, kulüp, bölge ve federasyon iş birliği nasıl olmalıdır?

- Yetenekli çocuklar kendi verimliliklerini hangi kriterlere göre kontrol etmelidirler?
- Yetenekli sporcuların antrenman motivasyonu nasıl sağlanmalıdır?
- Yetenekli sporculardan her gelişim seviyesinde hangi seçim kriterleri aranmalıdır?

Bu soruların cevapları, bize yetenek seçimi konusunda sürekli bir gelişimin nasıl olacağı konusunda bilgi sunacaktır.

Literatürde voleybol için ;

Spora başlama yaşı 11-12

Özel antrenmanlara başlama yaşı 14-15 olarak kabul edilmektedir.

Ancak son dönemlerde bu yaşların daha erkene
kaydığibilinmektedir.

Sportif oyunlarda, yapılacak planlama iki temel noktayı kapsamalıdır.

1. Uzun Süreli Amaçlar: Uzun süreli bir planlama içerisinde, okul, kulüp ve ülke çapında yapılacak genel yetenek seçimi ve gelişiminin nasıl olması gerektiği konusunda çerçeve program ve organizasyonlar hazırlanır.
2. Kısa Süreli Amaçlar: Yetenek seçimi kriterleri üç yetenek gelişimi için bir model oluşturulur.

Sporcu seçimi ve sporcuların belli dallara yönlendirilebilmesi için; her spor dalında antrenmanlara başlama yaşının saptanması ve uygun yaştaki çocuk ve gençlerin spor alanına aktarılması gerekmektedir.

Bu üç aşamada gerçekleşmektedir.

1. Aşama

- ❑ Yapılan spor dalının, başlama yaşına uygun çocuklar ve gençler için antrenman yapabilme şartları hazırlanır.
- ❑ İlk yetenek seçiminin temel kaynağı; okul öncesi, okuldaki beden eğitimi dersleri ve okul dışı spor faaliyetleridir.
- ❑ Bu nedenle öncelikle okul çocukları için düzenli ve çok sayıda antrenman imkanları yaratılmalıdır.
- ❑ Başlangıçta belli bir spor dalına yönelik özel performans aranmaz, genel spor yeteneği değerlendirilir. Daha sonra, antrenmanlarla yaptığı spor dalına uygun olup olmadığı saptanmaya çalışılır. Bu, antrenman süreci içinde belirlenir.

- ❑ Spora başlayan çocuğun, uygulayacağı spor dalına yakınlığı için belli zaman dilimleri içerisinde n, ara ve son seçim yapılır.

2. Aşama

- Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanı sıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür.
- Belli oranda performansa yönelik antrenmana katılan sporcunun;
- Seçmiş olduğu spor dalında, üst düzey performansı için gerekli verimlilik parametrelere sahip olup olmadığı saptanır.

- ❑ Performansını ne kadar hızlı ve etkili yükseltebilme yeteneği ve gücü belirlenir.
- ❑ Yetenekli sporcu daha az yeteneklilere göre, performansını daha çabuk ve belirgin biçimde yükseltir, teknik hareketleri daha çabuk öğrenir ve geliştirir.
- ❑ Taktik anlayışı daha iyidir. yüksek sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

3. Aşama

- Üst düzey antrenmanları için seçimler yapılır.
- En önemli seçim kriteri, sporcunun müsabakalarda ortaya koyduğu performanstır.
- Motorik güç özellikleri, vücut tipi, teknik, taktik ve psikolojik, sosyal davranışlar performansı etkileyen faktörlerdir.

- ❑ Her üç aşama, uzun süreli bir antrenman süreci içerisinde, birbirinin ön şartı olacak şekilde düzenlenmeli ve gerekli tedbirler alınmalıdır.
- ❑ Özetle; sporda, yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, her spor dalı için süreli ve iyi planlanmış bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışmayı gerektirmektedir.

Birinci Aşamada Uygulanacak Alan Testleri:

- Dikey Sıçrama Testi
- 30 m Sürat Testi
- Oturarak Sağlık Topu Atma
- Ayakta Sağlık Topu Atma
- Cooper Testi
- Mekik Koşusu

YETENEKLİ SPORCU

Yetenekli bir sporcu,
kendini tam
anlamıyla spora
adar, çalışkan ve
hırslıdır, sistematik
şekilde çalışır.

Riski göze alabilir

Daha çabuk
öğrenir.

Aynı kapsam ve
büyüklükteki
antrenman
uyaranlarında büyük
başarı elde eder.

Antrenmanda
verilen yeni
uyaranlara daha
çabuk uyum sağlar.

Kendine verilen zor
görevleri bile
başarıyla yerine
getirir ve sorunları
yaratıcı ve orijinal
bir biçimde çözer.

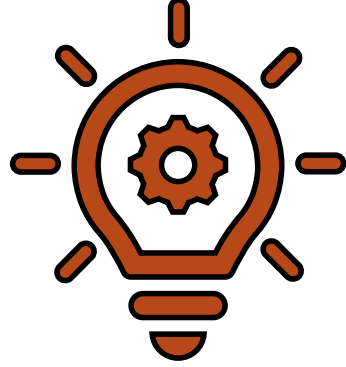
Daha önce edindiği
deneyimleri
yaratıcı bir şekilde
başarısını artırmak
için kullanır.

Aynı ve büyük
kapsam antrenman
uyaranlarında büyük
başarı elde eder.

Gerginlikte (Stres
anında) bile
gerçekçi, doğru
değerlendirme
yapabilir.

YETENEKLERİN EĞİTİMİNDE SORUMLULUK ÜSTLENENLER

- Antrenörler,
- Öğretmenler,
- Hakemler,
- Ebeveynler,
- Yöneticiler,
- Seyirciler Basın-yayın organları



Yetenek seçiminde ve sürecinde antrenörlere düşen görevler nelerdir?

- ❑ Başarılı bir antrenör, kazanıp kaybetme kaygılarından çok sporcularının yararına yatırım yapan antrenördür.

- ❑ Çocukların ve gençlerin zamanları, enerjileri ve hevesleri konusundaki isteklerinizde mantıklı olun. Onların ilgilendiği başka alanlar da olabilir.

- ❑ Çocuklar eğlendikleri, zevk aldıkları için spor yaparlar, oyun oynarlar; kazanmak bu işin bir parçasıdır. Çocuklara hata yaptığı ya da yarışı kaybettiği için bağırmayın, onları küçük düşürmeyin.

- ❑ Antrenörlük alanındaki bilgilerinizi yenileme konusunda gösterdiğiniz gayreti, çocukların büyümesi ve gelişmesi alanındaki bilgileri elde etmek için de gösteriniz.
- ❑ Sporcularınızın yaşı, boyu, kilosu, kondisyonel yetenekleri, koordinatif yetenekleri ve sağlık durumlarını sürekli takip edin ve onları bu özelliklerine göre gruplandırın.
- ❑ Hep yetenekli sporcularla çalışmayı düşünmeyin. Az yetenekli olanlara karşı da duyarlı olun

- ❑ Malzeme ve tesislerin; sporcuların yaş ve yeteneklerine uygun olmasını, burularda belirli güvenlik standartlarının alınmasını sağlayın.
- ❑ Sakatlanmış bir sporcunun tekrar hazır olup olmadığını saptamak için doktorun görüşünü alın.
- ❑ Sporcularınıza kuralların herkes için aynı şekilde uygulanacağını ve dürüstlük içerisinde mücadeleyi (fair-play) öğretin.

SONUÇ OLARAK,

- ❑ 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, motivasyon ve ilginin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.
- ❑ Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman gruplarının oluşturulmasına bağlıdır.
- ❑ Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabilmesi için, kronolojik yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.

- ❑ Sporcunun, spor dalına yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.
- ❑ Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar müsabakalarla bağlanmalıdır. Müsabakalar, yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.
- ❑ Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir (motorik, psikolojik, tıp ve sosyal alanda).
- ❑ 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.

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



TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU

Teşekkür Ederiz