ANTRENMAN BİLİMİ/YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

DOÇ. DR. ESİN ERGİN

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

TVF EĞİTİM KURULU ÜYESİ

esinergin7@gmail.com

- 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,
- ilk başarı yaşı,
- optimal ve en yüksek başarı yaşları birçok araştırmayla ortaya konmuştur.

YÜKSEK PERFORMANS DÜZEYİNE ULAŞMAK İÇİN;



PEKİ NEDİR YETENEK?

- Yetenek, belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır.





- Yetenekli kişide; nörofizyolojik ve anatomik yapı, özel motor ve psikolojik özellikler doğuştan bulunmaktadır.
- Belli bir spor dalı için geliştirilmeye uygundur.

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



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

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 karsı 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 uyaranlar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağlı olarak gelişir.
- Bu anlayışı savunan teoriciler bireysel farklılıklar ve çevre faktörlerini dikkate almamaktadır.

Dinamik Yetenek Anlayışı

- Spor yeteneğinin, kalıtımsal özellikler ile çevre şartlarının 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.

- Elit bir sporcu yetiştirmek için başarının anahtarı
- **Yetenek belirleme,**
- **Tanılama,**
- **Yönlendirme,**
- **Gelişim ve**
- **Seçim**

- aşamalarından oluşan sürecin doğru planlanması ve yürütülmesidir.

Yetenek seçiminde amacımız;

- Seçilen spor dalına uygun çok sayıda voleybolcuyu belirlemek,
- Bilinçli ve amaca yönelik antrenmanların organizasyonu ile voleybola yatkınlık ve yeteneklilerin seçileceği ortamı hazırlamaktır
- 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

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

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 SEÇİMİ İÇİN ÖN ŞARTLAR

- Sporcu seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında ön seçimin gerçekleşmesi gereklidir.
- **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.

YETENEK SEÇİMİ İÇİN ÖN ŞARTLAR

- **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.



Bu ön şartlarda voleybolcular için beklentimiz;

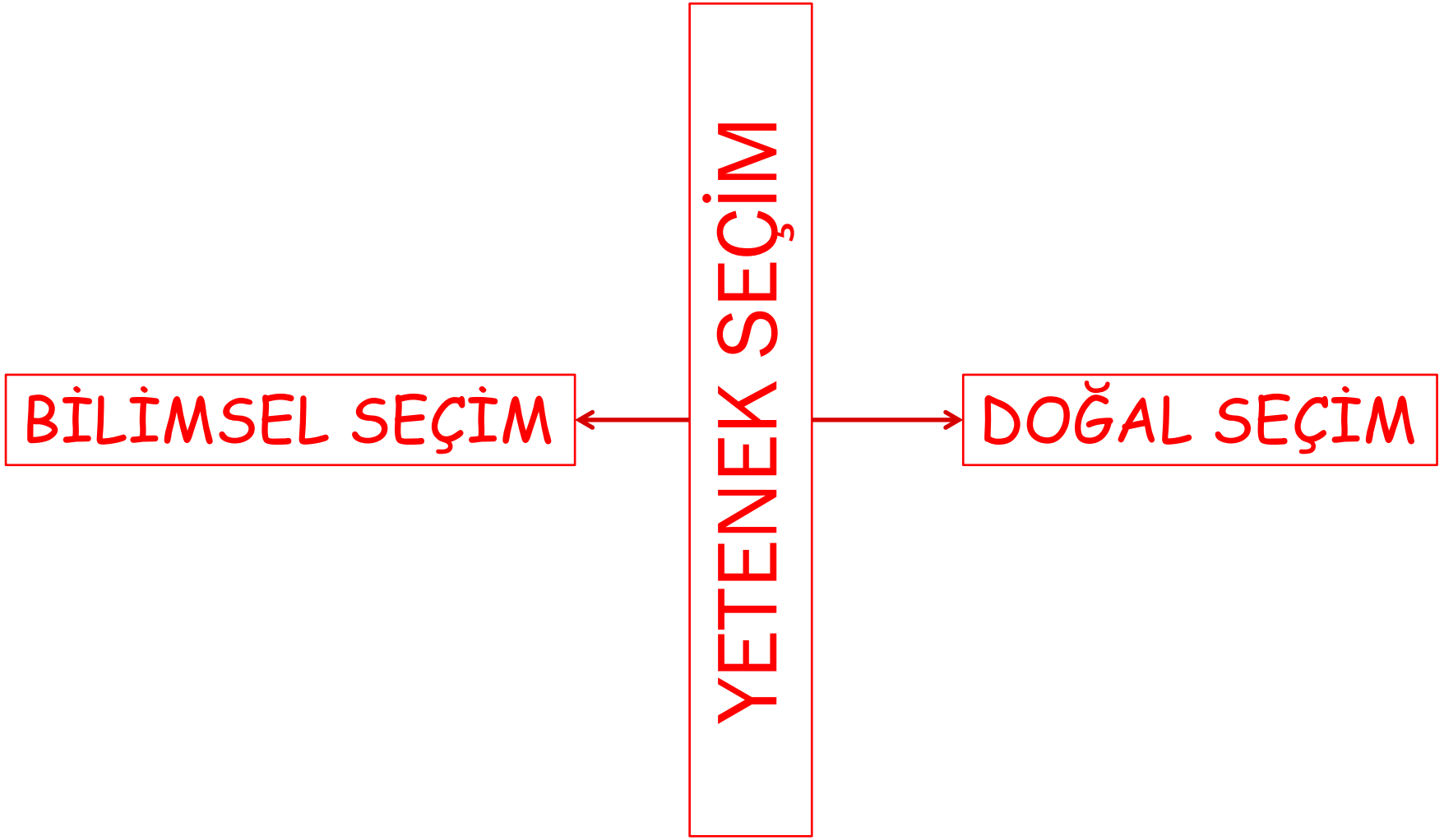
- Antropometrik özellikler;
- Uzun boy, uzun ekstremiteler
- Kondisyonel özellikler;
- Kuvvetli, hızlı, çabuk, dayanıklı
- Psikolojik özellikler;
- İstek, hırs ve motivasyon
- Atletik özellikler;
- Kaslı-İnce

- Sosyal özellikler;
- Takım sporcusu olma
- Genel Motorik özellikler;
- Teknik - taktik beceri
- Yüksek koordinasyon
- Yüksek öğrenme kapasitesi
- Oyun zekası

- Kronolojik yaş  Biyolojik yaş

Farklıdır

- Yetenek seçiminde ve Antrenman planlamasında mutlaka takip edilmesi gereklidir.


YETENEK SEÇİM
BİLİMSEL SEÇİM
DOĞAL SEÇİM

1. DOĞAL SEÇİM

- Sporcunun yerel etkilerin (okul, ailelerin istekleri çevrenin etkisi v.b), yaklaşımların sonucu olarak bir spora yönelme durumudur.
- Sporcuda doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, bireyin **rasgele bir biçimde yetenekli olduğu** spor dalında yer alıp almadığına dayanır.
- Bu nedenle bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, **çok yavaş** olduğu görülür.

2. BİLİMSEL SEÇİM

- Spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle, yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yöneltilmesini sağlar
- Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir.

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

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

6. Yetenekli çocuklar kendi verimliliklerini hangi kriterlere göre kontrol etmelidirler?

7. Yetenekli sporcuların antrenman motivasyonu nasıl sağlanmalıdır?

8. 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 kaydığı bilinmektedir.



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.

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

a) Kondisyonel ve teknik alan (motorik spor testleri)

b) Teknik-taktik alan (antrenman ve müsabaka gözlemleri)

c) Sosyo psikolojik alan (genel ve branşa yönelik anket formları)



- 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.

- Bu gençlerin seçiminde, 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 ön, 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.



BİRİNCİ AŞAMADA UYGULANACAK ALAN TESTLERİ:

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

YETENEKLERİN EĞİTİMİNDE SORUMLULUK ÜSTLENENLER

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

YETENEKLİ SPORCUNUN ÖNE ÇIKAN BAZI ÖZELLİKLERİ

- Antrenmanda daha başarılıdır.
- Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyaranlarında büyük başarı elde eder.
- Antrenmanda verilen yeni uyaranlara daha çabuk uyum sağlar.
- Daha çabuk öğrenir (Örneğin; hareketin akışını, teknik bilgileri).
- Daha önce edindiği deneyimleri yaratıcı bir şekilde başarısını arttırmak için kullanır.
- Kendine verilen zor görevleri bile başarıyla yerine getirir ve sorunları yaratıcı ve orijinal bir biçimde çözer.

- Performansı gittikçe yükselir.
- Yetenekli bir sporcu, kendini tam anlamıyla spora adar, çalışkan ve hırslıdır, sistematik şekilde çalışır.
- Gerginlikte (Stres altında) bile gerçekçi, doğru değerlendirme yapabilir.
- Riski göze alabilir.
- Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez, bunu bir motivasyon gerekçesi yapabilir .

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 VE ÖNERİLER:

- 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 içim 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.

Teşekkürler....