

Sporda yetenek seçimi ve geliştirme sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için bu bölümde temel kavramların açıklamasına yer verilmiştir. Bu bölümde; yetenek kavramı, yeteneğin kaynağı, sportif yetenek, sportif yetenek türleri, sporda yetenek tanımlama ve geliştirme süreciyle ilgili kavramlar açıklanmış ve son olarak yetenek seçiminde karşılaşılan sorunlara yer verilmiştir.

Yetenek nedir

En temel düzeyde yetenek, daha erken bir zamanda tanımlanan ve gelecekteki bir zamanda istisnailiği öngören niteliklere atıfta bulunur ve bir bireyin bir alandaki başarı potansiyelini ifade eder (Cobley, Schorer and Baker, 2012). Yeteneği, kişinin belirli bir alanda bazı faaliyetlerde kişinin mükemmelliğe ulaşmasını sağlayan özel bir beceri olarak tanımlayabiliriz (Issurin, 2017).

Yeteneğin Kaynağı; Doğa ya da Yetiştirme

Yeteneğin, doğa ve yetiştirme olmak üzere iki temel kaynağı olduğu belirtilmektedir. Aslında, doğa ile kalıtımın etkisi sorgulanırken yetiştirme ile de çevrenin etkisi sorgulanmaktadır. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, kas yapısı, kasların hızlı ve yavaş kasılması, anaerobik eşik ve akciğer kapasitesi gibi özellikler üzerinde kalıtım önemli ölçüde etkilidir. Kültür, etnik grup, ırk, aile, sosyal hayat, anne-baba eğitimi, sosyo-ekonomik durum, beslenme ve çocuk yetiştirme uygulamaları ise yetiştirmeye alakalı bir başka ifade ile yetiştirme şekli ve yetiştirme ortam bağlamında değerlendirilmektedir. Bunun yanında; antrenör, tesislere erişim, sportif eğitim ve antrenmanlar, bireysel motor performansı etkileyen yetiştirme faktörleri arasında gösterilebilir (Li, Wang ve Pyun, 2014; Yan vd., 2016).

Yeteneğin seçimi ve gelişimi sürecinde katılımla ya da yetiştirmenin etkileşim içerisinde olduğunu unutmamak gerekir. Ancak, katılımla gelen özelliklere müdahale edilemediği için doğuştan gelen özelliklerin hala önemli olduğu görülmektedir.

Sporda yeteneğin kaynağı konusunda Baker ve Horton (2004) sporcu gelişimi üzerindeki etkili faktörlerin birincil faktörler ve ikincil faktörler ikiye ayırmıştır. Beceri veya performans üzerinde doğrudan etkili olan fiziksel özellikler; antrenman, genler ve psikolojik özellikler birincil faktörler olarak gösterilmektedir. İkincil faktörler ise beceri ve performans üzerinde doğrudan etkili olmayan ancak birincil faktörlere etki eden unsurlar olarak gösterilmektedir. Sporunun sosyo-kültürel çevresi ve bağlamsal değişkenler ikincil faktörler olarak gösterilmektedir.

Sporda Yetenek

Sportif yetenek herhangi bir sportif alanda beklenenden yüksek bir performans göstermesini sağlayan özellikler olarak tanımlanmıştır. Sportif yetenek, kişinin seçkin ve elit sporcu olma potansiyelidir.

Yeteneğin beş temel özelliği bulunmaktadır (Howe, Davidson ve Sloboda, 1998);

- (1) Genetik yapıdan meydana gelmektedir ve bu nedenle kısmen doğuştandır.
- (2) Yeteneğin varlığı ön gözlem sırasında belirgin olmasa da, antrenmanlı kişiler yeteneğe dair ön göstergelere sahip olabilir.
- (3) Yeteneğin erken belirtileri, kimin başarılı olabileceğini tahmin etmede kullanılabilir.
- (4) Sadece az sayıda insan yeteneklidir.
- (5) Nispeten alana özgüdür.

Yetenek gelişim ve öğrenme neticesinde ortaya çıkmaktadır ve bu aynı zamanda yeteneğin süreç yanısırdır. Yeteneğin çıktıları ise performans, uzmanlık ve beceri olarak gösterilmektedir.

Sporda Yetenek Çeşitleri

Sporda; tek boyutlu yetenek, çok boyutlu yetenek, tek spor yeteneği ve çoklu spor yeteneği olmak üzere dört farklı yetenek türünden bahsedilmektedir (Arsic, 2017).

Tek boyutlu yetenek: Performansı meydana getiren bir dizi faaliyetin yalnızca bir faaliyetinde veya yönünde gösterilir. Örneğin: futbolda savunma oyuncusunun sadece savunmada oynayabilmesi, orta saha ya da hücumda yeterli performans ortaya koyamaması.

Çok boyutlu yetenek: Sporcuların daha fazla beceriyi birleştirme yeteneğine sahip olma durumu çok boyutlu yetenek olarak tanımlanmaktadır. Çok boyutlu yeteneğe sahip olan sporcular, gerektiğinde farklı mevkilerde oynayabilir ve farklı yetenekleri birleştirebilir, oyunun savunma ve hücum gibi her iki yönünü de etkili bir şekilde oynayabilirler.

Tek spor yeteneği: Sporunun sadece bir spor branşında yetkin olması durumu olarak ifade edilebilir.

Bir futbolcunun sadece basketbol branşında yetenekli olması, futbol ve voleybol gibi farklı spor branşlarına ait yeterli ve üst düzey beceri ortaya koyamaması durumu olarak açıklanabilir.

Çoklu spor yeteneği: Bir sporunun iki ya da daha fazla spor branşında en üst seviyede yer alması

olarak ele alınmaktadır. Bir basketbolcunun aynı zamanda futbol ya da voleybolda da yetkin olması, üst düzey beceri ortaya koyması durumudur. Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin birçok spor branşında öğretim gerçekleştirmeleri ve öğrencilerine spor branşlarının temel becerilerini kazandırmaları gerekmektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin çoklu spor yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir.

Sporda Yeteneğin Belirleyicileri (Yordayıcıları)

Elit sporcu olmak için gereken yetenek düzeyine sahip bir sporcunun potansiyel yeteneğinin beş temel belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar; fiziksel faktörler, fizyolojik faktörler, sosyolojik faktörler, psikolojik faktörler ve beceri faktörüdür.

Fiziksel Faktörler: Bir bireyin fiziksel özellikleri sıklıkla gelecekteki yeteneğinin belirleyicilerinden biri olarak kullanılır. Erken yaşlarda fiziksel özellikler sporcunun başarısında önemli bir faktör olarak görülürken ilerleyen yıllarda ayırt ediciliğinin kalmadığı belirtilmiştir. Fiziksel özellikler; vücut ağırlığı, boy uzunluğu, kol açıklığı, somotatip ve kas çevresini içermektedir.

Fizyolojik Faktörler: Fizyolojik parametrelerin değerlendirilmesinde aerobik kapasite ve anaerobik kapasite kardiyorespiratuar dayanıklılığın çeşitleri olarak sınıflandırılabilir.

Sosyolojik Faktörler: Genç sporcuları çevreleyen sosyal çevre onların sportif potansiyellerinin belirlenmesinde de ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Sporcunun performansı üzerinde etkili olan çevresel faktörler sporcunun aile desteği, uygulama imkanı ve eğitim olarak yer almaktadır.

Psikolojik Faktörler: Psikolojik faktörler, elit sporcu olma potansiyeline sahip sporcuları elit altı akranlarından ayırt etmeye yardımcı olmaktadır. Yeteneğin belirleyici olarak belirtilen psikolojik faktörler öz- güven, konsantrasyon, oyun okuma, karar verme ve oyun zekasını içerir.

Beceri ile İlgili Faktörler: Belirli bir amacı veya hedefi olan başarılması gereken bir görev olarak tanımlanmaktadır. Beceri, genel motor beceriler ve teknik beceriler olarak iki grupta sınıflandırılmaktadır. Genel motor beceriler sürat, dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve koordinasyondan oluşmaktadır. Teknik beceriler ise spor branşına özgü becerilerdir.

Sporda Yetenek Tanımlama ve Geliştirme Süreci

Yetenek tanımlama ve geliştirme programlarının temel amacı başarı potansiyeli olan sporcuları belirlemek, onları uzun süreli bir eğitime tabi tutmak ve üst düzey sporcu olmalarını sağlamaktır.

Sporda yetenek tanımlama ve geliştirme programları; yetenek tespiti, yetenek belirleme, yetenek geliştirme, yetenek seçimi ve yetenek transferi aşamalarından oluşmaktadır.

Yetenek Tespiti: İçinde bulunduğu döneme kadar herhangi bir spora katılmayan ancak sporcu olma potansiyeline sahip bireyleri bulmayı içerir. Yetenek tespiti, bireyin kalıtımla getirdiği fiziksel ve bilişsel özelliklerin ortaya çıkarılması sürecidir (Simon, 1999). Ülkemizde Gençlik ve Spor Bakanlığının ülke genelinde yürüttüğü ve her yıl 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılan ölçüm ve testler yetenek tespiti kapsamında değerlendirilmektedir.

Yetenek Tanımlama: Yetenek tanımlama, spora katılan ve üstün olma potansiyeline sahip oyuncuları tanımak olarak tanımlanır (Williams vd., 2020). Gelecekte elit sporcu olma potansiyeline sahip katılımcıları erken yaşta tanımayı içerir. Yapılan yetenek tespitinden sonra sporcuların yetenekleri doğrultusunda çeşitli spor branşlarına yönlendirilmesi ve burada antrenörler eşliğinde çalışacakları bir programa dahil edildikleri süreci kapsamaktadır.

Yetenek Geliştirme: Sporcuların öğrenmelerini ve performanslarını hızlandırmaları için en uygun ve kolaylaştırıcı ortamın sağlanmasını ifade eder (Abbott ve Collins, 2004). Sporcuya yoğun, yüksek ve kaliteli antrenman programları sağlayarak, sporcunun en hızlı şekilde ve en kısa sürede seçkin bir sporcu olmasını sağlama süreci olarak açıklanabilir. Çeşitli yaş kategorilerinde yer alan sporcuların il karmalarında, bölgesel ve ulusal gelişim kamplarına dahil edilip burada fiziksel, teknik ve taktik açıdan gelişimlerini sağlayacak yoğun programlarına tabi tutulmaları yetenek geliştirme süreci olarak değerlendirilmektedir.

Yetenek Seçimi: Profesyonel bir kariyer için yetenekli sporcuların seçimini içerir. Bir gençlik akademisinde veya herhangi bir yaş grubu takımında yer alan gelecekteki bir kadroya veya takıma yükselmeye uygun nitelikler sergileyen, geliştirme programı içinde devam eden oyuncuları seçme sürecini ifade eder (Williams ve Reilly, 2000). Akademi liglerinde ve gençlik gelişim programlarında yer alan, A takımlar veya yarışmacı seviyeler için hazır olan sporcuların seçilmesi yetenek seçimine örnek gösterilebilir.

Yetenek Transferi: Başarılı olmak için daha büyük fırsatların olduğu bir spordan başka bir spora geçiş olarak ifade edilmektedir (MacNamara ve Collins, 2015). Örneğin spora jimnastikle başlayan ve uzun süre jimnastik sporu ile uğraşan bir sporcunun daha sonra vücut ölçülerinde özellikle boyunda, kol ve bacaklarında meydana gelen önemli uzamalardan sonra yüzmeye yönelmesi yetenek transferi bağlamında değerlendirilebilir. Yetenek tanımlama ve geliştirme sürecinin en iyi şekilde çalışması için; yetenek tespiti, tanımlama, seçim ve yetenek geliştirme aşamalarının bir bütünlük içerisinde çalışması gerekmektedir (Till ve Baker, 2020).

Sporda Yetenek Seçimi Konusunda Yaşanan Sorunlar

Sporda yetenek tanımlama ve geliştirme programları yetenekli sporcuların tanımlanmasından elit

sporcu oluncaya kadar devam eden kapsamlı bir süreçtir. Bu süreçte sporcuların fiziksel performanslarında ve motor becerilerindeki gelişimlerinin yanında zihinsel, duyuşsal ve sosyal gelişimlerine bir başka ifade ile bütünsel gelişimlerine odaklanılmaktadır.

Sporda yetenek tanımlama ve geliştirme süreci dünyanın farklı bölgelerinde ve farklı spor branşları açısından önemli değişiklikler gösterebilmektedir. Sporda performansın zor ve karmaşık yapısı nedeniyle fiziksel özellikler, motor özellikler, spor branşının teknik ve taktik özelliklerinin psikolojik özelliklerle iç içe geçen yapısını etkili bir şekilde ölçmek her zaman mümkün olmamaktadır.

Sporcuların değişen yaşları, spor kariyerinin uzunluğu, ergenlik sürecinin karmaşıklığı ve olgunlaşma gibi faktörlerde sporcuların performans özelliklerinin anlaşılmasını da zorlaştırmaktadır (Till ve Baker, 2020). Ayrıca, etik ve ahlaki konular (Vlahovich vd., 2017), performansı tahmin etmek için kullanılan testlerin geçerliliği ve güvenilirliği (Koz vd., 2012), yeteneğin çok boyutlu bir yapıya sahip olması (Tribolet vd., 2018) gibi durumlar yetenek seçimini zorlaştıran diğer hususlar olarak görülmektedir.

Fiziksel fitness ve Antropometrik özellikler

Tüm spor branşlarında olduğu gibi antropometrik özellikler ve fiziksel kondisyon da oldukça önemli unsurlardır. Yetenek seçimi ve yönelimi sürecinde antropometrik özellikler ve bireyin yetenekleri ortaklaşa olan iki önemli faktördür. Doğru yönlendirme ve performans tahmini için değerlendirilir. Bu nedenle her aşamada antropometrik ölçümler yapılır (Anshel ve Lidor, 2012). Temel seçim aşamasında boy uzunluğu vücut ağırlığı ve daha geniş bir taban tarama ölçümleri yapılır. Bu ölçümler vasıtasıyla, belirlenen çocukların vücut kompozisyonları, fiziksel gelişim ve zindelik durumları yüzdelik tablolara göre karşılaştırılarak belirlenir (Bompa ve Buzzichelli, 2018).

Beceri Türleri

Sporda temel olarak üç tür beceri vardır: Bilişsel beceriler, algısal beceriler ve motor beceriler
Bilişsel Beceri: Bilişsel beceriler sporcuların zihinsel ve entelektüel becerilerini içerir. Bilişsel beceriler sporcunun algısı, etkili karar vermesi ve problem çözme yeteneğinde oldukça önemli bir faktördür.

Algısal Beceri: Algısal beceriler motor becerilerinin neler olduğunu yorumlayarak mevcut duruma göre gerçekleştirmeyi öğretmektedir. Örneğin, bir futbolcu hızı dikkate alarak topu kontrol etmek için doğru pozisyon ve topun kendisine doğru dönmesini ve ilk temasın şiddetini ayarlar.

Motor Beceri: Motor beceriler işlevsel özelliklerine göre üç gruba ayrılmıştır. Bunlar denge becerisi gerektiren beceriler (statik veya dinamik denge), yer değiştirme becerileri (koşma, sıçrama gibi) ve nesne kontrolü (topa tekme atma, top atma, fırlatma ve tutma). Öte yandan sporun gerektirdiği becerilerde çok özelliklerde vardır. Kondisyonel beceriler (Kuvvet, dayanıklılık, sürat vb.), koordinasyon becerileri (Denge, öngörü, tepki, ritim vb.) Yetenek seçiminde hem koşullu hem de koordinasyon becerileri (esneklik ve hareketlilik) bulunması gereken diğer yeteneklerdir. Yetenekli sporcularda tüm bu yeteneklerin test edilmesi önemlidir.

Yetenek Seçimi ve Yönlendirme Aşamaları

Yetenek seçme ve yönlendirme modellerine göre Spor bilimciler tarafından geliştirilen çeşitli modeller vardır. Hare modeli iki aşamalıdır (1982), Gimbel (1976) ve Jones & Watson'ın modeli dört aşamalıdır (1977) ve Bar-Or'un modeli beş aşamalıdır Ancak Bompa'nın modeli (1985) sporda yaygın olarak kabul edilen üç aşamayı içerir (Vaeyens ve ark, 2008). Diğer modellerle karşılaştırıldığında en dikkat çekici yönü Bompa'nın üç aşamalı yetenek modelidir. (Bompa, 2000).

Bompa Yetenek Seçimi Modeli

Bompa, yetenek seçimi sürecini üç aşamada incelemektedir.

Birinci Evre: Ön seçim süreci olarak ta birinci evreyi değerlendiririz. Ekonomik bir uygulama durumuyla daha fazla genç ve çocuğa yönelik bu aşamalardan daha fazla katılımı sağlanmalıdır. İlk aşamada bireylerin seçiminde herhangi bir spor branşına yönelik yetenek aranmaz sadece var olan yetenek değerlendirilir. Bu seviyede 11-12 yaşındaki sporcular okullarda birlikte çalıştıkları kulüp antrenörleri yada beden eğitimi öğretmenleri tarafından seçilirler. Seçimle aşamasında 40-50 sporcu seçilir. Bu aşamada sporcuların somatotip ve antropometrik özellikleri dikkate alınarak eleme aşaması gerçekleşir.

İkinci Evre: Bu aşama düzenli olarak antrenmanlara katılmış gençlere uygulanır. Devam ettiği spor branşında, üst düzey kondisyona sahip olunması için bazı özelliklere sahip olup olmadığı hesaplanır. 3-6 ay çalışmadan sonra 50-70 kişilik eleme ardından 20-30 kişilik çok daha uygun çalışılabilir düzeye indirilir.

Üçüncü Evre: İleri düzey antrenmanlar için elemeler gerçekleştirilir. Sporcuların müsabaka esnasında ortaya koyduğu performans en önemli ölçüt olarak değerlendirilir. Sosyal, teknik, taktik, motorsal özellikleri, vücut yapıları sporcunun performansını etkileyen faktörlerdir. 12-14 yaşlarındaki üst düzey performans gösteren sporcular ileri düzeyde çalışma aşamalarına geçerler. Fiziksel olarak yeterli gelişim gösteren, uygun sağlık ve psikolojik standartlara sahip sporcular aynı grupta yer alırlar.

Son Aşama: İlk üç aşamadaki seçim sistemi, yatay seçim sistemidir. Son aşamadaki seçim sistemi dikey seçim sistemidir.

Gimbel'in Modeli

Gimbel'in modeline göre;

1. Aşama: performansı etkileyen psikolojik ve fiziksel faktörler İlk aşamada tanımlanır.
2. Aşama: okuldaki çocuklara seçilmiş özelliklere göre bazı testler uygulanır.

3. Aşama: ikinci aşamada gerçekleştirilen testlerden elde edilen verilere göre 12 ile 24 hafta arasında değişen eğitimlere alınarak çocukların gelişim düzeyleri incelenir.

4. Aşama: çocuklar ileriki dönemlerde başarılı olması ön görülen spor branşlarına hazırlanarak antrenman programları ile takibi yapılarak yönlendirilir. Yönlendirmeler ve çocukların branşlaşması net olmamakla birlikte ileriki dönemlerde çocuğun değişen ve gelişen fiziksel özelliklerine göre yeniden gözden geçirilir.

Jones ve Watson Modeli

Sporcuların performans düzeyi ve gelişim aşamasında psikolojik testlerin kullanıldığı bir modeldir

1. Aşama: Performansın hedefine yönelik amacın belirlenmesi

2. Aşama: Hedefe daha çabuk ve sistemli kazandırılacak kriterlerin belirlenmesi

3. Aşama: Performans takibinde kullanılan kriter ve test edilen değişkenlerin doğrulanması ve tespit edilmesi.

4. Aşama: sonuçlara göre gençlerin hangi spor branşına uygun olup olmayacağı yönünde yönlendirilmelerin yapılması.

Hare Modeli

Bu modelin yalnızca antrenman aracılığıyla mümkün olacağı olasılığına dayanmaktadır.

1. Aşama: Sporcunun performansının geliştirilmesi için etkili durumların belirlenmesi böylelikle çocukların yeteneklerinin saptanması için gerekli olacaktır.

2. Aşama: Gerçekleştirilen antrenmanların şiddeti, sıklığı, süresi, performansın sürdürülmesi, antrenmana adaptasyon gibi norm değerler incelenerek daha üst düzey çalışmalar yaptırılması gerekir.

Bar-Or Modeli

Yeteneğin belirlenmesi için 5 aşamadan oluşan bir model geliştirmiştir. Bu modele göre;

1. Aşama: İlk olarak fiziksel, fizyolojik ve performans norm değerlerin saptanması

2. Aşama: İlk aşamada elde edilen verilerin çocukların yaş düzeyini karşılaması

3. Aşama: Kısa antrenman periyodu boyunca bireyin reaksiyonlarının değerlendirilmesi.

4. Aşama: Ailenin sportif geçmişinin değerlendirilmesi.

5. Aşama: İlk dört aşamadaki verilere göre performans tahmini için çoklu regresyon analizlerinin yapılması.

Genetik Testler

Araştırmalar, sportif performansın %66'sının genetik faktörlerle ilgili olduğunu göstermektedir. Geri kalan faktörler eğitim, beslenme, ekipman motivasyon, uyku ve genetik olmayan faktörler olarak belirlenir (Lopez-Leon ve ark, 2016). Spor genetiği elit sporcularda genetik organizasyonu inceleyen yeni bir bilim dalı olarak kabul edilmiştir. Şu anda 120'den fazla genetik özelliğin atletik performans ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Silventonen ve ark,2008).

Türkiye'de Yetenek Seçimi ve Yönlendirme Çalışmaları

Merkezlere yerleştirilen sporcuların sosyal, kültürel, entelektüel gelişimlerinin sağlanması ve performans seviyelerinin arttırılarak üst düzey sporcu olunması sağlanmalıdır.

Bu merkezlerde performanslarında artış sağlanan sporcuların ve uluslararası şampiyonluklar kazanarak başarılar elde eden üst düzey sporcuların, Olimpik Kamp Merkezleri'ne alınması, yapmış oldukları branşlarına yönelik gelişim programları kapsamında elit seviyede müsabaka deneyimi kazanması ve üst düzey Sporcu Merkezi'ne alınmalarına yönelik gerekli branş hakimiyetine sahip olunması.

İllere göre Olimpik Merkezler'de yapılacak olan spor branşları;

Antalya: Bisiklet, Okçuluk. Bursa: Atletizm, Güreş, Yüzme.

Erzurum: Atletizm, Boks, Kış Sporları-Buz Pateni, Kış Sporları - Kayak. Gaziantep: Eskrim, Halter.

İzmir: Atletizm, Cimnastik, Tenis. Kayseri: Atletizm, Kış Sporları-KayakYüzme.

Kocaeli: Atletizm, Bisiklet, Taekwondo. Konya: Bisiklet, Halter, Taekwondo. Mersin: Atıcılık,

Atletizm, Eskrim, Tenis Samun: Güreş, Judo, Okçuluk.

Trabzon: Atletizm, Judo, Tenis, Yüzme

Yetenek Seçiminin İleri Dönemlere Katkısı

İleri dönemlerde spor branşları çalışma programları geliştirilecekse, kapsamlı uluslararası işbirliği gereklidir. İyi düzeyde bir işbirliği ve mevcut bilgilerin geniş çapta kullanılabilmesi için uluslararası veri bankalarının oluşturulmasına katkıda bulunulmalıdır. Ek olarak, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Yetenek

Yetenek, belirli bir yönde, normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak olgunlaşmamış ve gelişme yeteneğine sahip bir eğilimdir (Sevim 2002). Başka bir tanımla, normalin belirli bir aralığında olan ancak henüz tam olarak gelişmemiş bir dizi özellik ve bunlara sahip olan kişidir (Muratlı, 1989a ; Muratlı 2003b).

Yetenek eğitimi de yetenek seçimi kadar oldukça önem arz etmektedir. Karl (2001), sporda yetenek seçimi ile ilgili yaptığı çalışmasında antrenörlerin çalışma verimi, sporcunun yeteneğine bağlı olarak arttığını, bilimsel seçim süreciyle yetişen sporcuların rekabet ve motivasyonlarının diğer sporculara göre daha yüksek olduğunu ve özgüven seviyelerinde aynı oranda daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Her spor branşının kendine özgü nitelikleri vardır ve her farklı branştaki sporcunun bağlı olduğu spor branşına yönelik özellikleri olduğunu söylemek mümkündür (Pekel, 2007).

Yetenek tarama (talent dedection): Hiçbir sportif aktiviteye katılmamış ancak potansiyeli olan bireylerin keşfedilmesi ve yönlendirilmesi için yapılan testler olduğu ifade edilmektedir (Williams ark., 2000).

Yetenek seçimi (talent selection): Halihazırda devam etmekte olan antrenman programlarının bazı evrelerinde sporcunun yeterliliğini ölçme veya tespit etme süreci olarak ifade edilmektedir. Sporcunun hangi branşta veya pozisyonda yeterli olduğunu bulmak için bazı özel testler uygulanmaktadır (Lidor ve ark. 2009).

Yetenek geliştirme (talent development): Sporcunun kendine özgü spor branşında, uygun öğrenme ortamları ve antrenman programları ile kendi potansiyelini sergileyebileceği bir süreç olarak ifade edilmektedir (Lidor ve ark. 2009).

Sporsal Yetenek

Sporcu çocuk veya gencin atletik performansı ve gelişimi için ön koşulların tümü olarak tanımlanmaktadır (Sevim 2002). Başka bir tanımda, en yüksek performansı elde etme yeteneğine ve isteğine sahip, ortalamanın üzerinde bir kişiyi ifade eder (Muratlı, 1993).

Konstitüsyonel Özellikler İlkesi

Yetenek seçiminde dikkat edilmesi gerek en önemli özelliklerden biri konstitüsyonel özelliklerdir. Bu çerçevede çocuğun boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, vücut yağ ve kas oranı, kas lif tipi dağılımı, çap ve çevre ölçülerinin yanı sıra ebeveynlerinin antropometrik özellikleri, hastalık öyküsü (anemnez) gibi faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin ebeveynlerinin boy uzunluğunun maksimum 165 cm olan bir çocuğun boyunun 200 cm olma olasılığı oldukça düşüktür. Bu bağlamda o çocuğun basketbol veya voleybol gibi boy avantajının yüksek olduğu spor branşlarına yönlendirilmesi oldukça yanlış olacaktır. Bir başka örnek verecek olursak; ailesinde kalp, diyabet vb. hastalık öyküsü olan bir çocuğun kardiyovasküler sistemin oldukça baskın olarak kullanıldığı spor branşlarına yönlendirilmesi oldukça tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Dolayısı ile çocuğun sadece sportif performans özelliklerine bakılarak yetenek seçiminin yapılması tek başına doğru bir strateji olmayacaktır.

Motorik Özellikler İlkesi

Motorik özellikler, organizmanın uyum yeteneği ve verimlilik düzeyine göre performans olarak ortaya çıkan özelliklerdir (Bompa, 2003). Bu özellikler kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik gibi özellikleri kapsar ve bu özelliklerin sergilenme düzeyine bağlı olarak sportif performans yeteneği ortaya çıkmaktadır. Motorik özellikler, organizmanın uyum yeteneği ve verimlilik düzeyine göre performans olarak ortaya çıkan özelliklerdir (Bompa, 2003). Bu özellikler kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik gibi özellikleri kapsar ve bu özelliklerin sergilenme düzeyine bağlı olarak sportif performans yeteneği ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel Özellikler İlkesi

Biliş, içsel zihin sürecini tanımlayan geniş kapsamlı bir ifade olup dikkat, bellek, problem çözme gibi alt boyutları olan bir terimdir (Bayhan ve Artan, 2007). Çocukların farklı bilişsel düzeylere sahip olarak dünyaya geldikleri göz önünde bulundurulduğunda bilişsel gelişim düzeylerinin de farklılık gösterebileceği oldukça güçlü bir argümandır (Demircioğlu, Kadioğlu ve Ayas, 2000). Çocuklarda bilişsel gelişimin farklılık gösterebilmesinden dolayı yetenek seçimi kapsamında çocuğun sahip olduğu bilişsel gelişim düzeyinin belirlenmesi önem arz ettiği söylenebilir.

Piaget (1977) bilişsel gelişimi dört aşamada incelemiş ve bu aşamaların ortak bir ürünü olarak ortaya çıkan bir bütün olduğunu savunmuştur. Bu dört aşama; fiziksel olgunlaşma, deneyim, toplumsal aktarım ve dengelenmedir. Piaget'e (1999) göre, bu dört aşamada çocuğun gelişim hızı ve gelişim düzeyi

evreleri hakkında bilgiler edinmek mümkündür

Duyuşsal Özellikler İlkesi

Duyuşsal özellikler, bireyin duygularını içeren davranışları ifade eder. Bu davranışlara tercihler, güdüler, değerler, yönelimler, ahlaki kurallar, istek ve arzuların yanı sıra (Sönmez, 1986), rekabet hırsı, konsantrasyon ve motivasyon örnek olarak gösterilebilir. Bu gibi faktörlerin sportif müsabakalar esnasında önemli etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Sportif başarı ile duyuşsal özellikler arasında güçlü bir ilişki olduğundan dolayı, yetenek seçiminde bu gibi özelliklerin de dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca Yalın (2002), duyuşsal özelliklerin psikomotor ve bilişsel davranışların kazanılması üzerinde etkisi olabileceğini bildirmiştir. Bu bağlamda duyuşsal alanda gelişmişlik düzeyi daha da önem kazanmaktadır. Bazı spor branşları konsantrasyon düzeyini en üst seviyede tutmayı gerektirirken bazı spor branşları ise rekabet hırsı düzeyini en üst seviyede tutmayı gerektirir.

Sosyal Özellikler İlkesi

İnsan, doğumundan itibaren çevresi ile sürekli etkileşim halindedir (Güllü ve ark., 2016). “Bu etkileşimin yoğunluğu ve sıklığı sosyal gelişim düzeyini etkilemektedir. Sosyal gelişim, bireyin çevresindeki insanlar ile kurduğu ilişkileri ve onlarla uyumlu olma yetenekleri olarak tanımlanabilir” (İlbak ve Akarsu, 2022). Doğumundan itibaren çevresi ile etkileşim halinde olan çocuklar sosyal çevrelerinden etkilenerek çeşitli karakteristik özellikler ve davranışlar geliştirebilirler.

Ebeveyn veya aileden herhangi birinin sporcu olması, çocuğun spora ilgi duymasını tetikleyebilir ve çocuğun herhangi bir spor branşına ilgi duymasını sağlayabilir. Bu yönde ilgisi artan çocuğun o spor branşına herhangi bir yönlendirme yapılmaksızın kendi kendine yönelmesi mümkündür. Ancak çocuk seçtiği spor branşı için ne kadar uygun özelliklere sahip olduğu konusunda bilgi sahibi olmadığından dolayı ilgisi olmasına rağmen kendisi için yanlış bir spor branşı seçmiş olma ihtimali oldukça yüksektir

Sporda yetenek seçimi, bireysel ve çevresel dinamiklerin karmaşık bir etkileşimini içeren çok boyutlu bir olgudur. Teorisyenler, spor yeteneğini genellikle mevcut veya gelecekteki spor başarılarının bir göstergesi veya ön koşulu olarak tanımlar. İlk yaklaşımlar fiziksel faktörlere odaklanırken, modern teoriler yeteneğin dengeli olmayan sabit faktörler (örn. boy), kararlı dengelenmiş faktörler (örn. hız) ve sabit olmayan dengelenmiş faktörler (örn. motivasyon) gibi çeşitli unsurların birleşimi olduğunu vurgular. Harsányi (1992) kalıtsal özellikler ve çevresel etkileşimin, Frenkl (2003) ise biyo-psiko-sosyal faktörlerin başarıyı belirlediğini belirtir. Baker ve Horton (2004), genetik, eğitim ve psikolojik unsurları birincil faktörler, sosyo-kültürel durum ve eğitim yeri gibi unsurları ikincil faktörler olarak sınıflandırır. Sevim (2002) ise antropometrik, kondisyonel, tekno-motorik, öğrenme, performans, zihinsel, sosyal ve psikolojik özellikleri sporcu seçiminde ve gelişiminde kritik olarak listeler. Bu çok yönlü bakış açısı, yetenek seçimini bireysel ve çevresel faktörler olarak iki ana kategoriye ayırmayı gerektirir ve her spor dalına özgü yaklaşımların önemini vurgular.

Bireysel faktörler, sporcunun içsel özelliklerini kapsar.

- ***Yaş***, yetenek seçiminde temel bir kriterdir; araştırmalar, spora çocukluk çağında başlanmasının (özellikle 6-12 yaş arası tarama ve seçme) ve yetenekli bireylerin erken tespitinin başarı için elzem olduğunu gösterir. Biyolojik yaşlanma, büyüme ve ergenlik dönemi, performansı ve fiziksel uygunluğu etkilerken, başarıya yönelik belirleyicilerin farklı yaş gruplarında değişiklik gösterdiği gözlemlenmiştir. Örneğin, kuvvet sporlarında erken olgunlaşan ergenler avantajlıyken, koordinasyon sporlarında daha az olgun ergenler öne çıkabilir. Bu durum, yaşa özgü yetenek belirleme modellerinin gerekliliğini ortaya koyar.
- ***Genetik***, spor yeteneğinin "doğuştan mı yoksa yetiştirilmiş mi" olduğu tartışmasında önemli bir yer tutar. Elit atlet statüsünün kısmen kalıtsal olduğu ikiz çalışmalarında, varyansın %30-80'inin genetik faktörlerle açıklandığı belirtilir. Sportif başarıdan sorumlu tek bir gen olmamakla birlikte, insan genomundaki düzinelerce tek nükleotid polimorfizmi (SNP) spor performansı ve başarısıyla ilişkilendirilmiştir. Anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) ve alfa-aktinin-3 (ACTN3) genleri, dayanıklılık ve/veya kuvvet/güç gerektiren sporlarda elit atletik performansla ilişkilendirilirken, PPARC1A ve ADRB 1/2/3 genleri daha yüksek maksimal oksijen alımı ve dayanıklılık performansı ile bağlantılıdır. BDNF, DRD2 ve COMT gibi genler ise motor koordinasyonu ve gelişimi etkileyebilir. Ancak, atletik yeteneğin tanımlanmasının, az sayıda genetik varyantın değil, çok sayıda genin ve çevresel koşulların karmaşık bir kombinasyonu olduğu vurgulanır.
- ***Cinsiyet***, antropometrik özelliklerdeki değişimler nedeniyle yetenek seçiminde kritik bir faktördür. Kadın ve erkek sporcuların boy ve vücut kütleleri yaşla birlikte artarken, erken ve geç ergenlik dönemlerinde büyüme paternleri farklılık gösterir. Erken ergenlikte kadın sporcular genellikle daha uzun ve ağırken, ergenlik sonrası erkek sporcular bu özellikleri baskın hale getirir. Erkek sporcuların genellikle dikey sıçrama performansı, sprint süreleri ve maksimal aerobik kapasite açısından kadın sporculara göre daha iyi ölçümler sunduğu belirtilir. Bu farklılıklar, spor branşına özgü yetenek seçiminde cinsiyetin göz önünde bulundurulmasını zorunlu kılar.
- ***Antropometrik özellikler***, bireyin doğru spor branşına yönlendirilmesi ve performans tahmini için hayati öneme sahiptir. Boy, kilo, kol uzunluğu, vücut kompozisyonu, yağ oranı ve somatotip gibi ölçümler, ön seçimden son seçime kadar her aşamada yapılır. Bu ölçümler, çocuklara en uygun spor branşlarını belirlemeye ve elit sporcu adaylarının gelişim ve performans düzeylerini değerlendirmeye yardımcı olur.
- ***Bilişsel (kognitif) özellikler***, sporda uyarınları seçme, rakiplerin eylemlerini anlama, problem çözme ve karar verme yeteneğini içerir. Dikkat, görsel ayırım, öngörü ve yürütücü işlevler (işleyen bellek, bilişsel esneklik, engelleyici kontrol, muhakeme, problem çözme, planlama) bu becerilerin temelini oluşturur. Yürütücü işlevler farklı yaşlarda olgunlaşır; çekirdek işlevler erken ergenlikten önce gelişirken, üst düzey işlevler 20-29 yaşları arasında tam kapasiteye ulaşır. Egzersizin bilişsel işlevi geliştirdiği ve motor ile bilişsel beceriler arasında ilişkiler olduğu belirtilir, bu da beyin-kas etkileşiminin yetenek keşfinde bütünsel bir yaklaşım için önemini gösterir.
- ***Psikolojik özellikler***, sporcunun potansiyelini gerçekleştirme, becerileri geliştirmesi ve

performansı sürdürmesi için temel belirleyicilerdir. Kişisel beceriler (öz yeterlik, öz saygı, öz-uyum, ahenkli/saplantılı tutku), sporcunun kariyer gelişiminde kilit rol oynar. Uyarılmanın düzenlenmesi, optimal performans için kritik olup, baskı ve korkunun üstesinden gelme yeteneği motivasyonu, özgüveni ve koordinasyonu etkiler. Yorgunluk ve ağrıyla başa çıkma, yüksek motivasyonun ötesinde uygulama ve koruma niyetleri gerektirir; olumlu düşünceler ağrı toleransını artırır. Kurtarma becerileri (gevşeme teknikleri) ise antrenman ve müsabaka sonrası toparlanmayı hızlandırır.

Çevresel faktörler, sporcunun dışsal ortamından gelen etkileri ifade eder.

- ***Aileler***, çocukların spor gelişiminin ilk yıllarında kritik bir rol oynar; çeşitli spor deneyimleri sunar, gerekli kaynakları sağlar ve özerkliği destekler. Yüksek standartlara sahip, sosyo-ekonomik durumu iyi, finansal ve zamansal olarak destekleyici aileler, çocukları için yetenek gelişimini kolaylaştırabilir. Aileler, spor deneyimi sağlayıcıları olarak, çocukların doğru sporu seçmelerine yardımcı olur ve rekabetçi spor katılımında farklı düzeylerde yer alabilirler.
- ***Öğretmenler***, özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenleri, yetenek geliştirme sürecine önemli katkılar sağlar. Yüksek beklentilere sahip okullarda, uzmanlık becerilerine sahip öğretmenler tarafından eğitim alma fırsatı, sporcuların performansına olumlu etki eder. Birçok elit sporcu, yeteneklerini belirleyip geliştirmelerinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerine itibar eder.
- ***Antrenörler***, sporcuların gelişim süreçlerinde ana etki kaynaklarından birisidir. İlk aşamalarda okul öğretmenlerini tamamlayıcı bir rol üstlenirler, temel beceri gelişimini vurgular ve destekleyici bir yaklaşım sergilerler. Uzmanlaşma ve yatırım yıllarında ise daha nitelikli, bilgili ve performans odaklı bir rol üstlenirler. Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların motivasyonunu, keyfini ve kişilik gelişimini doğrudan etkiler. Bireyselleştirilmiş antrenörlük ve hedef belirleme, üst düzey oyuncuların gelişiminde kilit öneme sahiptir.
- ***Diğer kişiler***, özellikle akranlar ve arkadaşlar, spora katılım ve motivasyon kararlarında önemli bir rol oynar. Arkadaşlık, spora zaman ve çaba harcama kararlarında belirleyici olabilir. Akranlar, çocukların spora başlamasının ve devam etmesinin ana nedenlerinden biri olup, ilerleyen yıllarda duygusal destek kaynağı haline gelirler. Takım arkadaşlarının pozitif desteği motive edici bir ortam sağlarken, spor dışındaki arkadaşlar stresle başa çıkmada bir kaçış noktası sunabilir.

Son olarak,

- ***coğrafya (doğum yeri) ***, "doğum yeri etkisi" olarak bilinen bir fenomenle yetenek gelişimini etkiler. Yaklaşık yirmi yıllık araştırmalar, doğum yeri etkilerinin spor ve ülkeler arasında yaygın olduğunu göstermiştir. Nüfus büyüklüğü, nüfus yoğunluğu ve spor kulüplerine yakınlık gibi ölçütler, bu etkileri anlamak için kullanılır. Temel mekanizmalar arasında altyapı (antrenman tesisleri, yarışma mekanları, parklar) ve sosyal yapı (özerkliği destekleyen antrenörler ve ebeveynler, güvenli ortamlar, olumlu gençlik gelişimini destekleyen spor programları) yer alır. Yararlı altyapılar ve sosyal yapılar sunan toplulukların hem elit hem de rekreasyonel seviyelerde daha fazla sporcu yetiştirdiğine inanılır. Tüm bu bireysel ve çevresel faktörler, spor yeteneğinin karmaşık doğasını ortaya koyar ve yetenek seçimi ile gelişim süreçlerinin bütünsel, spor dalına özgü ve dinamik bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini gösterir.

Sporda Yeteneğin Kaynakları

Yetenek belirleme ve geliştirme ile ilgili temel bileşenleri daha iyi anlamak için, sporcuların belirlenmesinde doğrudan yer alan kilit paydaşların (antrenörler, yüksek performanslı yöneticiler, yetenek uzmanları) deneyimlerini tanımak zorunludur (Dehghansai, Pinder ve Baker, 2021). Yetenek seçimi gençleri bireysel yetenek özelliklerine uyan bir spor seçmeye motive etmeyi amaçlamaktadır (Pion, 2015). Sporda yeteneğin kaynaklarına bakıldığında bazı başlıklar öne çıkmaktadır. Bu başlıklara aşağıda detaylı şekilde yer verilmiştir.

Aile

Ailenin hem çocuğunu spora teşvik etmesi hem de egzersiz yapan bir ebeveyn olmak çocuklarda fiziksel aktiviteyi olumlu yönde desteklemektedir (Tergerson ve King, 2002; Weiss, 2000). Yaklaşık bin elit sporcu, antrenör ve antrenörü içeren sportif yetenek geliştirme projesi (The Development of Talent Study-DOTS) Sportif Yetenek Geliştirme projesinde İngiltere'deki Ulusal Yönetim Organları bazı ilginç sonuçlar vermiştir. DOTS, en üst düzey spora katılımın 'aileden geldiğini' ve elit yarışmacıların büyük olasılıkla kendileri de yüksek düzeyde sporla uğraşan ailelerden geldiğini göstermiştir. Daha sonra spora verilen önem ve çocuğun pratik yapması ve gelişmesi için iyi fırsatlar vermeye yönelik bilgi ve isteklilik, çocuğun sonraki spor başarısında önemli faktörler olarak belirtilmiştir (DOTS, Moore, Collins, Burwitz ve Jess, 1998).

Yaş

Basit mantık sıralamasıyla şu şekilde ifade edilebilir: Yedi ila sekiz yaşındaki çocuklarla yalnızca jimnastik (artistik ve ritmik), akrobatik, dalış ve birkaç erken dönem uzmanlaşmış antrenörler ilgilenmektedir. Aynı çocuklar diğer branşlara ilgi duymazlar çünkü bu oyunlara başlamaları için henüz çok erkendir. Aynı şekilde 10 yaşındaki çocuklar da futbol, voleybol, hokey, badminton vb. antrenörlerin ilgisini çekebilir. Ve bu yaşta, boks, güreş veya halter koçlarının ilgisini çekmezler, çünkü bunlarda eğitim çok sonra başlamaktadır. Aynı zamanda jimnastik, akrobasi ve dalış için tamamen şansları bitmiştir çünkü oraya katılmak için çok geç kalmışlardır. Böyle bir senaryoda, popüler "Onları genç seçin" sloganı tam olarak doğru görünmemektedir. Doğru olan gerçekten şunu olmalıdır: "Onları doğru yaşta seçin" (Krasilshchikov, 2013).

Antrenör

Antrenörlerin ve öğretmenlerin kalitesi, fiziksel aktiviteyi geliştirmeye yönelik herhangi bir programın başarısında kilit faktörler olarak yer almaktadır (Kirk, 2005). Başarılı bir antrenörün en önemli özelliği yüksek kaliteli antrenman sağlama becerisi olup; bu iyi antrenörlerden alınan eğitim sporcuların elit olmasında önemli rol oynamaktadır. Bununla birlikte en son antrenman teknikleri hakkında bilgi sahibi deneyimli bir antrenöre sahip olmanın yetenekli bir oyuncunun gelişimi için çok değerli olarak görülmektedir. Antrenörler bir dizi farklı alandan bilgi sahibi olmalıdırlar (Gilbert ve Trudel, 2005; Morris, 2000; Pavlovic, 2007; Roetert ve Harmon, 2006; Williams ve Reilly, 2000). Uzman bir antrenör, antrenman ilkelerini örnekleyen optimal bir antrenman ortamının yapılandırılmasında kritik rol oynamaktadır (Cobley, 2001).

Sosyoekonomik durum

Ailede sosyo-ekonomik durumlar çocukların etkinliklerine katılmasında oldukça önemli bir rol almaktadır. Özellikle çocukların hangi spor branşı ile seçecekleri ve ilgilenecekleri en belirleyici unsurlardan birisidir. Burada ekonomik yönden bazı branşlarda destek verilmesi gerektiği için sosyoekonomik durum önem kazanmaktadır. Futbol, atletizm gibi spor branşlarında ebeveynlere ekonomik yönden yük yüklemeyen; kayak, tenis gibi spor branşlarında ise ekonomik olarak mutlaka ailenin destek vermesi gerekmektedir (Çağlayan, 2004).

Akran

Çocuklar, akranlarıyla eğlenmeyi ve sosyal etkileşimi fiziksel olarak aktif olmak için nedenler olarak görmektedirler (Allender, Cowburn ve Foster, 2006). Akranlar sporcu gelişimi boyunca önemli bir rol oynayabilmektedir. Özellikle spor başlangıcında akranlar, çocukların organize ve örgütsüz sporlara katılmalarının yanı sıra, gelişimlerinde de daha sonra spor yapmak için dâhil olmalarının ve motive olmalarının ana nedenlerinden biridir (Barreiros; Côté ve Fonseca, 2013; Côté, Baker ve Abernethy, 2007; Keegan, Spray, Harwood ve Lavallee, 2010; Lonsdale ve Fung, 2012).

Motivasyon

Oyun ve sporda psikolojik ve fizyolojik faktörler performans düzeyinin belirlenmesinde önemli rol

oynamaktadır (Grange ve Kerr, 2010). Sporda motivasyonda psikolojik belirleyiciler içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Motivasyon bireysel ihtiyaçların doyum sağlaması amacı ile örgütsel amaçlara yönelik olarak yüksek bir düzeyde çaba göstermeye isteklilik ve bir şartlandırma şekli olarak ifade edilmiştir. Bu ifade edilen ihtiyaçlar, cezp edici görünen bazı sonuçların elde edilmesine göre içsel bir durumu tanımlamaktadır (Robbins, 1993).

Stres ve Kaygı

Sıkıntı ya da zorluk anlamına gelen stres kavramı, bir bireyin meslek ya da sosyo ekonomik durumu fark etmeksizin yaşadığı ve herkesin sayısız şekilde kullandığı psikolojik olgudur. Araştırmalar stres kavramının nedenlerini bireyden bireye değiştiğini ortaya koymakla beraber, belirtileri ve her bireyde oluşan etkileri farklılık göstermektedir. Günlük yaşamda bizimle iç içe olan stres kavramı bireyi korkuya ve kuşkuya düşürecek olan hızlı olan değişimlere uyumlardan kaynaklanmaktadır. Yaşam içinde herkes tarafından kullanılmakta olan stres kavramı, yapılan araştırmalarla beraber günümüzde daha da önemli hale gelmiştir. Genelde alışık olunmayan durumlarda, hırs ve başarı engellenmesi gibi ortaya çıkan bu olgu önemli aşamaları denemesinin güç olması, alışılmaya başlanması ve giderek zorlaşan bir durum olmasıdır (Palmer ve Hyman, 1993; Selye, 1997; Graham,1999; Tutar, 2000). Kaygı ise, özellikle çocukluk çağında sık görülen, uyum sağlayıcı bir mekanizma olup herhangi bir tehlike durumunda ortaya çıkar. Bu tehlike içten ve ya dıştan kaynaklı olabilir.

Sporda yetenek türleri

Spor bilimlerinde yetenek kişinin antropometrik özellikleri ve psikomotor yetileri araştırılarak spora uygunluk açısından genel yetenek olmak üzere; bir spor dalına uygunluğu açısından ise özel yetenek olmak üzere iki farklı boyutta incelenmektedir. Fakat sporda yetenek ifadesinde dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon ve sürat gibi biyomotor beceriler ilk olarak akla gelmektedir. Bilim adamları biyomotor becerileri farklı şekillerde sınıflandırma yapmaktadır. Fakat yapılan bu sınıflandırmalardan en kabul göreni kondisyonel ve koordinatif yetenekler olarak yapılan sınıflandırmalardır. Kondisyonel ve koordinatif yetenekler sporcunun performansının ve başarı potansiyelinin belirleyicisi olarak ifade edilmektedir.

Kondisyonel yetenekler

Kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve esneklik ve koordinasyon olarak hareketleri becerebilme yeteneğidir. Sporda kuvvet, bir kaldıraç sistemi gibi düşünülen kemik, eklem ve kas yapısıyla oluşturulur. Bu kuvvet kas kitlesi ile bu kas kitlesinin ortaya koyduğu hızın bir bileşkesidir. Kuvvet, genel ve özel olarak iki sınıflandırmada değerlendirilmektedir. Kuvvet türleri ise üçe ayrılmaktadır. Bunlar; maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık'tır. Tüm vücudun veya vücut bölümlerinin bir hareket uygularken oluşturduğu hız olarak, yani "Vücudu veya bir bölümünü yüksek hızda hareket ettirebilme" olarak da tanımlanmaktadır. Sürat türleri, reaksiyon sürati, aksiyon sürati, ivmeleme sürati, maksimum sürat ve süratte devamlılık olarak beşe ayrılmaktadır. Dayanıklılık, tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık aynı zamanda yüklenmenin bitmesinden sonra organizmanın çabuk bir şekilde eski haline gelebilmesini de ifade etmektedir.

Kuvvet

Kuvvet sporda verimi belirleyen motorsal yetilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Dündar, 2000). Tanım olarak bakılacak olursa; kuvvet, kasların kasılması esnasında meydana gelen gerilimi ifade etmektedir (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2007).

Maksimal kuvvet

Kas- sinir sisteminin istemli bir kasılma sonucu ortaya çıkardığı en büyük kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Bu kuvvet türü (halter gibi) büyük bir direncin kontrol edilmesi gereken veya yenilmesi gereken bir sporda verimi etkilemektedir.

Dinamik kuvvet

Kas kasılma sırasında kısalmaktadır (Sevim, 1997). Bu kuvvet türünde kas, kasılma sırasında kısalmakta olup, bir ağırlık indirip kaldırmak genel olarak dinamik kuvvet içerisinde değerlendirilmektedir (Dündar, 2003).

Statik kuvvet

Bu kuvvet türünde kasta gözle görülebilen bir kısalma olmaz, kasılma sırasında kas uzunluğu değişmez (Dündar, 2003; Sevim, 1997). Ancak yüksek bir gerilim ile kuvvet açığa çıkarılmaktadır. Başka bir anlatımla kasın başlama ve bitiş noktalarında bir yaklaşma olmamaktadır (Dündar, 2003).

Çabuk (Patlayıcı) kuvvet

Çabuk kuvvet, vücuda ya da nesneye yüksek momentum kazandırmak hızlı bir şekilde kuvvet uygulama beceridir (Bompa, 2001). Bu kuvvet, uzatılan kasta yüksek seviyede kasılmaların gerçekleştiği ve kırışteki gerilimi arttırdığı, gerilme-kısalma döngülü kasılmalar da üretilmektedir.

Kuvvette devamlılık

Sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmalara karşı direnç yeteneğidir (Sevim, 2007). Kuvvette devamlılık kasın ürettiği maksimal kuvveti sürdürebilme bakımından maksimal kuvvetle, hızlı bir kasılmayla üretilen kuvveti sürdürebilme bakımından da çabuk kuvvetle yakından ilişkilidir.

Sürat

Sürat, "Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği" veya Hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanma yeteneği" olarak tanımlanmaktadır.

Reaksiyon sürati

Reaksiyon sürati, tepkinin başladığı zaman ile uyarının başladığı zaman aralığında geçen süre olarak ifade edilmektedir (Bavlı, 2011). Başka bir anlatımla ise, bir hareketi yapmak için çok süratli bir

şekilde tepki gösterme yeteneğidir.

Aksiyon sürati

Devirli (koşu, yüzme, bisiklet vb.) ve devirsiz (boks, güreş, futbol vb.) hareketleri en kısa sürede gerçekleştirme yeteneğidir.

İvmeleme sürati

Süratte meydana gelen değişimdir. İvmeleme hızı, ilk hız ile son hız farkının zaman bölümüdür (Sevim, 2007). Genel olarak ivmelenmeyi ölçmek için 100 metre sprint koşularında ilk 30 metredeki sürat değişimi kullanılmaktadır.

Maksimum sürat

Koordinasyon sürati veya temel sürat olarak da bilinmektedir. Aynı seyirde devam eden hareketlerdeki sürati tanımlamaktadır.

Süratte devamlılık

Belirli bir mesafede maksimal sürate ulaştıktan sonra bu hızda devam etme yani bu hızın korunabilmesini ifade etmektedir (Taşkiran, 2003). Sporcunu süratini uzun süre devam ettirebilmesidir (Sevim, 2007).

Dayanıklılık

Temel motorik özelliklerden biri olan dayanıklılık, genelde sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü olarak ifade edilmektedir.

Koordinatif yetenekler

Koordinatif yetenekler, spor hareketlerinde çok önemli olan motor koordinasyonun bir ifadesidir. Hareket kalitesi büyük ölçüde koordinasyon yeteneklerine bağlıdır. Ritim, akış, doğruluk, tutarlılık, genişlik vb. Bir hareketin özellikleri, motor koordinasyonun ifadesidir ve bu nedenle, çeşitli koordinasyon yeteneklerinin düzeyine büyük ölçüde bağlıdır. Yani her sporda, ister yarı temaslı ister temassız olsun, bir çeşit koordinasyon gerektirir ama hangi sporda, hangi tür koordinasyon yeteneğinin gerekli olduğunu bulmak çok zordur. Denge, duruşu korumaktan karmaşık spor becerilerini yürütmeye kadar değişen motor becerilerin önemli bir bileşenidir. Denge tipik olarak statik ve dinamik olmak üzere iki türe ayrılır. Antisipasyon yeteneği bu spor dallarında rakibin yapacağı hareketi veya topun gideceği yeri önceden tahmin ederek doğru pozisyonu alınması motor becerilerin planlanmasıdır. Rakibin vücut pozisyonuna göre örneğin futbolda ayağın, krikette sopanın, teniste ve badmintonda raketin topa temas ediş şekline göre topun gideceği yönün ve hızının tahmin edilmesidir. Vücut hareketlerinin fiziksel bir sekansta veya müziksel bir ritimle senkronizasyonu olarak belirtilir. Ritim yeteneği zamanlama, akıcılık ve uyum kavramları ile açıklanmaya çalışılsa da temelde motor becerilerin zamansal ve uzamsal olarak dinamik, doğru ve düzenli bir şekilde uygulanmasıdır. Hareketlilik veya esneklik, duysal, görsel veya dokunsal bir uyarının ortaya çıkmasından sonra meydana gelen ilk reaksiyon arasındaki süredir. Geniş oranda hareketi performe edebilme kapasitesi fleksibilite veya çoğu kerede tam anlamıyla mobilite olarak bilinmektedir ve antrenmanda öneme sahiptir.

Denge

Denge, “günlük yaşamda spor performansı ile fiziksel uygunluğun birleşiminde önemli bir faktör” olarak tanımlanmıştır (Aksu, 1994).

Antisipasyon

Bireyin motorik bir hareketi gerçekleştirmeden önce karşılaşılabilecek olayı veya durumu önceden tahmin ederek ve zihninde canlandırarak daha hızlı tepkide bulunmasını sağlayan zihinsel bir süreçtir.

Ritm

Ritim, düzenlemesi gerekli ve/veya kişisel olarak seçilmiş bir zamansal şema tarafından belirlenen bir sürecin ardışık öğelerinin dinamik gruplanması, yapılması ve vurgulanmasıdır (Schönborn, 2003).

Reaksiyon süresi

Reaksiyon zamanı uyarana cevap alınması ile ilgili zamandır. Genel olarak uyarının alınması ile harekete geçme zamanı arasında geçen zamandır (Sevim, 2007).

Hareketlilik ve Esneklik

Hem kondisyonel hem de koordinatif yetiler için kullanılan bu kavramlar birbirlerinin yerine de çoğu zaman kullanılmaktadır. Literatürde de genel olarak aynı başlık altında verilmiştir.

GİRİŞ

Yıllar boyunca yetenek belirlemeye yönelik spora özgü çeşitli kavramsal modeller önerilmiştir. Bu modeller, potansiyelin altında yatan varsayılan belirleyicileri tespit etmek ve bir prosedür sağlamak üzere geliştirilmiştir. Literatürde belirlenen yetenek tespiti ve tanımlama prosedürlerinin bir kısmının incelenmesi sunulmuştur.

Gimbel'in modeli (1976):

Gimbel'in (1976) modeli, hem doğayı hem de yetiştirilme perspektiflerini kucaklamış ve yeteneğin çoklu belirleyicilerini vurgulamıştır. Bunlar:

- Fizyolojik ve morfolojik faktörler
- Antrenmana yatkınlık ve antrenmana dayanabilme
- Eğitilebilirlik ve motivasyondur.

Bunların tümü bir dizi spor dalındaki performansın temelini oluşturabilir. Uzun süreli kasıtlı uygulama ihtiyacını kabul eden Gimbel, bireylerin 8 ila 9 yaşlarında tanımlanması gerektiğini savunur. Çünkü, bir sporcunun sporda en yüksek performansı on yıllık yorucu bir eğitimden sonra yaklaşık 18-20 yaşlarında elde ettiğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, yetişkin fizyolojik ve morfolojik faktörlerin seviyelerinin erken çocukluk döneminde tahmin edilemeyeceği açıkça tespit edilmiştir. Ayrıca Gimbel, genetik ve çevreye de önem vermiştir. Ona göre genetik faktörler, çevresel faktörlerden daha önemlidir. Eğer dış faktörler genetiğin ortaya çıkmasını sağlamazsa gittikçe bu yatkınlıklar ve özelliklerin kaybolacağını belirtmektedir.

Gabler ve Ruoff'un modeli (1979):

Gabler ve Ruoff (1979), Regnier, Salmela ve Russell (1993) tarafından geliştirilen 'Kayan Nüfus Yaklaşımı'nın temelini atmıştır. Bu yaklaşım, yetenek araştırmalarında önemli bir kilometre taşıdır. Bu modelin altında yatan temel fikir, farklı faktörlerin farklı yaşlarda ölçülmesidir, çünkü bunlar sporcunun gelişiminde nispeten daha önemli hale gelir.

Bu model, çeşitli yaşlarda testlerin önemini vurgulamaktadır. Bu, dayanıklılık veya gücün, büyüme atağı öncesi ve sonrasında değişen performans üzerindeki etkisi ile açıklanabilir. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi modeli, biyolojik gelişimdeki hassas gelişimsel aşamaların 'fırsat pencereleri' olarak tanımlandığı fizyolojik bir çerçeveye dayanır. Model için ampirik kanıt eksiktir ve modelin yorumları genellikle sorgulanabilir varsayımlara ve uygun olmayan yöntemlere dayanmaktadır. Uygulayıcılar için, modelin geçerli ve güvenilir kabul edilmesi için araştırmacılar tarafından daha fazla optimizasyona ihtiyaç duyan tartışmalı bir pratik model olarak görüldüğünü kaydetmek önemlidir (Tucker, 2014).

Harre'nin Modeli (1982):

Harre (1982), muhtemelen literatürdeki "eksiksiz yetenek tespit modellerinden biri" olarak tanımlanan modeli üretmiştir (Durand-Bush ve Salmela, 1996). Bu model, bir gencin başarılı olmak için gerekli niteliklere sahip olup olmadığını ancak eğitim yoluyla belirlenebileceği varsayımına dayanmaktadır. Buna göre Harre, mümkün olduğu kadar çok genci eğitim programlarına sokmanın önemini vurgulamıştır. Harre, eğitim ortamının ötesinde, yeteneğin yalnızca ebeveynlerden ve akranlardan uygun şekilde beslenmeyle sonuçlanacağını da öne sürmüştür. Gelişmekte olan sporcunun antrenman ve sosyal ortamının rolünü belirledikten sonra Harre, yetenek tespiti için özel kurallar tanımlar: Yetenek tespiti iki aşamada yapılmalıdır. İlkinde, çok yönlü atletik yetenek gösteren tüm çocuklar belirlenir. İkinci aşamada, bu bireyler belirli sporlarla ilgili becerilere göre sınıflandırılır. Yetenek tespiti, hem üst düzey performans için kritik olan hem de kalıtım tarafından büyük ölçüde belirlenen faktörlere dayanmalıdır.

Her bireyin özellikleri ve yetenekleri, biyolojik gelişim seviyelerine göre değerlendirilmelidir. Yetenek tespiti yalnızca fiziksel özelliklere dayanamaz, ancak bir sporcunun başarılı olmasına yardımcı olan bazı psikolojik ve sosyal değişkenleri içermelidir.

Spesifik olarak, model, tespitin bu performans belirleyicilerine dayanması gerektiği öncülüne dayanarak, bireylerin başlangıçta nesnel yetenek testlerine (boy, koşma hızı, dayanıklılık, koordinasyon, oyun durumlarındaki yetenek ve atletik çok yönlülük) dayalı olarak tanımlandığını önermektedir.

Geron'un modeli (1978):

Geron'un (1978) modeli, bir yetenek tanımlama modeli oluşturmak için üç prosedürü özetlemiştir: Belirli bir sporda "seçkin bir sporcu" profilinin belirlenmesi
Boylamsal çalışmalar yoluyla, başarı ile güçlü bir şekilde ilişkili olan ve son derece yüksek kalıtıma bağlı değişkenlerin belirlenmesi
Seçilen faktörlerin genetik boyutunun en güçlü olduğu yaş dönemlerinin belirlenmesi.
Bu prosedürlerin temelinde, bir şampiyonun özellikleri ile bir bireyin şampiyon olması için gereken nitelikler arasında ayırım yapma ihtiyacının kabul edilmesi yatmaktadır. Ek olarak, biyolojik yaşın bir bireyin başarı ile ilgili değişkenler üzerindeki performansını önemli ölçüde etkileyebileceğini kabul eden model, bireylerin doğuştan gelen belirleyiciler üzerindeki profilinin ancak faktörlerin en üst düzeye çıktığı yaşta tamamlanması gerektiğini savunur.

Montpetit ve Cazorla'nın modeli (1982):

Montpetit ve Cazorla (1982), Gimbel'in (1976) modelini performansın morfolojik ve fizyolojik belirleyicilerinin tanımlanmasına ilişkin ayrıntıları içerecek şekilde genişletmiştir. Başlangıçta, geleneksel fizyolojik test prosedürlerine dayalı olarak elit sporcuların profillerinin belirlenmesini önermişlerdir. Buna göre yüzmede yetenek belirlenmesinde iki aşamalı bir yol önermişlerdir: Birinci aşamada her branşta başarılı olan sporcuların profilini farklı fizyolojik faktörler üzerinden hesaplamışlardır.

İkinci aşamada uzun vadeli araştırmalarla bu profilde farklı faktörlerin değişmemesi beklenerek daha sonra sabit ölçülerle gelişim oranlarının hesaplanmasıyla sporcuların performansını önceden tahmin edecek yetiye sahiptirler. Böylece gelecekteki şampiyonlar belirlenebilmektedir (Montpetit ve Cazorla, 1982).

Modele göre bu değişkenlerin kararlılığı daha sonra boylamsal testlerle doğrulanmalıdır ve ancak o zaman değişkenler daha genç popülasyonlara uygulanabilir.

Bompa'nın modeli (1985):

Bompa'nın (1985) üç aşamayı içeren modeli spor dünyasında geniş çapta kabul görmüştür. Bompa'nın üç aşamalı yetenek modelinin diğer modellere göre en dikkat çekici yönü, ilk aşamada planlanan çalışmanın 3-8 yaş arası çocuklara yönelik olmasıdır (Bompa ve Buzzichelli, 2018; Bompa, 2000). Bompa'nın modeli, yetenek seçimi ve oryantasyon sürecini üç aşamaya ayırdı: temel seçim, ön seçim ve nihai seçim. Temel seçim aşamasında 4-8 yaş arası çocukların genel sağlık taraması, antropometrik ve motorik özelliklerini belirlemek için ölçümler ve karşılaştırmalar yapılır. Bu aşamada genel bilgiler ve sağlık kontrolleri, demografik bilgiler verilmektedir. Ayrıca antropometrik ölçümler yapılır, motor beceriler belirlenir ve temel spor eğitimi verilir. Ön seçim aşamasında tekrar sağlık kontrolleri yapılır. Daha sonra eğitim uyum çalışmaları, yaş hesaplamaları, psikolojik mesleklerin belirlenmesi, beceri testleri verilmektedir (Bompa ve Buzzichelli, 2018; Bompa, 2000). Son seçim aşamasında, sporcuların gelişim ve performans seviyelerine ilişkin veriler, yeni ölçümler, beceriler ve spora uygunluğu doğrulamak için laboratuvar testleri yapılabilir.

Bloom'un modeli (1985):

Özel bir istisna ve gelecekteki amaçları açısından özellikle çok önemli olan model, Bloom'un (1985) yetenek geliştirme modelidir. Bloom'un modeli bütüncül bir yaklaşım kullanır, geçişleri içerir ve gelişim aşamalarını kronolojik yaşa göre değil, belirli görevlerin tamamlanmasına, ilişkilerin veya tutumların geliştirilmesine veya öğrenmenin başarılmasına göre karakterize eder. Model üç aşamadan oluşmaktadır:

1. Aşama- Başlatma

Bu aşamadaki öğretim ille de teknik değildir, ancak antrenör tipik olarak kibar, neşeli ve sevecendir, aynı zamanda başarıdan çok çabayı ödüllendirir. Ebeveynler tipik olarak olumlu ve destekleyicidir ve çocuğun ilerlemesinin heyecanını paylaşırlar. Çocuğun kendisi eğlence odaklı, oyuncu ve heyecanlıdır. İlk aşamada rekabete çok az vurgu yapılır veya hiç vurgu yapılmaz.

2. Aşama- Geliştirme

İkinci aşamaya geçiş, oyuncu tarafından atletik bir kimliğin geliştirilmesi ile karakterize edilir; böylece bireyler artık yüzen çocuklar değil, yüzücüler, tenis oynayan çocuklar değil, tenisçiler olduklarını fark ederler. İkinci aşamaya uyum sağladıkça genellikle hızlandırılmış bir gelişim döneminden geçerler ve muhtemelen hem ailelerinin hem de akıl hocalarının coşkulu desteğinin yanı sıra aşamalı öğrenmenin içsel neşesinden kaynaklanan çok fazla olumlu duyuşsal bilgi edinirler.

3. Aşama- Mükemmellik

Üçüncü aşamaya geçiş, sporun sporcuların yaşamları üzerindeki artan hakimiyeti ile karakterize edilir. Oyuncu kendi bilgi tabanı hakkında bilgi sahibi olmaya başladığında (metabilîşsel bilgi; Wall ve Cote (2007) psikolojik bir başkaldırı meydana gelir ve bu, fikirlerin başlatılmasında mentordan mentora geçişle kendini gösterir. Geliştirilen saplantı, bağımsızlık ve kişisel sorumluluk, oyuncunun mümkün olan en yüksek performans hedeflerine ulaşmak için gerekli zaman ve çabayı harcamaya istekli olduğu anlamına gelir.

Simonton'ın modeli (1999):

Simonton (1999), yetenek tespiti ve tanımlamasının kavramsal modellerine benzersiz bir katkı

sağlamıştır. Simonton'ın modeli, bir dizi performans alanında (örneğin bilim, spor ve sanat) yetenek gelişimini karakterize etmeyi amaçlamış olsa da geleneksel yetenek seçimi modelleriyle gündeme getirilen bazı endişeleri ele almaya başlar. Önceki kavramsal modellerde olduğu gibi, Simonton'ın modeli de yeteneğin çok boyutlu doğasını vurgular ve fiziksel, fizyolojik, bilişsel ve eğilimsel bileşenleri tanıır. Bununla birlikte hem boylamsal hem de kesitsel araştırmaya dayanan model, performansın belirleyicileri ile bireyin seçtikleri sporda başarılı bir şekilde gelişmesini sağlayan nitelikler arasında ayırım yapmaktadır.

Heller'in modeli (2004):

Heller (2004) modeli, yetenek özelliklerine (tahmin ediciler), çevresel faktörlere ve kişilik özelliklerine (moderatörler) dayalı olarak geliştirilmiş ve performans alanlarını ortaya çıkarmıştır. Araştırma grubunun ilk döneminde sporcuların zirveye giden yolda spor performanslarını sürekli olarak nasıl geliştirmeleri gerektiğini gösteren bir model geliştirilmiştir (Elferink-Gemser ve Visscher, 2012). Hiçbir gelişme doğrusal olmasa da performans düzeylerinin zaman içinde arttığına dikkat etmek önemlidir. Model, bu eğilimin uygulanabilirliğini motor becerilerin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal düzeyde de göstermektedir. İlkokula giden küçük bir çocuk sonunda bir ergen, bir genç ve sonunda bir yetişkin olacaktır. Bu dönemde, spor performansındaki büyük ilerlemeler de dahil olmak üzere çok şey olur.

Olimpiyatlar için yetenek modelleri

Avustralya modeli (2000):

İki yetenek sistemi, birçok ülkede yeni elit spor sistemleri için model görevi görmüştür: Bir yanda 1970'ler ve 1980'lerde Doğu Almanya'da kullanılan sistem ve diğer yanda 2000 Olimpiyat Oyunlarına kadar olan Avustralya Spor Enstitüsü'nün (ASE) büyük ölçekli dürtüleri. ASE, oyunları geliştirme araştırmaya (OGA) uzmanlığı üzerine inşa edilmiş ve böylece diğer ülkelerin uygulamalarını öğrenme ve geliştirme olasılığını göstermiştir. Bu iki sistem, "küresel spor silahlanma yarışının" başlangıç noktasıdır. Eski Doğu Bloğu, Küba ve eski Sovyetler Birliği'nin yetenekli çocukları küçük yaşta tespit edip şampiyon olmak için yetiştirdiği yetenek bulma, yetenek belirleme ve yetenek geliştirme uygulamaları, dünyanın dört bir yanından büyük eleştiriler almıştır. Öte yandan, tüm çocuklara mümkün olan her fırsatı sağlamak için potansiyelin erken tespiti, onların yeteneklerini tanımlarına ve daha iyi seçimler yapmalarına yardımcı olmanın bir yolu olmuştur.

Çin modeli (2008):

2008 Olimpiyat Oyunları sırasında Çin hükümeti, geleneksel olarak daha az madalya kazandıran spor dallarında sporcuları desteklemiştir. Çin hükümeti atletizm, kano ve kayak, kürek, yelken ve yüzme dallarında madalya kazanmak için sınırsız bir bütçe ayırmıştır.

Birleşik Krallık modeli (2012):

Birleşik Krallık'ta 2002'de geniş çaplı bir program başlatılmıştır. Birleşik Krallık Spor, sporcular/spor federasyonları ve politika arasında konumlanan bir organizasyondur. Temel görevleri sporcuları takip etmek, spor federasyonlarının sistemlerini ve yapılarını değerlendirmek ve ayarlamak ve özellikle elit sporlar için ortamı iyileştirmektir. Yetenek arama için gelişmiş bir sistemdir ve birbiri üzerine inşa edilen beş temadan oluşur: Yetenek belirleme, yetenek seçimi, yetenek transferi, yetenek doğrulaması ve birinci sınıf gelişim (Laing, 2014).

Japonya modeli (2020):

Japonya (2020) modeli mevcut sistemlere yeni bir boyut kazandırmıştır. Modelde kısa vadeli performansa yönelik eylemler, uzun vadeli projelerle birleştirilmektedir. Japon saptama-tanımlama-aktarma sistemi, 12 bölgesel merkezde 700 sporcu için benimsenen üç sistem içermektedir. Seçkin spor merkezlerinin ilk serisinde, belirli spor dallarında gösterimler ve seçmelerle klasik yetenek geliştirme alanında çabalar sarf edilmektedir. Ayrıca yetenek transfer merkezleri, seçkin sporcuları niteliklerine uygun yeni spor dallarında yeniden yetiştirmektedir.

YETENEK YÖNLENDİRME EVRELERİ

Yetenek yönetim evresi temel seçim, ön seçim ve son seçim olarak üzere üç evrede incelenir. Temel seçim evresi genel sağlık taramalarının, antropometrik ölçümlerin ve motorik ölçümlerin yapıldığı bireyin genel bilgilerin toplandığı dönemdir. Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinin ikinci aşaması ön seçim dönemidir. Bu dönem branşlaşmanın başladığı motor değerlerin test edildiği, psikolojik profillerin belirlendiği, beceri testlerinin yapıldığı ve özel antrenmanlara başlandığı bir dönemdir. Son evre de ise artık uzmanlaştığı branşına yönelik testler, performans düzeyinin en üst seviyelerine ulaşmasının sağlanması ile elit sporcu olmasına yönelik çalışmaların yapıldığı dönemdir.

TEMEL SEÇİM (BELİRLEME VE GELİŞİM) EVRESİ

Temel seçim evresi 4 -8 yaş aralığındaki çocukların sağlık taraması, demografik bilgiler, motorik özellikler gibi değerlerin ölçüldüğü ve değerlendirilmeler yapıldığı dönemdir (Müniroğlu ve Özen, 2017). Spora iyi bir başarı yakalayabilmek, erken yaşlarda spora yönlendirme ile yakın etki gösterir. Spor bilimlerinin en önemli konularından biri de çocukların ve gençlerin en yüksek verim sağlayacakları branşlara belirlenen süreler içerisinde başlanmasıdır. Bu bağlamda çocukların mümkün olabilecek en erken yaşta başarılı olabilecekleri branşa yönlendirmek önemlidir (Tutkun, 2002). Temel seçim evresinde yapılan ölçüm ve değerlendirmeler çocukların seçilmesi veya dışlanması için kullanılamaz. Sadece çocuğun gelişimini takip amaçlı olup ön seçime evresi için bilgi oluşturur (Müniroğlu ve Özen, 2017). Antrenmansız çocuklarda- bir diğer önemli kural ise, spor türüne özgü değerlerden daha ziyade, çocuğun genel olarak sportif verimini tespit edecek özelliklerin ölçümüne yönelmektir. Bu dönemde yetenek seçiminde uygulanan ölçümlerin bir defa uygulanmasından ziyade birçok defa uygulanmasından sonra sonuca karar vermek önemlidir (Muratlı, 2007).

Genel bilgilendirme ve sağlık kontrolleri

Çocuklar, henüz olgunlaşmaları tamamlanmamış gelişme dönemlerinde olduklarından medikal açıdan incelenmelidir. Başta spor yapmasına önleyecek fonksiyonel ve anatomik bir engelli olup olmadığı incelenmelidir (Mengütay, 1999).

Demografik bilgiler

Gelecekteki performansın belirleyicisi olanlar biyolojik temel yapı taşları olan genetik alt yapı, ırk, cinsiyet, zekâ, anatomik yapı, psikolojik durum, lokomotor, nöromusküler gibi genetik donanımların birbiriyle olan etkileşimidir (Epstein, 2013).

Antropometrik özellikler

Antropometrik ölçümler sporcunun boyu, kilosu, vücut yapısı, vücut ağırlık merkezi vb. özellikleri olarak tanımlanır (Sevim, 2002). Genel ölçümlerin yanı sıra ekstremiteler ve yağsız vücut kitlesi, kemik uzunlukları, vücut kompozisyonları, vücut yağ oranı ve somato tipi belirlenerek çocuklara en uygun spor branşları belirlenmeye çalışılır (Jurimae ve Jurimae, 2001)

Motorik özellikleri

Temel motorik özellikler sürat, kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik ve beceridir. Bu motorik özellikler: üçü bölüm temel, iki bölüm tamamlayıcı olarak beş bölümde incelenir (Sevim, 2002). Erkeklerde motor özellik değerlerinin 4, 6, 8, 13, 14 yaşlarında yüksek artış gösterdiği yine Kadınlarda ise 4, 6, 9, 10 yaşlarında yüksek artış yaptığı bildirilmiştir. Genel olarak 2-7 yaş arası temel becerilerin oluştuğu ve de yeteneklerin keşfedilmeye başlandığı süreler olarak gösterilir (Kolkhost ve Buono, 2004).

Eurofit Test Bataryası

Eurofit testleri bedensel yetenek, sağlık ve beden eğitimi konusunda, bedensel yeteneğin değerlendirilmesi ve eğitsel amaçlıda kullanılabilir. Yani çocukların bedensel yeteneklerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi için çalışmalarda faydalanabilecekleri yöntemdir (Ergun ve Baltacı, 2018).

Temel Spor Eğitimi

Sporsal eğitime teknomotorik ve koordinatif becerilerin ön planda yer aldığı 5 ve 6 yaşlarında başlanması önerilmektedir. 11-12 yaşlarında ise yüksek performansa erişilir. Spor dalının antrenmanlarına erken başlama durumunda 14-16 yaşında yarışma sporcusu düzeyine gelinir. Temel eğitim 5-8/9 yaşları arasında, gelişim antrenmanları 8/9 yaşları ile 12/13 yaşları arasında, verim antrenmanları 13-16 yaşları arasında, kızlarda 16 yaşlarında erkeklerde 17/18 yaşından sonra yarışmacılık dönemi başladığı bildirilmiştir (Günay ve ark., 2018).

Ön Seçim (Yönlendirme) Evresi

Bu evre 9- 13 yaş arası çocukları kapsayan, temel seçim evresinde uygun olan çocuklar ön seçim aşamasına tabi tutulur. Bu aşama da çocukların spora özel becerilerin test edildiği, yeteneklerine uygun branşların belirlendiği ve antrenmanın özelleştiği dönem olarak tanımlanır (Müniroğlu ve Özen, 2017).

Sağlık Kontrolleri

Antrenmana katılan herkes için gereklidir. Bir kulübe kabul edilmeden önce mutlaka tam sağlık denetiminden geçilmelidir. Muayene esnasında test uzamanları, tıp uzmanları adayların fiziksel ve organsal sorunlarının olup olmadığını kontrol etmeli gerekli ise öneride bulunmalıdırlar (Bompa, 2007). Dinamik sporlarda kusurlu bireyler tercih edilmemelidir (Hokey, basketbol, atletizm vb.). Daha çok durağan yapıda olan sporlar (atıcılık, okçuluk, bowling vb.) için böyle bir ayırım daha özgür olacaktır. Bireyin işlevsel durumu (kollarını bacaklarını hareket ettirme yetisi) yetenek seçimi açısından işlevsellikler engelleyici olabilir. Diğer bir değişle adaylar arasındaki ayırım sporun özellikleri ve gereksinimleri ile bağlantılı olmalıdır (Bompa, 2007).

Hazırlık Çalışmaları

Genel ve geliştirici antrenman- düzenlemelerini içerir. Öncelikle genel dayanıklılık, maksimal kuvvet, sürat vb. motorik özelliklerle bu dönemin ilk yarısında ağırlık yer kaplar. Bu süreçte çalışmalar genelden başlayarak spor dalına özgü biçimde basamaklı olarak uygulanır. Antrenörün yükleme kapsamı geniş, yükleme yoğunluğu azdır (Sevim, 2002).

Yaş

Sporda istenilen başarıya ulaşmak için erken yaşta spora başlanması önerilmektedir. Tek bir yaş tavsiye etmek doğru değildir. Her çocuğun kendine özgü bir gelişim ve büyüme hızı bulunmaktadır. Aynı takvim yaşında olabilir ancak biyolojik yaşı farklı olabilir. Aynı takvim yaşında iri yapılı bir çocuk başlangıçta yetenekli görülebilir ancak zaman içerisinde başlangıçta iyi görünmeyen çocukların öncekilerden yetenekli çıktıkları bildirilmiştir (Mengütay, 1999).

Psikolojik profiller

Yetenek tanımlama ve geliştirme şemalarının, yeteneğin çok boyutlu doğasını vurgularken, bireylerin sportif potansiyellerini gerçekleştirme becerilerinde psikolojinin temel rolünü tanıması gerektiği savunulmaktadır (Abbott ve Collins, 2004).

Beceri Testleri

Motor becerisi yeteneğinin yüksek olan çocuklar da aktivitelere daha sık katıldıkları, fiziksel uygunluk testlerinde ve sporsal faaliyetlerde yüksek oranda başarılı oldukları belirtilmiştir (Fransen ve ark., 2012). Motor becerisi yeteneği yüksek olan futbolcuların, futbola özgü becerilerini göstermede daha iyi oldukları bildirilmiştir (Aktuğ, İri ve Çelenk, 2019). Örneğin; futbolda beceri futbolcunun hareketlerini doğru yer ve zamanda uygulayarak az enerji kullanması, değişkenlikler gösteren oyun sürecinde problem çözebilmesini ve de yeni hareketlerin hızlı bir şekilde öğrenilmesini sağlayan bir özelliktir (Şahin, 2002; Aracı, 2004).

Yönlendirme

Çocuğun genel yapısı anatomik fonksiyonel olarak, hangi branşı yapmaya yönelik olma durumuna sportif yönlendirme denilmektedir. Adayların mevcut potansiyellerini açığa çıkarmak ve yapacakları spor dalı için dominant niteliklerin yapılabilmesi ön koşul oluşturur. Yönlendirmede yaş, yapı(vücut ağırlığı, boy), motor özellikler, kalp dolaşımve solunum sistemi göz önüne alınır (Mengütay, 1999).

Özel Antrenman

Spor gelişiminin özelleşmiş olan bu evresinde alıştırma daha çok seçilen branşa özgü olarak uygulanır. Özel antrenman temellerini iyi bir şekilde oluşması ile yüksek verim seviyesinde istendik verim durumuna ulaşılır (Bompa, 2007).

Son Seçim Evresi

Sporun gerekleri ile ilgili güvenilir, titizlikle hazırlanmış bir dönem olarak tanımlanır. Kişinin inceleyeceği önemli etmenler arasında; sporcunun sağlık durumu, antrenmana ve müsabaka da gösterdiği psikolojik durum, stresle baş edebilme, ileri verim için sahip olduğu potansiyel takip edilmelidir. Nesnel değerlendirmelerin yapılması, dönemsel, tıpsal, psikolojik ve antrenmana yönelik testler ile de kolaylaştırılmalıdır. Test sonuçları kaydedilmeli ve temel seçimden başlayarak karşılaştırma ve değişimleri değerlendirilmelidir. Tüm testler için uygun bir model oluşturularak bireyleri bu modelle karşılaştırılmalıdır. Bu testte öne çıkan bireyler milli takım için değerlendirilmelidir (Bompa, 2007). Uzmanlaşmış antrenman süreci, yönetici düzeyinde spor menajerlerinin sorumluluğun da ve aynı zamanda spor antrenörlerinde de sorumludur. Bu aşama, sporcunun performanslarını yükseltmek için daha fazla pratik yapabilmeleri için iyi bir program düzenlemeleri gerekir. Spor performansları, çeşitli egzersizleri veya testleri tamamladıktan sonra bir turnuvada ulaşılan sporcunun en yüksek performansdır. Bu turnuvalar periyodik olarak yapılır (Visalim ve ark, 2018).

Sonuç olarak erken yaşlarda başlayan sporda yetenek seçiminin son evresinde branşında başarılı olimpik düzeyde bir sporcuyu yetiştirmesi ile sonuçlanması beklenir.

YETENEKLİ SPORCU ÖZELLİKLERİ

Sporda başarıyı belirleyen faktörler oldukça fazladır. Bu nedenle başarılı sporcuların başarı nedenlerini ortaya koymak ve bir temele dayandırmak oldukça önemlidir. Sporcu gelişimi ile ilgili olarak sportif yetenek konusundaki boylamsal çalışmaların azlığı, yetenekli sporcuların özellikleri konusunda kesin yargılara ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Yetenek, kişinin doğumdan itibaren gelen, öğrenme olmaksızın herhangi bir konuda diğerlerinden daha üstün kılan her türlü yeterlilik ve üstün beceri özelliği olarak tanımlanmaktadır. Araştırmacılar, yeteneğin geçerliliğini belirlemek için beş kriter belirlemişlerdir:

- 1) Genetik aktarım dolayısıyla, kısmen doğuştan gelir,
- 2) Erken bir aşamada ortaya konulmasa da antrenmanlı sporcuların üst düzey performans göstermeden önce yeteneğin varlığını belirlemeye olanak tanıyan bazı göstergeler olacaktır,
- 3) Yeteneğin bu erken belirtileri kimin başarılı olabileceğini tahmin etmek için bir temel sağlar,
- 4) Sadece bir azınlık yeteneklidir. Çünkü tüm çocuklar yetenekli olsaydı başarıyı tahmin etmenin ya da açıklamanın hiçbir yolu olmazdı,
- 5) Yetenekler nispeten alana özgüdür.

Genel anlamda yetenekli sporcuların özelliklerine bakıldığında, belirli ön koşullara sahip oldukları ve belirli bir spor branşının antropometrik, atletik ve fizyolojik özelliklerinin geliştiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar farklı branşlardaki sporcuların atletik özelliklerinin bir diğer branşa göre farklılık gösterdiğini bildirmektedir. Elit düzeyde sporcularla yapılan çalışmalarda başarılı olmuş sporcuların özelliklerinin benzer olmadığı ve belirli bir yetenek profilinin oluşturulamayacağı görülmektedir. Ancak her birinin farklı yetenek özelliklerinin ön plana çıktığı bilinmektedir. Bu çerçevede bazı sporcular atletik yeteneklerini ön plana çıkartırken, bazı sporcular teknik, taktik ve bazılarıysa psikolojik özelliklerinin yeteneklerini ön plana çıkarmaktadır.

Yetenekli sporcularla ilişkilendirilen parametreler;

Fiziksel Özellikler

Sporcuların vücut parametrelerinin ölçülmesi ve antropometrik karakterlerinin belirlenmesi yoluyla olası yetenek ve performans değerlerinin tahmin edilebileceği düşünülmektedir. Ancak bir sporcu aynı yaştaki diğer akranlarına göre daha erken büyüme ve olgunluk durumunda olabilir. Genellikle daha olgun sporcuların sistematik olarak seçilmesine ve ilerlemesine yol açan fiziksel ve fizyolojik performans ölçümlerinde avantajlara sahip olacaktır. Örneğin, basketbolda, forvet ve pivot pozisyonunda oynayan sporcuların pota altı veya ribaunt mücadelesine girmeleri nedeniyle daha uzun oyuncular arasından seçilmeleri gerektiği bilinmektedir. Sonuç olarak, yetenekli sporcularda fiziksel niteliklerin, belirli bir branşla ilişkili olarak dikkate alınması gerektiği, ancak tek başına yeterli bir belirteç olamamaktadır.

Atletik Özellikler

Son dönemlerde atletik olarak yetenekli sporcuların hemen hemen bütün branşlarda ön plana çıktığı görülmektedir. Birçok spor branşında dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi atletik özellikler oldukça önemlidir. Ancak tek başına atletik özelliklerin yeterli olmadığı bilinmektedir.

Psikolojik Özellikler

Son yıllarda psikolojik faktörler üzerinde çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu çalışmalarda özellikle bilişsel yeteneğin atletik başarıda önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Yetenekli sporcuların oyun veya yarışma sırasında stratejik ve bilişsel yeteneklerini kullanarak uygulamaya geçirebilen anlık kararları doğru bir şekilde verebilen sporcuların ön plana çıktığı bildirilmektedir. Yetenek belirlemede psikolojik faktörler, elit altı akranlarıyla karşılaştırıldığında seçkin performans sergileme potansiyeline sahip olanları net bir şekilde ayırt etmeye yardımcı olabilir. Bunlar;

- Kendinden emin olmak

Yetenekli sporcular kendi yeteneklerine inanırlar ve sonuç olarak daha güvenli ve rekabet durumlarında daha düşük kaygı seviyeleri yaşarlar.

- Konsantrasyon

Yetenekli sporcular genellikle daha yüksek düzeyde konsantrasyon sergilerler, bu da onların dikkat dağıtıcı şeylerle başa çıkmalarına olanak tanır ve görevlerini etkin ve verimli bir şekilde yerine getirme becerilerini geliştirir.

- Sezgi

Yetenekli sporcular, rakiplerinin hareketlerini okuyarak, beklemek yerine olacağını düşündükleri şeye tepki vermeye kendilerini hazırlayabilirler. Bu, başarı şanslarını büyük ölçüde artıran hızlı ve uygun

bir yanıt vermelerini sağlar.

- Karar verme

Sporcular sürekli olarak uyguladıkları taktikler, stratejiler veya teknikler ile ilgili kararlar alırlar.

Yine de iş, yeteneği belirlemeye geldiğinde ayırt edici faktör, daha iyi sporcuların daha sık doğru kararlar verme eğiliminde olmaları ve bu nedenle daha az yetenekli meslektaşlarına göre daha az hata yapmalarıdır.

- Oyun zekası

Yeteneğin en çarpıcı belirleyicilerinden biri, bir sporcunun üst düzey performansları çok kolaymış gibi göstermesidir. Asla aceleci görünmezler ve eylemlerinin kontrolü her zaman ellerindedir. İster genetik olarak belirlenmiş olsun ister sayısız saatler süren antrenmanların bir sonucu olsun, üstün yetenekli sporcular, her görevin taleplerini başarıyla tamamlamalarını sağlayan spor hakkında üstün bir bilgi ve anlayışa sahiptir.

Beceri Özellikleri

Herhangi bir spor branşında üstün teknik becerisi gösteren çocukların elit düzeyde bir sporcu olması beklenmektedir. Ancak bu durumu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Taktiksel açıdan bakıldığında da özellikle takım sporlarında seçkin sporcuların en karmaşık durumları olumlu bir şekilde çözmek için anlık kararlar alabildikleri görülmektedir. Özellikle takım sporlarında yetenekli sporcu özelliklerine bakıldığında teknik ve taktik becerilerin oldukça yüksek olduğu bilinmektedir. Ancak tek başına teknik ve taktiksel öğelerin yeterli olması mümkün görülmemektedir.

Genetik Belirteçler

Elit düzeydeki başarıda genotip bileşimlerinin etkisinin olduğu inancı oldukça fazladır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda elit düzeyde atletik performansla potansiyel ilişkili olduğu düşünülen yaklaşık olarak 250-300 gen varyantının olduğu ancak hangi gen varyantının spesifik olarak hangi performanstan sorumlu olduğu bilinmemektedir.

Sonuç olarak yetenekli sporcuların özelliklerine bakıldığında birbirleriyle benzerlik taşımadığı görülmektedir. Herhangi bir alanda yeteneğin gelişimine birden çok bileşenin katkıda bulunduğu söylenebilir. Yetenekli sporcuların farklı beceri, fiziksel, atletik, ve psikolojik kombinasyon örneklerinin olduğu ve bu özelliklerin yüksek kombinasyonuna odaklanılması gerektiğini düşünülmemektedir.

YETENEKLİ SPORCU PROFİLİ OLUŞTURMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Yetenek tespiti ve seçimi, sporda ulusal ve uluslararası arena da rekabetin artması ile spor bilimi için merkezi bir konu haline gelmiştir. Yetenekli sporcu potansiyelinin belirlenmesi ve geliştirilmesi için ilk adımlar, Sovyetler Birliği ve diğer ülkeler tarafından, her spor dalında performans düzeyini yükseltmeyi amaçlayan kapsamlı ve pahalı bilim temelli programlar aracılığıyla atılmıştır. Bu muazzam yatırımların arkasındaki mantık; hazırlığa erken yaşlarda başlanırsa sonuçların daha iyi olacağı, çocukların doğal yeteneklerinin en yatkın olduğu sporlara yönlendirileceği, gözetim altında uygulanan doğru eğitim süresinin insan sınırlarını yükselteceği ve eğitimin bilimsel olarak organize edilebileceğidir. Bu programlar çocukların hayatlarının tam kontrolünü aldığı için sürdürülebilmesi pek mümkün değildi. Bu nedenle, devlet temelli yetenek seçim modellerinin gözden düşmesine ve terk edilmesine neden oldu. Ancak erken uzmanlaşma ve yetenek arayışına olan inançları yok etmeden yetenek belirleme konusuna yeni bir argüman ekledi. Bu argüman “uzmanların doğmadığı, her zaman yaratıldığı” idi.

Son yıllarda, erken dönemdeki atletik yetenekleri belirlemek ve yarının spor süperstarlarına dönüştürmek için ulusal yönetim organları ve profesyonel spor kulüpleri tarafından büyük kaynaklar ayrılarak, farklı test protokolleri ve test bataryalarını içeren yetenek tanımlama ve geliştirme sistemleri kullanılmaya başlandı.

Yetenek belirleme ve geliştirme basit süreçler değildir. Bu süreçler, çok sayıda fizyolojik, psikolojik ve sosyal faktörün geleceğin atletik yeteneğini anlama, tanımlama ve geliştirme üzerinde etkili olabileceği karmaşık bir süreci tanımlamaktadır. Genel olarak, bir Yetenek Tanımlama ve Geliştirme Sistemi (YTGS), sporda mükemmellik arayışında beş adım içerir:

Yetenek Tespiti, şu anda söz konusu sporla ilgilenmeyen potansiyel sporcuların keşfi,

Yetenek Belirleme, daha erken yaşta gelecekte elit sporcular olma potansiyeline sahip katılımcıları tanımak,

Yetenekli olarak belirlenen sporcuların potansiyellerini hızlandırmak veya gerçekleştirmek için uygun bir öğrenme ortamları sağlamak,

Yetenek Seçimi, ön koşul performans düzeylerini gösteren, gelişimin çeşitli aşamalarındaki bireylerin belirlenmesine yönelik devam eden süreç büyük ölçüde yetenek belirleme ve geliştirmeye yönelik geleneksel yaklaşımı içerir,

Yetenek Transferi (YT), bir spordan başka bir spora geçiş olarak tanımlanır ve yetenekli sporcuların başarılı olmak için daha büyük fırsatların olduğu yerlerde değerlendirilmesi anlamına gelir.

Sistemin en iyi şekilde çalışması için, bir yandan gelecekteki elit performans arayışında yeteneğin tespiti, seçimi, tanımlanması yapılırken diğer yandan, yetenek gelişiminin doğru şekilde beslenerek aynı anda sürece dâhil edilmesini gerektirmektedir.

YETENEK BELİRLEMİYİ OPTİMİZE ETMENİN ZORLUKLARI VE OLASI ÇÖZÜMLERİ

Sporu Anlamak ve Geleceği Tahmin Etmek

YTGS 'in temel amacı, yetişkinler olarak en büyük başarı potansiyeline sahip sporcuları belirlemek ve geliştirmektir. Sonuç olarak, bu geleceği tahmin etmenin bir unsurunu gerektirir. Bu nedenle, bu görüşten önemli bir soru ortaya çıkıyor; sporun mevcut ve gelecekteki performans taleplerini anlıyor muyuz? Sporlarının gelecekteki versiyonlarında antrenman yapmak ve rekabet etmek için sporcuları belirleyip geliştirebilmemiz gerektiğinden, bu soru yetenek belirleme ve geliştirme sürecini anlamak için önemlidir. Sporun mevcut taleplerini anlamak, bir performans-ihtiyaç analizi yapmayı gerektirir. Bu ihtiyaç analizi, sporun fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik gereksinimlerinin değerlendirilmesini içerir.

Sporun zaman içinde gelişmesi, bunu daha da zor bir mücadele haline getiriyor. Örneğin, futbol ‘da 2006 ve 2012 yılları arasında Premier Lig’de yapılan araştırmalar, yüksek yoğunluklu koşu mesafesinin hacminde, aynı zamanda koşu sırasında tamamlanan teknik özelliklerin sıklığında ve başarısında artışlar olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, sporun mevcut ve gelecekteki gelişmelerini anlamak, YTGS süreçlerini geliştirmek için temel zorluklardan biridir.

Mevcut performansın sağlam, kanıta dayalı bir profili, koçların sporların zaman içinde nasıl değişebileceğini tahmin etmelerine yardımcı olur. Bununla birlikte, antrenörlerin sadece sporda gelecekteki değişiklikleri tahmin etmelerini değil, aynı zamanda geleceği yaratma konusunda

planlamaya yönlendirir. Bu nedenle, koçların, sporun gelecekteki vizyonunu dikkatlice düşünmeleri, ifade etmeleri, yetenekleri belirlemek ve geliştirmek için bir gelecek düşünme felsefesi oluşturmak için bunu performans modelleri ile beslemeleri gerekebilir.

Yeteneğin Belirlenmesi

Kuruluşların yetenek belirleme kararları genellikle koçlardan ve öğretmenlerden gelen tavsiyeler, öznel antrenman veya yarışma gözlemleri ve nesnel kondisyon testleri tarafından şekillenir. Yetenek belirleme kararının amacı, kendi sporunda başarılı bir elit oyuncu olma potansiyeline sahip gelişmekte olan bir sporcuyla doğru bir şekilde belirlemektir. Yetenek belirleme ve seçme doğruluğunu değerlendiren mevcut kanıtlar, geçerliliğin zayıf olduğunu göstermektedir.

Organizasyonlar kendilerine yetenek belirleme süreçleriyle ilgili iki soru sorabilir: 1. Yetenek belirleme ne zaman başlamalı? ve 2. Yeteneği tanımlamaya çalışmanın arkasındaki sebep nedir? Bu tür soruları yanıtlamak, uygulayıcıların ve YTGS'lerinin erken bir yetenek belirleme programının uygun ve gerekli olup olmadığını anlamalarını sağlayacaktır.

Gelişimi Anlamak (Biyolojik-Psikolojik-Sosyal)

Yetenek tespiti çoğu sporda, bir dizi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel faktörden etkilenen gençler üzerinde gelecekteki yetişkin performansıyla ilgili kararların alınmasını gerektirir. Bu, yetenek belirleme karar verme sürecini önemli ölçüde karmaşılaştırır. Örneğin, biyolojik bir bakış açısıyla, büyüme ve olgunlaşma anahtar faktörlerdir. Büyüme atağı tipik olarak kızlarda 12 yaşında (10 ila 14 yaş arası) ve erkeklerde 14 yaşında (12 ila 16 yaş arası) ortaya çıkar; Bu dönem, olgunlukla güç, güç ve hızı içeren fiziksel performans göstergeleri ile güçlü ilişkiler içermektedir. Bu nedenle yetenek belirlemede olgunluğun anlaşılması kritik öneme sahiptir.

Genç sporcular YTGS'de vurgulanan en yaygın iki sorun; Göreceli Yaş Etkileri ve Olgunluk Seçimi önyargılarıdır. Bu nedenle, genç sporcular yetenek belirleme ve genç yaş grubu sporda dezavantajlı olabilir. Örneğin, YTGS içine seçim fırsatları, nispeten daha yaşlı ve daha erken olgunlaşan sporcuların sayısını artırabilir. Fakat ilginç bir şekilde, bu seçim eşitsizliği nispeten daha yaşlı ve daha erken olgunlaşan sporcuları desteklese de, rugby ligi, rugby birliği, buz hokeyi ve futbol, görece daha genç ve daha geç olgunlaşan bireylerin, yetişkin profesyonel seviyede daha fazla başarı gösterdiklerini bildirilmiştir.

Olgunluk bilgisi, özellikle yetenek yıllık yaş kategorilerinden belirlendiğinde, performans ikilemini daha iyi bilgilendirmek için sporcu yeteneğinin yorumunu geliştirebilir. Bu bağlamda olgunluğun gruplandırılması ve ölçülmesini birleştiren potansiyel çözüm olan, "biyo-bantlama" adı verilen alternatif bir gruplama stratejisi önerilmektedir. Biyo-bantlama, sporcuları kronolojik yaştan ziyade büyüklük veya olgunluk durumuna göre gruplandırır.

Biyo-bantlama, yarışma yapısı, güç ve kondisyon programlamasının yanı sıra yetenek belirleme için uygulanabilir. Bu nedenle, biyo-bantlı gruplar içindeki yetenek belirleme testi verilerinin karşılaştırılması veya grupların maç oyunu ve/veya eğitim kapsamında değerlendirilmek üzere organize edilmesi, yetenek belirleme uygulamalarını geliştirebilir.

Erken Uzmanlaşma

Erken uzmanlaşma, genç sporcuların gelişimlerinin başlarında tek bir sporda uzmanlaştığını vurgulamaktadır. Erken uzmanlaşma kısa vadede spora özgü performansı artırabilse de örneğin teknik beceriler, karar verme gibi, ilerleyen dönemde bu yaklaşım olumsuz sağlık sonuçlarına (yaralanma, aşırı antrenman, ve tükenmişlik) neden olduğu için potansiyel olarak uygun ve sağlıklı olup olmadığı tartışmalıdır.

Eğer seçmiş olduğumuz YTGS ile erken uzmanlaşma yanılığısına düşmeden süreci devam ettirebilirsek geniş bir spor yelpazesine katılarak, çok yönlü, daha iyi, yaralanmaya karşı daha dirençli sporcular ile çalışabiliriz ve böylece geleceğin süper starını geniş bir beceri tabanından seçme şansına sahip olabiliriz. Böyle bir yaklaşım, Atletik gelişim açısından zenginleşme, çocukların ve gençlerin yetenek yollarında uzmanlaşma aşamasından önce ve sırasında deneyimledikleri zengin oyun, fiziksel aktivite ve spor çeşitliliği anlamına gelmektedir.

Yetenek Transferi ve Gelişimi

Yetenek transferi, sporlar arasında başarılı bir şekilde çapraz geçişler olarak tanımlanır ve sporcuların farklı spor dallarında karşılaştırılabilir veya yeteneklerinin aktarılabilir düzeyde yetkin olduklarında mümkündür. Çeşitlendirilmiş bir spor geçmişine sahip sporcular yeni bir spor dalına hızlı bir şekilde yönlendirilebilirler. Ana sporlarında başarılı olamayacaklarını ve ilgili spor dallarında şampiyon olmak için kendilerine sunulan büyük olanakların farkına varırlar. Bu nedenle, YTGS süreçlerini geliştirmek potansiyel çapraz geçiş seçeneklerinin belirlenmesi gerekmektedir.

Genç sporcuların gelişim yollarındaki çeşitlendirme, beceri transferi yoluyla etkili bir geçişi mümkün kılabilir. Sporlar arasında başarılı bir çapraz geçiş gerçekleştirebilmek, sporcularda aşağıda belirtilen olumlu gelişimsel özellikleri oluşturur;

Yetişkin spor katılımına daha uzun bağlılık,
Daha uzun atletik kariyer,
Sporu daha az bırakma, daha az yaralanma,

Erken uzmanlaşma rotalarına kıyasla sporlar arasında başarılı bir geçiş yapma şansını artırabilir.

YETENEK KAYBINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yetenek seçim sürecinde belirlenen ekip, performansı değerlendirmek için öncelikle bir sporunun fiziksel veya fizyolojik özelliklerine odaklanan bir dizi testi antrenör gözlemleriyle birleştirerek kullanırlar. Bu değerlendirme periyodunun ardından yetenek seçiciler, hangi sporcuların takıma dâhil edileceğine veya takımdan çıkarılacağına karar verir.

Hatalı bir seçim veya seçimden çıkarma kararı, performans ve kaynak tahsisi açısından programa zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda sporcularda kaygı, aşığılanma, öfke ve atletik kimlik kaybı, benlik duygusu ve okula bağlılık duygularının azalması gibi ciddi sonuçlara da yol açabilir. Bu hatalı dâhil etme veya hariç tutmayı “yetenek israfı” olarak adlandırmış ve potansiyel olarak çok sayıda yetenekli oyuncunun rekabetçi spor fırsatlarından dışlanabileceğini öne sürmüştür.

Standart Test Bataryalarının Kullanımı

Test bataryasının türü, testlerin yürütülmesi, ölçülmesi ve sonuçların kullanılma şekli, yetenek seçiminin doğruluğunu etkileyebilir. Bu nedenle atletik performansı yeterince değerlendirmek için sporun pozisyona özgü taleplerini yansıtan, sporunun gelişimini çok boyutlu; fizyolojik, algısal, bilişsel yetenek, psikolojik ve motor görev yeteneği vb. bir mercekle inceleyen ve daha genel olarak temsil eden test bataryalarının kullanılması gerekmektedir.

Makine Tabanlı Yaklaşımların Dâhil Edilmesi

Zaman içerisinde detaylı görüntülü analiz ve anlık fizyolojik reaksiyonlara kadar sayısız olumlu gelişmeler YTGS sürecinde kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde takımlar son teknoloji kamera sistemleri ve analiz programları ile hem bireysel hem de takım verilerini elde ederek sporcularının gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

Politika veya Politika İle İlgili Konular

Yetenek seçicinin, “otorite” algısı veya algılanan güven nedeniyle bir meslektaşının veya ebeveynin tavsiyesini veya teşvikini izlemesi mümkündür. Knight ve Harwood (2009), genç yaş gruplarındaki koçlarının ebeveynlerin tepkileri konusunda endişeli olduklarını belirtmiş ve ebeveynlerin seçim sürecinde stres kaynağı olduğunu bildirmiştir.

Karar Alma Sürecine Katılan Kişi Sayısı

Seçim sürecinde artan uzman kişi sayısı, daha rasyonel ve daha az önyargılı bir tahmin yapma olasılığını yüksektir. “Kalabalıkların Bilgeliği” olarak bilinen bu istatistiksel fenomen, bireysel tahminlerin matematiksel olarak bir araya getirilmesine dayanmaktadır.

Geri Bildirim Fırsatları

Yetenek belirleme programlarının doğası, bir yetenek seçicinin tahminlerde bulunurken doğruluğunu gözleme yeteneğini sınırlar. Bu nedenle bir tahminin “doğru” olarak kabul edilebilmesi için, karar vericinin kullanabileceği bir geri bildirim mekanizması bulunmalıdır. Diğer tarafından sporculara yönelik kullanılan geri bildirimler de mevcuttur. Bunlar sözlü, görsel ve işitsel geribildirimler olarak belirtilmiştir. Örneğin görsel bir geribildirim mekanizması olan biyolojik geribildirim de, istem dışı çalışan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol altına alabilmektir. Biyolojik geri bildirim EMG (Elektromyograf); EEG (Elektro Encephalograf) ve GSR (Galvanic Skin Resistance) gibi elektronik cihazlar yardımıyla uygulanabilir. Sporcu cihazlar yardımıyla o anki fizyolojik durumu hakkında bilgi edinir ve farklı duygu durumları yaşayarak hangi durumlarda ne tür teknikleri kullanması gerektiğini öğrenir.

Yetenek doğuştan gelen ve kalıtsal olan bir durumdur. Howe ve ark. (1998) ‘na göre yetenek, genetik olarak aktarılan ve nispeten doğuştan gelen özelliklerle karakterize olabilen bir niteliktir. Yetenek birçok farklı faktörden etkilenen bir yapıdır, ayrıca yeteneğin gelişimi ve ilerlemesi de birçok fiziksel ve zihinsel öğelerden etkilenmektedir. Bireyin herhangi bir alandaki yeteneği toplum için nadir ve değerli bir kaynaktır. Yeteneğin değeri ve önemi sebebiyle, belirlenmesi ve gelişim süreçleri bilim adamları ve araştırmacılar için temel bir konu olmuştur. Bu ilgi, mevcut bilgilere dayanarak gelecekteki performansı öngörme fikrine dayanmaktadır (Tranckle ve Cushion, 2006, s. 265). Bu kavram için dünya literatürüne bakıldığında “talent” kelimesi karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda bu sözcüğün 5 harfinin her bir kavramı temsil ettiği açıklanmıştır. Bu kavramların birlikte en iyi şekilde yönetilip, en doğru şekilde kullanılıp ve en uygun şekilde uygulanıp geliştirilmesi sonrasında kişide maksimum gelişme olacağı ve kişinin kendi yaptığı tüm işlerde en yüksek verimle en düşük yorgunluk düzeyi olacağı düşünülmektedir.

Bu kavramlar;

T: Triump (Başarı)

A: Ability (Kabiliyet)

L: Leadership(Liderlik)

E: Easiness (Pratiklik)

N: New- Fangled (Yaratıcılık)

T: Time(Zaman)

(Doğan ve Demiral, 2008: 151)

Bu kavramlarla birlikte yeteneğin kişilerde birçok özelliği olduğu ve birçok kavrama dayandığı anlaşılmıştır.

SPORDA YETENEK GELİŞTİRMENİN UZUN SÜRELİ PLANLAMASI

Yetenek ve bu yeteneğin sporda geliştirilmesi adına bireyler için uygun bir planlama ve programlama gereklidir. Spor bilimciler, antrenörler ve uzman öğretmenler bu konuda birçok çalışma yapması ve yetenekli çocukları keşfedip spora kazandırması gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda uzun süreli planlamayı birkaç aşamada anlatmak mümkündür.

Bu aşamaların ilki olarak aktif başlangıç aşaması gelmektedir. Bu aşama, hem erkeklerde hem de kızlarda doğumdan 6 yaşa kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu aşamadaki amaç çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimlerinin en hızlı olduğu zamanda temel beceri hareketlerini öğrenmek ve oyun içinde bu hareketlerin birbirleriyle bağlantısını kurmaktır ve bu sayede fiziksel etkinliklere katılarak beyin işlevlerini, koordinasyonunu, becerilerini, kaba motor becerilerini, duyu ve hayal gücünü geliştirerek var olan yeteneğini ortaya çıkarabilmekte ve bu aşamadan itibaren gelişimini ortaya koyabilmektedir (Way, 2016: 262). Fiziksel etkinlikler sırasında yapılan etkinlikler eğlenceli olmalı, ilham verici bir çevrede olmalı, hareketli oyunlar içermeli, çocuklar yeteneklerini gösterebilecek, becerilerini harekete geçirebilecek aktif ve hareketli etkinlikler seçilmelidir. Aslında bu aşamada beyin gelişimi daha önemlidir. Mevcut anlayışa göre düşünce ve hareket ne kadar fazla olursa bu düşünce veya hareketle ilişkili hücreler de o kadar çok devreye girmektedir. Bununla birlikte çocuk o hareketi ve düşünceyi tekrar meydana getirmek isteyince daha kolay yapacaktır. Yani beceriyi pekiştirecek yeteneği geliştirecektir. Beyin 6 yaşa kadar kimi zaman hızlı kimi zaman yavaş ve karmaşık bir şekilde geliştiği için etkinlik seçimleri ve beceri gelişimine etkisi zaman zaman değişecektir. Burada ebeveynler çocuklarının dönem dönem gelişimini takip etmeli ve günlük etkinliklerini bu gelişime göre belirleyebilir. Çocukların sinirsel gelişimi, kasların kuvveti ve kemiklerin sağlanması, beyin gelişimi ve gelişen duyuları yani yaşa bağlı olarak olgunlaşma evreleriyle hem yetenekleri için hem de fiziksel beceri gelişimine katkıda bulunur(Way, 2016: 266).

Bir diğer aşama olarak uzun süreli planlamada eğlenceli temel beceriler aşamasıdır. Bu aşamada sporda yeteneği en çok belli eden biyomotor özelliklerin gelişiminin yanı sıra lokomotor beceriler gibi temel becerilerin gelişmesi amaçlanmaktadır. Çocuk aktif başlangıç aşamasıyla birlikte fiziksel etkinliklere katılarak bir hazır bulunuşluk düzeyine gelmiş çeşitli kaba motor hareketlerini ve beyin gelişimi gerçekleştirmiştir. Bu aşamada ise yeteneği üzerine etkinlikler ile temel hareket becerilerinde çocuk ustalaşacak ve spor dallarına özgü becerileri rahatlıkla yapabilecektir. Doğal olarak çocuklar temel hareket becerilerini evde, okulda ve toplum içinde öğrenirler(Way, 2016: 283). Beden eğitimi ve spor dersinin burada önemi çok büyüktür. Bu dersin azaltılması yetenekli çocukların fark edilmesinde

ve yeteneğinin geliştirilmesinde büyük eksiklik ortaya çıkarmaktadır. Yapılan çalışmalarla birlikte bazı örgüt ve toplumlar çocukların özellikle yetenekli çocukların temel hareket becerileriyle daha çok ilgili hale gelebilmesi için bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım da halk düzeyinde toplumlar ve örgütler çocukların yeteneklerini keşfetmesi ve o yeteneğini geliştirmesi için birçok beceri haznesini geliştirecek çok sayıda etkinliği ve tamamıyla çocuklara yönelik denemeyle girebilecekleri yıllık programlarla fırsat sağlanmaktadır. Bu programlar Yukarı Aşağı Her Yere, Su Sporlarına Giriş, Temel Beceriler Okulu, Koş, Sıçra, Fırlat, Kör Sporları-Erken Müdahale Programı ve Sporcu Keşfet olarak açıklanmıştır. Bu programlar birçok sportif bransa hitap eden ve yetenekli çocukların gelişimi ve belirlenmesi adına büyük önem arz etmektedir. Çocukların temel hareket becerileri aşamasında beceriyi öğrenebilme evreleri ve yeteneklerini ortaya çıkarma evreleri bulunmaktadır. Bu evreler sırasıyla;

- Başlangıç (Acemilik) Evresi
- Beceriye ilgi açık, basit ve kısa sözel açıklamalar, ipuçları ve gösterimlerle yetenek ortaya çıkabilmektedir.
- Ara Evre (Alıştırma Evresi)
- Kısa süreli, Uygun tempoda, sık aralıklarla, doğru harekete önem verecek şekilde biyomotor özelliklerine, yeteneklerine yönelik taleplerin artırılması için çok sayıda alıştırma yapılan dönemdir.
- İleri Evre (Otomatik Evre)

Strateji ve taktiklerinde azda olsa içinde olduğu, daha çok becerilerin yeteneklerle birlikte yarışma gibi içeriklere göre uygulanması amacıyla, etkinliklerin şiddeti, etkinliğe bağlı olan ilgi ve değişen durumlarda etkinliğin uygulanması için teşvik edici planlı alıştırmalar kullanılan dönemdir(Way, 2016: 287).

SPORTİF YETENEK BELİRLEMEDE YÖNTEM

Yapılan araştırmalar ve geniş literatür taramasından sonra spor bilimciler, spor için hayati önem taşıyan yetenek kavramını belirlemek için 5 model üzerinde durmuşlardır. Bu 5 model çeşitli spor bilimciler tarafından zaman zaman farklılaştırılarak kabul edilmiş ve literatüre dâhil olmuştur.

1. MODEL olarak Bar-Or(1975) tarafından geliştirilmiş olan bu model yeteneğin belirlenmesi için 5 aşamadan oluşması gerektiğini savunmuştur. Bar-Or'a göre,

1.Aşama

Bu aşamada ilk olarak çocuğun tüm fiziksel yapısını (antropometrik), fizyolojik, psikolojik, morfolojik özelliklerinin performans parametresiyle değerlendirilmesidir.

2.Aşama

Bu aşamada ise tüm parametrelerine bakılan çocukların birbirleriyle biyolojik yaşına göre karşılaştırması yapılmaktadır.

3.Aşama

Bu aşamada antrenör tarafından yapılan kısa süreli bransa uygun antrenmanlarla yeteneği belirlenecek çocuğun reaksiyonları, tepkileri ve davranışları gözlemlenir ve analiz edilir.

4.Aşama

Bu aşamada ise çocuğun ailesinin sportif geçmişi kontrol edilir.

5.Aşama

5. ve sonuncu olan bu aşamada ise 4 aşama boyunca toplanan veriler, çoklu regresyon analizi edilerek çocuğun yapabileceği performansın tahmini yapılmaktadır. İstenen düzeyde olduğu anlaşılan çocuk bu 5 aşamadan sonra kendisine uygun olan branşı seçebileceği düşünülmektedir.

2. MODEL olarak ise Gimbel(1976)'de yeteneğin belirlenmesi için 4 aşamadan oluşan bir model benimsemiş ve bu modelde antrenman yapılarının adaptasyon ve motivasyon gibi psikolojik değişkenlerle analizi sonucu ortaya koyacağını ve 8-9 yaşlarında olan çocukların yeteneğinin belirlenmesinde tahmin edilebilirliğinin bu sayede mümkün olabileceğini düşünmüştür.

1.Aşama

İlk olarak spora başlamadan önce çocuğun performansını etkileyecek olan psikolojik, morfolojik, fizyolojik etmenler incelenir.

2.Aşama

Bu Aşamada ise antrenör hangi branş için taradığı yeteneğe göre seçilmiş yani önceden belirlenmiş değişkenlere göre çocuklara test uygular.

3.Aşama

Bu aşamada ise test sonuçlarına göre başarılı görülen çocukların 12-24 hafta arasında antrenör tarafından yapılan antrenmanlarla gelişimi gözlenir ve analiz edilir.

4.Aşama

Son aşamada ise antrenör, çocukların başarılı olabileceklerini düşündüğü branşlara yöneltir ve o spor dalına göre antrenman programı belirlenir. Belirlenen spor dalları ileriki yaşlara göre değişim gösterebilir. Kesin olarak bir sonuca varılmaz.

3.MODEL olarak Jones ve Watson (1977)'de geliştirdiği ve yeteneğin belirlenmesinde çocuğunun

performansının psikolojik parametrelere göre incelenmesini gerektiğini savunmuşlar ve bu modeli 4 aşamada anlatmışlardır.

1.Aşama

Bu aşamada yeteneği belirlenecek çocuğun performans hedefleri belirlenir.

2.Aşama

Bu aşamada performans hedefleri belirlenen çocuğun hedeflerini başarabilmesi için kriterler seçilmektedir.

3.Aşama

Bu aşamada çocuğun performansını değerlendirebilecek tüm parametrelerin tespit edilmesi ve bu parametrelerin test edilerek çocuğun bu parametrelere göre gösterdiği performansı, yeteneğine göre tahmini olarak görülmesi ve bu tahmin gücünün doğruluğuna bakılmaktadır.

4.Aşama

Son aşamada ise elde edilen tüm verilerin ve tüm tahminlerin ışığında çocuğa hangi branşta başarılı olabileceğinin tavsiyesi verilerek yönlendirilmesi yapılmaktadır.

4. MODEL olarak ise Hare (1982)'de yeteneğin sadece antrenman yoluyla geliştirileceğine ve bu yolla direkt olarak kişinin performansına etki edebileceğini savunmuş ve bu modeli 2 aşamada gerçekleştirdiğini ifade etmiştir.

1.Aşama

Bu aşamada performansın etkilediği tüm parametrelerin belirlenip çocukların yeteneklerini belirlenmektedir.

2.Aşama

Son aşamada ise performansı belirlenen çocuğa uygulanan antrenmanlar sırasınca ve bu antrenmanlar sonucunda çocuktaki gelişim hızı, gelişim düzeyi, performans yüzdesi, performans düzeyi, antrenmana devamlılığı ve antrenmana uygun adaptasyonunun sağlanıp sağlanmadığına bakılıp, performans seviyesine göre yeteneklerini doğru spor dalında doğrulamak gerekmektedir.

SPORTİF YETENEK GELİŞTİRMEDE YÖNTEM

Genelde antrenörlerin yeteneğin tanımlanması ve geliştirilmesine yönelik verdikleri eğitim 4'e ayrılmaktadır. Bu 4 eğitim modeli ise;

Erikson'un planlı ve yapılandırılmış etkinlik anlayışı,

Bloom'un yetenek geliştirmede aşamalı yaklaşımı

Cote'nin sportif aktivitelere katılım evreleri (Ericsson, Krampe and Tesch-Romer, 1993; Bloom, 1985; Cote, 1999),

Gagne'nin ayrımsal üstün zekâ ve yetenek modeli teorilerine dayanmaktadır (Gagne ve Pere, 2002;Gagne, 1985).

Burada araştırmamıza yönelik en etkili yaklaşım ve araştırmamıza etki edecek eğitim modeli Bloom'un yetenek geliştirmede aşamalı yaklaşımıdır. Yetenek gelişiminin yıllarca süren adanmışlık ve bağlılığa ihtiyaç duyduğunu gözlemleyerek sporcuların ailelerinden, öğretmenlerinden ve antrenörlerinden alacağı desteğin ve kaliteli eğitimin miktarının başarı için hayati öneme sahip olduğu açıklanmıştır Bloom (1985).

SPORTİF YETENEK GELİŞTİRMEDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Araştırmalara bakıldığında ve tüm literatür tarandığında sporda yetenek gelişimi için bireylerin okul çağında bile değil, okul öncesi çağda bilimsel yetenek seçimleriyle uygun branşlara yönlendirilerek küçük yaşta çocukların spora uyumluluğunu, hareket yetkinliğini, branşa yatkınlığı gibi durumların olumlu bir şekilde geliştirerek ve bilimsel seçimle yönlendirilmiş çocukların o branşa uygun yeteneklerin gelişmesi için antrenman yaptırılması gerekmektedir. Bu yeteneğin geliştirilmesi literatür tarandığında birçok faktörle bağlantılıdır. İlk olarak yapılan araştırmalarda Gen faktörü ortaya çıkmıştır. Örneğin Pérusse ve diğ. (2001) ve Bouchard ve diğ. (1998) aerobik kapasiteyi incelediler ve maksimum ve submaksimal aerobik kapasitenin genetik olarak sınırlandırıldığını buldular. Bu bulgular ve diğerleri (örneğin, Bouchard ve diğerleri, 1999; Rice ve diğerleri, 2002), bireylerin genlerine dayalı olarak antrenmana farklı tepkiler verdiğini gözlediler. Buna bağlı olarak, COL5A1 geninin (protein üretimini kodlayan) sporcuların antrenmanı sürdürebilecekleri yoğunluğu (Mokone, Schweltnus, Noakes ve Collins, 2006; Posthumus ve ark. 2009) ve bireyin Aşil tendon duyarlılığını etkilediği gösterilmiştir (Mokone ve diğerleri, 2006).

Bu ve bunun gibi birçok örnek gen faktörünün yetenekle olan ilişkisini açıklamıştır. Farklı faktörlere baktığımızda yapılan araştırmalar yetenek kavramının çevre, psikolojik etmenler, kültür ve yaş etkisinin önemli faktörler olduğunu açıklamıştır. Farklı olarak branş yeteneklerinin farklılaşması, İçsel ve Dışsal etmenlerin çeşitliliği ve doğal etmen olarak düşünülen Şans kavramının yetenekle ilişkisi olduğu açıklanmıştır. Bireyin bir spor branşında başarılı olabilmesi için bu ve bunun gibi birçok faktörle başa çıkması gerekmektedir. Bundan dolayı spor bilimciler, antrenörler ve öğretmenler yeteneğin geliştirilmesi için çok çalışsa da önemli faktörlerin etkileriyle (gen gibi) istedikleri seviyeye bireyleri ulaştıramayabilirler. Son olarak başarılı bir elit sporcu yetiştirmek için bilimsel seçimle yetenek taraması yapılmalı, bireyin sadece sportif yeteneğiyle ilgilenmemeli aynı zamanda

evresi, ailesi, kültürü, psikolojik durumu gibi birçok faktör göz önünde bulundurularak ve sistematik bir antrenman programlamasıyla bireyi hedeflediği duruma getirebiliriz. Bu süreçte bireyin her bir motorik, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik veya morfolojik özelliklerindeki yeteneklerinin izlenmesi ve gelişim gösterip göstermediğine bakılmalıdır. Tüm bu özellikler eksiksiz şekilde uzun yıllar bireyin gelişimiyle birlikte uyum içinde ilerlerse elit seviyede üstün başarılı bir birey olacaktır.

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Tarihi

Bilim adamlarından Hersanyi 1950 yılından 1980li yılları arasında sporcu gelişim modellerini incelediği araştırmasında pek çoğunun çocuk, ergen, genç ve yetişkin olmak üzere dört başlıkta toplanmış olduğunu görmüştür (Balyi, Way, & Higgs, 2016: 19). Diğer yandan bir başka bilim adamı Bompaa, dört aşamaya ayırmış olduğu UVSG modelinde ilk iki aşamayı “genel”, sonraki iki aşamayı “özel” gelişim bölümlerine ayırmıştır (Şekil-1, Bompaa, Bussichelli, 2015). Aslında bu modellerin temel dayanağının Gallahue'nin (1982), çocuk gelişimi sürecinde belirlemiş olduğu Piramit Modeli ile paralel olduğu düşünülmektedir. Spor'un eğitim sürecinin bir parçası olmasından hareketle Gallahue'nin Psikomotor Gelişim kapsamındaki Piramit Model spora başlangıç aşamasındaki sürecin eğitim basamaklarındaki yerini ve önemini anlatmıştır (Gallahue, 1982: 247).

Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Aşamaları

Aktif Başlangıç

Toplumda sağlık şartları uygun olan her birey için geçerli olan bu ilk basamak altı yaşına kadar olan tüm çocuklar için, özellikle başlangıç aşamasında ebeveynleriyle gerçekleştirebilecekleri oyun veya oyun formunda alıştırmalarla birlikte tavsiye edilmektedir. Erken yaşlarda başlatılan bu aşamada çocukların sadece motor becerileri değil, aynı zamanda beyin işlevi, koordinasyon, kaba motor beceriler, duyu ve hayal gücü gelişimi de mümkündür (Balyi vd., 2016: 19)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) her yaş grubundan bireylere olduğu gibi doğumdan itibaren bebekler için de hareketlilik tavsiyesinde bulunmaktadır. Günde birkaç kez fiziksel aktivite yaptırılmasını tavsiye eden DSÖ, belirli yaş gruplarındaki çocuklar için bazı fiziksel aktivite tavsiyelerinde bulunmuştur.

Doğumdan itibaren başlayan bu tavsiyelerde bir yaş altındaki çocukların bir saatten fazla hareketsiz bırakılmaması ve ekrandan uzak tutulması, beş yaş altındaki çocukların günde 30 dk düşük ve orta seviyede fiziksel aktivite yapmaları gerektiği, beş yaş üzerindeki çocukların ise haftada üç gün ve günde 60 dk düzenli fiziksel aktivite yapması gerektiği tavsiye edilmiştir (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, 24.01.2023)

Eğlenceli Temel Beceriler

Literatürde “FUNdamental Stage” olarak belirtilen bu basamakta “FUN” kelimesi eğlenceyi temsil ettiğinden dolayı, özellikle büyük harfle ve renkli olarak yazılmaktadır (Balyi, Way & Higgs, 2013; Varghese, Ruparell & LaBella, 2022,

<https://sportforlife.ca/portfolio-view/long-term-development-in-sport-and-physical-activity-3-0/>).

Kız çocuklarında 6-8 yaş ve erkek çocuklarında 6-9 yaşın kapsadığı bu grupta, çeviklik ve koordinasyonun geliştirilebildiği motor gelişim ile, çocuğun sosyal gelişimine destek olan fiziksel aktivite önemli bir etkidir. Bununla birlikte, faaliyetler ve etkinlikler tamamen eğlence üzerine odaklanmalı, resmi yarışma/maçlara mümkün olduğunca az yer verilmelidir (Balyi vd., 2016: 258).

Unutulmaması gereken bir diğer nokta da, bu aşamadaki çocukların da oyun ve oyun formunda alıştırmalarla spora uyum aşamasına hazırlık yapılmasıdır Perreault ve Gonzalez (2021), bu aşamadaki çocuklara literatürde ABC olarak da bilinen ve İngilizcede anlamlarıyla hareketlilik, denge ve koordinasyon kelimelerini niteleyen atletik becerinin geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamıştır.

Psikomotor gelişimin yanında bilişsel ve duyuşsal gelişimin spor uygulamaları aracılığı ile desteklenmesi diğer bir tavsiye edilen durumdur. Zira somut olguların oluşmaya başladığı bir dönem olan bu yaş grubuyla birlikte, sportif uygulamaların metafor algılarla benzerlik göstermesi çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Çaredar, Pekel & Cengizel, 2022: 118; Pekel, Avşar, Çaredar, Erdoğan & Özbayrak, 2021: 94). Örneğin raket sporlarından Masa Tenisi branşı eğitiminde, raketin tanıtımını yaparken “raket neye benziyor?” sorusuna “aynaya benziyor, tavaya benziyor, gitara benziyor...!” gibi alınan cevaplar, somut olgulardaki bilişsel gelişimin metaforik yansımasıdır.

Antrenmanı Öğrenme

Erkek ve kız çocukları için hızlı uzama dönemi başlangıcına kadar ya da kızlar 8-11, erkekler 9-12 yaş aralığında iken birkaç spor branşı için becerilerin kazandırılmasına önem gösterilmelidir. Özellikle geç özelleşme gerektiren branşlar için bu yaşlarda yapılacak yönlendirmede tekdüze verilecek branş eğitiminin, erken özelleşme dezavantajının yanında, gelecekte “yaralanma” ve “spordan kopma” gibi durumlara neden olabileceği unutulmamalıdır (Balyi vd., 2016). Bununla birlikte, çok yönlü motivasyona sahip olan ve tekdüze aktiviteleri genellikle sıkıcı bulan yeni neslin bu yaşlarda sadece bir spor branş eğitimi almasının olumsuz sonuçlar doğurabileceği bazı araştırmalarca desteklenmiştir

(Bompa, 2000: 169)

Literatürde bu aşama ile ilgili olarak bu yaş grubundaki çocukların genel spor becerilerini geliştirmeyi, ısınma, soğuma, esneme ve spor için zihinsel hazırlık kavramlarını öğrenmenin hedeflenmesi gerektiğini belirtmektedir (Stafford, 2005). Bu aşamanın ana odak noktası, fiziksel yeterlilik olarak tanımlanan fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesidir. Spor da dahil olmak üzere çeşitli fiziksel aktivite türlerinden zevk almak için bir sporcunun güveni ve motivasyonunu oluşturmasıdır (Whitehead, 2019).

Antrenman İçin Antrenman

Hızlı Uzama Dönemi olarak nitelendirilen dönemde veya kız çocukları için 11-15, erkek çocukları için 12-16 yaşlar olarak belirlenen bu dönemde çocuklar fizyolojik olarak uyarılara ve antrenmanlara duyarlı oldukları dönemdedirler. “Motoru inşa etme” veya antrenmanlara hızlı uyum için hassas dönemleri kullanma zamanı olarak yürütülmesi gereken bu dönemin sonuna kadar çocukların aerobik bir temel oluşturması, sürat ve kuvveti geliştirmesi ve sonrasında spor dalına özgü temel becerileri ve taktikleri sağlamlaştırması beklenmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklar müsabakalarda skor olarak çeşitli kazanımlar elde etseler de fiziksel gelişim ve beceri antrenmanı için daha fazla kazanmaya çalışmak için ise daha az zaman harcamaya ihtiyaçları olduğu unutulmamalıdır. Yarışmanın sonucu yerine sürece odaklanmak daha iyi bir gelişime yol açacaktır. Zira bu yaşlarda kazanılacak “süreç odaklı” yarışma disiplini kayıp-kazanç muhakemesinde çok olması gerekenin her şart ve durumda yapılması gerekliliği önemlidir. Elit sporculuk dönemine önemli faydası olacak “süreç odaklı” eğitimin mutlak surette bu yaşlarda verilmesi gerekmektedir (Balyi vd.,2016).

Diğer yandan, bu dönem için erken ve geç gelişen çocukların durumları da göz önünde bulundurulmalıdır. Zira literatürde “takvim yaşı” ve “metabolik yaş” olarak belirtilen iki kavram bu konunun hassasiyetine dikkat çekmemiz gerektiğini vurgulamaktadır. Çocuğun takvim yaşından farklı olarak coğrafya, beslenme vb. unsurlardan dolayı erken veya geç gelişim gösteren kişiler için metabolik yaş (Kemik yaşı) kavramı antrenman uygulamaları açısından dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

Yarışmak (Müsabaka) İçin Antrenman

Gelişimi tamamlamak üzere olan ya da tamamlamış olan gençlerin tek bir spor dalında üst seviyedeki antrenman yüklenmelerine uyum sağlayabilecek sporcuları ilgilendiren bölümdür. Sporcular yıl boyu sürecek kapsamlı ve yüksek şiddetli antrenman süreçlerine dahil olabilecek motivasyonu ve zaman yönetimini planlamalıdır (Balyi vd., 2016).

Tüm yaş gruplarındaki çocuk ve gençlerin antrenman kapasitesini artırmak, performans gelişimlerini sağlamak ve müsabakalara hazırlamak için çeşitli antrenman süreçleri gereklidir. Bu antrenman süreçleri ile ilgili gereklilikler ve tavsiyeler çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Lloyd & Oliver, 2012; Lloyd & Oliver, 2013; Pichardo, Oliver, Harrison, Maulder & Lloyd, 2018).

Kazanmak İçin Antrenman

Belirli yeteneklere sahip elit seviyedeki sporcular uluslararası düzeyde kazanma performanslarına yönelik en yüksek seviyedeki antrenmanları gerçekleştirmek için bu aşamaya geçmeyi planlarlar (Balyi vd., 2016). Takım oyunlarında bu kazanç uluslararası boyutta olmasa da kulüp başarısı için aynı amacı gütmektedir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bu aşamadaki sporcunun spora özgü üst düzey antrenman, müsabaka ve toparlanma için hazırlanmasına odaklandığı aşama olarak belirtirken, karar verme, pozisyona özgü ve spora özgü teknik beceriler ve kondisyon becerileri gibi becerilerde ustalaşmayı vurgulamaktadır (Balyi vd., 2013; Varghese vd., 2022). “Kazanmak İçin Antrenman kontrol listesi” olarak, antrenmanın yıl boyunca yüksek yoğunluklu ve yüksek hacimli olmasını sağlamak, antrenman-yarışma oranını 25:75 olarak yarışma lehine arttırmak, stresi azaltmak ve aşırı antrenman yaralanmasını önlemek için toparlanmaya zaman ayırmak gibi örnekler içermektedir (Varghese, 2022; sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000, 24.12.2022)

Yaşam Boyu Aktiflik

Bu aşama uzun süren bir spor hayatı sonrası tüm yaşam boyunca fiziksel aktivite açısından aktif olunmasının gerekliliğinin vurgulandığı süreçtir. Her spor branşının belirli bir performans yaşı bulunmaktadır. Birçok spor branşında üst seviyede performansın gerçekleştiği süreç 20-35 yaşlarında seyretmektedir (Bompa, 2000). Bu nedenle, elit spordan sonra da hayatın neredeyse yarısından fazla olan spor sonrası süreçte de fiziksel olarak aktif olunan bir hayat tarzı benimsemek gerekmektedir. Bu süreç kişinin başarılı olduğu bir spor branşından farklı bir veya birden çok branşa yönelmesini de sağlayabilir. Örneğin, uzun süren tenis yaşamından sonra bisiklete binmek, çeşitli kampanyalar yaparak bağış koşullarına katılmak, fitness yapmak gibi.

Sporda 10 Yıl Kuralı

Yetenekli bir sporcunun elit seviyeye ulaşabilecek performansı elde etmesi bilim adamlarınca çeşitli yayınlarda 10 yıllık süreyi işaret ediyorken (Bloom, 1985; Ericsson, Krampe & Tesch-Rome, 1993). 8-12 yıllık bir hazırlık ve antrenman sürecini gerektirmektedir (Stafford, 2001: 8). Bu hazırlık yukarıda bahsi geçen unsurlar göz önüne alındığında, basamakların yavaş yavaş çıkılması sonucu zirveye gidiş yolunu tarif etmektedir. Bu süreçlerin toplamı branşların çeşitliliğine göre değişmekle birlikte, yukarıda

belirtildiği gibi 8-12 yıl aralığındadır. Bununla birlikte bu süre “Kazanmak için Antrenman” sürecinin başlangıcına kadar olan bölüm olduğundan dolayı bu 8-12 yıllık süreçte uluslararası büyük başarıların (Olimpiyat-Dünya-Avrupa Şampiyonaları gibi) beklentisi yerine, bu tür şampiyonalara sporcunun hazırlık sürecini temsil etmektedir. ABD Olimpiyat Komitesi'nin verileri dikkate alındığında elit seviyeye ulaşan bir sporcunun Olimpiyat Oyunlarına dahil olabileceği spor yaşı ortalamasını 13 yıl olarak belirtirken, olimpiyat başarısının 15 yıllık bir spor yaşından önce gelmediğini vurgulamaktadır (Ropret & Jevtic, 2019: 198).

Engelli Sporcularda Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi

Herhangi bir engel durumu olan birey, sağlık şartları elverdiği sürece eğlence, heyecan ve sağlıklı rekreatif merkezli her spor dalına katılabilir. Bununla birlikte, yüksek performans dayalı sporlar geniş bir ölçüde engelli grupların hemen hepsine hitap etmektedir. Tekerlekli sandalye kullanıcıları, ampute (kol veya bacak uzuv eksikliği bulunanlar), serebral palsililer, görme ve zihinsel engelliler ve diğer engel gruplarında bireyler farklı engel gruplarına sahip olduklarından dolayı “sınıflandırma” (classifikasyon) diye nitelendirilen rakiplerin eşit ve adil ortamda mücadele edeceği sınıflandırmalara ayrılırlar (Balyi vd., 2016).

Aktif Başlangıç : Bu aşama doğuştan engelliler için engelsiz yaşlılardaki ile aynıdır. Travma geçirerek engelli olan bireyler için tıbbi tedaviden günlük yaşama geçişi sağlamak ve tekrar fiziksel olarak aktif duruma gelmek için, travma sonrası vücudun sağlam olan organlarıyla, mümkün olan temel insan hareketlerini öğrenme ve geliştirmeyle gerçekleşecektir (Balyi vd., 2016).

Eğlenceli Temel Beceriler : Doğuştan engelli bir çocuk için bu aşama tüm temel hareket becerilerini öğrenmeyle ilgilidir. Koşmayı, sıçramayı, atlamayı, yakalamayı, fırlatmayı, vurmayı ve de protez bir kol veya bacağı, tekerlekli sandalyeyi kullanmayı bu aşamada pekiştirmelidir. Sonradan engelliler için, kuvvetli ve zayıf olan yeni yönleriyle vücutlarını yeniden kullanmayı öğrendikleri aşamadır. Farklı koşullarda tekerlekli sandalyeyi sürmeyi öğrenmek, koltuk değneklerini farklı zeminlerde kullanmak, görme yokluğunda hareketlilik becerilerini kullanarak yürüme ve koşmayı öğrenmek bu aşamanın hedeflerindedir. Bu aşama, sadece spor becerilerini öğrenmeyle ilgili değil, aksine daha sonra sporda kullanılacak tüm becerileri öğrenmeyle ilgilidir (Balyi vd., 2016).

Antrenmanı Öğrenme : Doğuştan veya sonradan engelli olmaksızın bireyler temel spor becerilerini geliştirmelidirler. Engelli bireylerde de bu aşama bir branşta uzmanlaşmak değil, pek çok farklı spor branşıyla ilgilenme sürecidir. Bireylerin yetenekleri doğrultusunda fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gereksinimlerini en iyi karşılayacak olan spor branşını bulma sürecidir. Sonradan engelli sporcular bir önceki aşamadan sonra tek bir spor branşına yönelmek için acele ederler ancak bu bir hatadır. Antrenmanı öğrenme aşaması, üzerinde yoğunlaşılması gereken iki ya da üç spor branş arasında seçim yapabilmek için kişinin kendisine şans vermesidir (Balyi vd., 2016).

Antrenman İçin Antrenman : Doğuştan engelli sporcularda engelsiz sporcular gibi bu aşamada ergenlikteki hızlı büyüme evresinden geçmektedirler. Bu nedenle bir veya iki spor dalına motive olacak şekilde opsiyonel bir branş seçimi bu aşama için söz konusu olabilir. Diğer yandan, sonradan engelli olan sporcular için kondisyonel özelliklerle birlikte teknik, taktik bileşenlerinin geliştirilme sürecidir. Aşırı antrenmana bağlı yaralanmalara karşı dikkat edilmelidir. Bu durum, omuz ve kollarını sürekli kullanmak zorunda kalan tekerlekli sandalye kullanıcıları için daha da önemlidir (Balyi vd., 2016)

Yarışmak İçin Antrenman : Yüksek performans amacı güden sporcuların bir takımında yer alabilecekleri pozisyon veya bireysel bir branşta bir alt branşta yer alabilecekleri hedefin aşamasıdır (Balyi vd., 2016)

Kazanmak İçin Antrenman : Bu kapsamdaki sporcular Avrupa, Dünya Şampiyonaları ile Paralimpik Oyunlarında madalya, ya da en azından final için mücadele şansı güderler.

Ek Aşamalar:

Engelli bireyler için engelsiz olan bireylere ilave olarak iki ek aşama söz konusudur. Hassasiyetin farkında olması gereken eğiticiler ve eğitime dahil olanlar (spor yöneticileri, antrenörler, aileler vb.) bu iki aşamanın önemini kavramalıdır.

Farkındalık : Engelli bireyler için çocukluk dönemi sırasında fiziksel aktivite ve spora yönelim genellikle ebeveynlerin öncelikleri arasında yer almasa da, fiziksel aktiviteye katılımın getireceği yararlar konusundaki farkındalık eksikliği araştırmalarda dikkat çekmektedir. Bu nedenle, doktorlar, fizyoterapistler, spor yöneticileri, antrenörler bu konudaki farkındalığın yayılımda öncü görevini üstlenmelidirler (Balyi vd., 2016).

İlk Temas : Engelli bir birey için “ben bu spor branşını öğrenmek istiyorum!” demek büyük cesaret ister. Bu nedenle ilk temas anı çok hassastır. İlk temas anında bireye samimi olarak yaklaşılacağı hissettirilirse tekrar katılım olasılığı artacaktır. Zira olumsuz veya negatif bir tavırla veya reddedilecek şekilde karşılanırsa spora devam etme olasılığı düşecektir (Balyi vd., 2016).

YETENEK SEÇİMİ UYGULAMA SÜRECİ

Bugün ülkemizde mevcut yürürlükte olan yetenek tarama ve yönlendirme programı uygulanmaktadır. Bu program süreci ilk olarak Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okullarda her yıl , eğitim öğretim yılının ikinci dönemi ilköğretim okullarının, 3. sınıf öğrencilerine yönelik olarak test ve ölçümler yapılmaktadır. İlk taramada ve seçim aşamasında Temel motorik ve antropometrik test ve ölçümler yapılmaktadır. Eğitim aşaması ile sonrasında test ve ölçümlere koordinasyon, mekik, denge ve reaksiyon testleri desteklenmektedir (GSB, 2019).

YETENEK SEÇİM PROGRAMI UYGULAMA AŞAMALARI

Sportif yetenek tarama ve yönlendirme programı 8 aşamadan oluşmaktadır.

1.AŞAMA

Genel Tarama süreci

Uygulama süresi 4-5 ay

Bu ölçüm sürecinde "boy-kilo, esneklik, oturma yüksekliği-kulaç uzunluğu, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, çeviklik testi, geriye sağlık topu atma, 20 m sürat koşusu" test ve ölçümleri uygulanır (GSB.,2019).

Test ve Ölçümler

Boy

Boy ölçümünde 0.01 m olan ölçüm aracı kullanılmaktadır. Elde edilen değerler santimetre ve kg olarak kaydedilir (Zorba ve Saygın., 2013).

Vücut Ağırlığı

Ağırlık ölçümleri 0.01 kg olan terazide yapılır (Zorba ve Saygın., 2013).

Kulaç uzunluğu

Katılımcının kollar ve avuç içi karşı yöne bakacak şekilde ve yere paralel yanlara doğru gergin olacak şekilde açık olarak uzatılır. Katılımcının her iki kolunun da orta parmakları arasındaki mesafe ölçülür ve ölçülen sonuç kaydedilir (GSB.,2019).

Oturma Yüksekliği

Katılımcının kalça, sırt ve baş bölümü iz düşümü benzer olarak dikey durumda ve katılımcının baş pozisyonu ayarlanarak gözler karşıda belirlenen noktaya bakar. Katılımcı böyle bir pozisyonda iken kullanılan ölçüm telemetresi katılımcının baş üstüne indirilerek sonrasında elde edilen ölçümler kayda alınır (GSB.,2019).

Esneklik

Yerde oturur pozisyonda tam gergin olarak bacaklar uzatılıp ayak tabanları otur-eriş kutusunun duvarına yerleştirilir Kutu üzerine iki el üst üste gelerek ileriye uzanılır. Santim (cm) cinsinden kaydedilir (Özer, 2013).

Pençe kuvveti

El dinamometresi ile ölçülür (Özer, 2013).

Dikey sıçrama

Dikey sıçrama da 2 ölçüm 5-10 saniye ara verilerek alınır (Sevim, 2002).

Çeviklik

Sportif performansına etki eden en önemli belirleyicilerden birisi çeviklik (Özbay, Ulupınar ve Özkara., 2018).

Geriye sağlık topu atma

Katılımcı atış çizgisinin gerisinden yaşına uygun ağırlık topunu çift eli ile atması istenir. Topun düştüğü yer ile atış çizgisine en yakın atış çizgisi arasındaki mesafe ölçülür (Sevim, 2002).

Sürat

Bir ayağın yerden ayrılması ile başlar, mesafe bitince durur. Sürat ölçümünde 20, 30, 40, 50 metreler koşulur (Sevim, 2002).

2.AŞAMA

Sporcu Kimliği Geliştirme Programı

Uygulama süre: 4-5 ay

Fiziksel aktivitenin çocukların fiziksel sağlığı ve zihinsel gelişimi için önemli faydaları vardır, ancak birçok çocuk önerilen seviyeleri karşılamamaktadır. (Brockman, Jago ve Fox., 2011). Çocuğun hayatındaki doğal eylem harekettir. Hareketle vücudunu tanıır, doğru kullanabilmeyi ve potansiyelini

farklı spor etkinliklerde değerlendirme ve fiziksel uygunlukları hakkında bilgi edinmeleri hareket eğitimi ve öğretimi sayesinde olur. Çocuklar duyuşsal gelişimlerinde hareket eğitimi ile kendine olan güvenleri geliştirmeyi hareket etmeyi sevmeyi ve yeteneklerini görmesini sağlar. Sosyal gelişimlerinde ise kendine saygı, güven, sorumluluk duyma, yardım sever bir ortam, arkadaşları tarafından kabul edilme, eşitlik ve işbirliği ruhu kazanır (Muratlı., 2007). Bilinçsel gelişim için hareket etme sadece temel bir ihtiyaç değil aynı zamanda algılama yeteneği ve sayısal anlayış gibi zihin içeriklerinin öğrenilmesi kolaylaşır (Ayan, 2019). Sporcuların fiziksel gelişimi yanında düşünsel gelişimi, duyuşsal gelişimi ve ahlaki gelişimleri önemlidir. Beceri gelişimleri sadece teknik olarak değil, aynı zamanda gelişimsel açıdanda gerçekleşmesi gerekir (Fetters, 2010). Çocukların yaş ve gelişim özelliklerine göre hazırlanan hareket eğitimi ile çoklu deneyim kazandırılması gerekir. Başarılı sporcular için alt yapı çalışmalarının önemli boyutunu oluşturan koordinatif yetiler ve temel beceriler eğitimlerinin planlanmış kapsamlı şekilde okul ya da klüplerde uygulanması gerekir (Çelik,2018).

3.AŞAMA

Ara Test ve Ölçümler

Uygulama süreci: 1 ay

Genel taramalar sonrasında spora yatkınlıkları tespit edilen katılımcıların gelişim periyotlarını takip etmek için sporcu kimliği geliştirme programının ortasında ara testler uygulanır (GSB.,2019).

Oturma Yüksekliği

Esneklik

Boy, Vücut Ağırlığı

Kulaç uzunluğu

Sürat

Dikey sıçrama

Pençe kuvveti

Çeviklik

Geriye sağlık topu atma

Dayanıklılık

Yorgunluğa karşı uzun süre dayanabilme , organizmanın uzun süre yüklenmelere dayanabilmesi olarak tanımlanan motor özelliklerden biriside dayanıklılıktır (Sevim, 2002). 20 metre mekik koşu testi salonda yapılan ve koşuyu içeren testtir (Zorba ve Saygın., 2013).

Koordinasyon

Koordinasyon yeteneği iyi olan sporcular becerilerini yetkin bir şekilde gerçekleştirme yanında, karşısına çıkan sorunlarda da hızlı ve pratik çözümler oluşturabilen kişidir (Bompa,2007).

Denge

Denge ölçümlerinde farklı platformlar kullanılarak tek ve çift ayak üzerinde gözler açık ve kapalı olarak belirli pozisyon kullanılarak ve süre takip edilerek uygulanır. Örneğin flamingo denge testi yapılabilir (Ergun ve Baltacı., 2018).

Reaksiyon

Kişiyi bir uyarıcının uyarması ile kişinin istemli olarak bu uyarana verdiği tepkinin başlangıcı arasında geçen süre olarak ifade edilir (Akgün, 1986).

4.AŞAMA

Sporcu Kimliği Geliştirme Programı

2.Dönem

Uygulama süreci: 4-5 ay

Branş tanıtımlarının yapıldığı dönemdir.

5.AŞAMA

Kapsamlı Test ve Ölçümler

Son Test ve Ölçümler

Uygulama süreci: 1 ay

Spora olan yatkınlıkları belirlenen katılımcıların takip etmek ve spora yönlendirme düzeylerini belirlemek amacıyla sporcu kimliği geliştirme programının tamamlanması ile son test uygulamaları yapılır. Program bünyesinde yer alan test ve ölçümler protokolleri ile uyumlu olarak yapılır (GSB,2019). Bu testler;

Esneklik

Pençe kuvveti

Dikey sıçrama

Boy, Vücut Ağırlığı

Kulaç uzunluğu

Oturma Yüksekliği

Çeviklik

Geriye sağlık topu atma
Reaksiyon
Sürat
Dayanıklılık
Koordinasyon
Denge
6.AŞAMA

Spor Branşlarına Yönelendirme

Uygulama süreci: 1 ay

Spor karnelerine göre yetenekli oldukları branşa yönlendirme yapılır. Birden fazla branşta seçebilirler. Spor kulübü yönlendirme süreci olarak tanımlanabilir (GSB.,2019).

Balkan şampiyonu, Olimpiyat şampiyonu ya da Dünya Şampiyonu gibi kendi spor dalında başarı sağlanmış sporculara baktığımızda bazı ortak özellikler görülmüştür. Bunlar:

- Yaptığı spor dalında elverişli olmak
- Spor dalında eksiksiz fizik yapısına sahip olmak
- Kendisi ile gösterdiği performansla uyumlu olmak
- Belirli bir psikolojik ve moral gücüne sahip olmak
- Spora mümkün olan erken yaşlarda başlamak
- Yaptığı branşın teknik ve taktiklerine hakim olmak
- Uzun yıllardır planlı vesistemli olmak
- Uzun yıllardır müsabaka deneyimi olmak
- Haftada çok sayıda antrenman yapmak (Koç, 2006).

7.AŞAMA

2-4 Yıllık Branş Eğitimi

Uygulama Süreci: 2-4 yıl

Sporcu Eğitim Merkezleri Yönlendirmeleri (SEM);

Branşlardaki Türkiye sıralamalarını göz önüne alarak program için belirlenen kontenjan kadar katılımcının başvuru yapması için davet eder (GSB.,2019).

İlgili branşın federasyonu tarafından belirlenen kriterlere göre kontrejanlar belirlenerek sınav talimatı yayınlanır, öğrenciler sınava katılırlar (GSB., 2022)

Okul Spor Kulüpleri Yönlendirmeleri;

Sporcunun uygun bulunduğu branşta okul kulübü bulunmuyorsa ilgili branşın yoğunluk durumuna göre okul idaresine durumu bildirerek spor kulübü kurulması için çalışmalar yapılır.

Gençlik ve Spor İl/İlçe Spor Kulüpleri Yönlendirmeleri;

Katılımcıların uygun buldukları branşta Gençlik ve Spor İl ya da İlçe müdürlüğü bünyesinde yer alan spor kulübüne, kulüp bulunmuyorsa da kurularak dahil olur tabiki ilgili branş bulunmuyorsa branşta açılır.

Gençlik ve Spor Okulları Yönlendirmeleri;

Sporcuların uygun bulunduğu branşları Gençlik ve Spor okullarında bulunmuyor ise branş açılır.

Sporcunun madur olmaması için öğretmen görevlendirmeleri ile sporcunun ilgili branşında spor eğitimlerine katılması sağlanır. Yine Halk Eğitim Merkezleri bünyesinde kurs açılarak da sporcunun ilgili branşında spor eğitimlerine katılması sağlanır (GSB., 2019).

8.AŞAMA

İleri düzey spor eğitimleri ve performans süreci

Uygulama süresi: 4 yıl ve üzeri

Olimpiyatlara katılacak ya da katılması olası başarılı sporcuların seçilmesi, bu sporcuların yetiştirilmesi ve performanslarının en üst seviyeye getirilmesi için, 2013 yılında, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri kurulmuştur (İmamoğlu, Dilek ve Turkmen, 2017).

Diğer Ülkelerin Yetenek Seçim Uygulamaları

Olimpiyatlara şampiyon olabilecek elit sporcular yetiştirebilmek için farklı çalışmalar yapılmıştır. Amerika Birleşik Devletlerinde doğal seçim yoluyla bireylerin istedikleri ve eğilimlerine göre spor katılımı gerçekleşmektedir. Fitnessgram ve physical Best test bataryası geliştirerek üstün yetenekli çocuklar belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Uzun vadeli sporcu gelişimi için Japonya takım sporları, bireysel sporlar, ve transfer sporlar olarak üç grupta incelerken, Kanada uzun süreli sporcu gelişimini aktif başlangıç, temel eğitim, temel antrenman, branşa yönelik antrenman, rekabet için antrenman, başarı için antrenman,sağlıklı yaşam için spor dönemleri olarak 7 aşamada uygulamaktadır (Müniroğlu, Özen., 2017).

Sonuç olarak; Sporcuların sadece yetenek düzeyleri değil ekonomik, eğitim, sosyal hayatları gibi diğer faktörlerde süreç içerisinde yer almaktadır. Bu süreçte de birlikte yönlendirilmelidir.

SPORDA YETENEK TESTLERİ

Bir çocuğun Lokomotor (yürüme, zıplama, koşma, atlama, sıçrama); Non-Lokomotor (eğilmek, sallanmak, çömelmek, dönmek) ve Manipülatif becerilerini (fırlatma, yakalama, vurma ve tekmeleme) geliştirecek oyunlar oynaması çocuğun gelişimi açısından önem arz etmektedir.

Günümüzde sporda yetenek seçiminde sıklıkla kullanılan iki test bataryası bulunmaktadır. Avrupa’da Eurofit test bataryası; Amerika’da ise Fitnessgram test bataryası oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadırlar.

Eurofit test bataryası; flamingo denge testi, disklere dokunma testi, otur uzan testi, durarak uzun atlama testi, 30 saniye mekik testi, bükülü kolla asılma testi, 10x5 metre mekik koşu testi ve el dinamometresi (pençe kuvveti) testi olmak üzere sekiz adet testten oluşmaktadır. Fitnessgram test bataryası ise; mekik testi (ulaşabilecek en fazla sayıda mekik), bükülü kolla asılma testi, şınav testi (push- up), gövde kaldırma testi (trunk lift), otur uzan testi olmak üzere beş adet testten oluşmaktadır (Erol, 2011). Bu her iki test artı ve eksi yönleri ile değerlendirildiğinde her iki testinde geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Eurofit Test Bataryası

Erikoğlu ve arkadaşlarının (2015) aktarımına göre 1988 yılında okul çağındaki fiziksel uygunluk test ölçümlerinde bir standardizasyon sağlamak amacıyla İngilizce dilinde “Sports Research for Eurofit Test of Physical Fitness” (EUROFIT) adlı Türkçe dilinde karşılı “Eurofit Fiziksel Uygunluk Testleri için Spor Araştırmaları” olan bir kitap Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi tarafından yayınlanmıştır. Eurofit Test Bataryası kapsamında uygulanan testler aşağıda verilmiştir. Bu testler denge, çabukluk, kuvvet, sürat ve esneklik gibi sportif özellikleri ölçmeye yönelik testleri içermektedir. Bu testler;

1. Flamingo Denge Testi; Katılımcıdan Flamingo denge test platformu üzerine çıkması ve dominant olan bacak platformda olacak şekilde diğer bacağını dizden bükerek elle tutarak durması istenir
2. Disklere Dokunma Testi; Bu testte katılımcının göbek çukurunun (umbilicus) hemen altına gelecek yüksekliğe göre masa boyu ayarlanır ve bir eli masa üzerinde yan yana duran iki disk arasına yerleştirir (iki diskin merkez noktasından birbirine olan mesafesi 80cm). Katılımcıdan mümkün olan en kısa sürede serbest olan eli ile disklere 25 kere dokunması istenir. Bu esnada geçen süre bir kronometre aracılığıyla ölçülür ve toplam geçen süre katılımcının üst ekstremitte çabukluğunun performans değerini verir.
3. Otur Uzan Testi; Bu testte otur eriş sehpası kullanılarak ölçüm yapılmaktadır. Katılımcılardan dizlerini bükmeden otur eriş sehpasına ayak tabanları degecek şekilde oturmaları istenir. Daha sonra otur eriş sehpası üzerinde bulunan cetvel üzerindeki aparatı iki elinin orta parmakları ile ileriye doğru itmesi istenir.
4. Durarak Uzun Atlama Testi; Katılımcının ayak parmak uçları çizginin hemen arkasında olacak şekilde, ayaklar omuz genişliğinde açık aralıkta ayakta durulur. Katılımcı hazır hissettiği anda yere paralel bir şekilde dizlerini bükerek kolların salınımıyla beraber ileriye sıçrayabileceği kadar uzağa sıçrar.
5. 30 Saniye Mekik Testi; Katılımcının ayak tabanları mat üzerine degecek şekilde, dizleri 90 derece bükülü ve vücudu (sırt) dik pozisyonundadır. Katılımcının ayaklarının hareket etmemesi için bir yardımcı tarafından tutulur. Katılımcı ellerini boyun arkasında birleştirerek omuzları yere degecek şekilde mata uzanır.
6. Bükülü Kolla Asılma Testi; Katılımcının sıçramadan ulaşabileceği bir yükseklikte ayarlanmış, 2.5 cm çapında, yuvarlak yatay bir bar asılmak için kullanılır. Katılımcı iki eli ile bardan tutarak çenesini bar hizasına getirecek kadar kollarını bükerek kendisini yukarı çeker ve mümkün olan en uzun sürede bu pozisyonunu korumaya çalışır.
7. 10x5 Metre Mekik Koşu Testi; 5 metre ara ile 10 antrenman hunisi yerleştirilir ve toplamda 50 m olacak şekilde mekik koşusu alanı hazırlanır. Daha sonra katılımcı başlangıç çizgisinin arkasına geçerek hazır bekler. Başla komutuyla beraber katılımcı mümkün olan en kısa sürede antrenman hunileri arasındaki 50 m’lik mesafeyi koşarak tamamlamaya çalışır.
8. El Dinamometresi Testi (Pençe Kuvveti); Katılımcı ayakları omuz genişliğinde açık dik bir şekilde iki ayak üzerinde durur. Dinamometreyi dominant olan elle tutarak kol-gövde açısı yaklaşık 30 derece olacak şekilde ölçüm pozisyonu alır. Katılımcı hazır hissedince var gücüyle dirseği bükmeden dinamometreyi sikar. Elde edilen sonuç pençe kuvveti olarak kaydedilir.

Fitnessgram Test Bataryası

Fitnessgram test bataryası özellikle Amerika'da yaygın bir şekilde kullanılan test bataryasıdır.

1. Mekik Testi
2. Bükülü Kolla Asılma Testi
3. Şınav Testi (Push- Up)
4. Gövde Kaldırma Testi (Trunk Lift)
5. Otur Uzan Testi

Alternatif Yetenek Test Bataryası

Alternatif yetenek test bataryası kapsamında dayanıklılık, çeviklik, eklem hareket açıklığı ve esneklik, denge, kuvvet ve sürat gibi sportif performans özelliklerini ölçmek için Eurofit ve Fitnessgram test bataryalarında uygulanan testlere alternatif olarak oluşturulmuş testler sunulmuştur.

1. Dayanıklılık Testi; Üç Dakika Adım Testi
2. Çeviklik testleri; Burpee Testi, T Drill Testi
3. Eklem Hareket Açıklığı ve Esneklik Testleri; Statik Omuz ve Bilek Esneklik Testi, Modifiye Otur ve Eriş Testi.
4. Denge Testleri; Ayakta Stork (Leylek) Testi, Gözler Kapalı Ayakta Stork (Leylek) Testi.
5. Kuvvet Testleri; Gövde Kas Kuvveti Testi, Durarak Uzun Atlama Testi, Sağlık Topu Fırlatma Testi,
6. Sürat Testleri; 1. 20 m Sürat testi:20 m'lik mesafenin bir ucu başlangıç noktası, diğer ucu ise bitiş noktası olarak belirlenir. Çocuk 20 m'lik mesafeyi mümkün olan en kısa sürede koşarak geçmeye çalışır.
2. 30 m İvmelenme testi; 30 m'lik mesafenin bir ucu başlangıç noktası, diğer ucu bitiş noktası ve tam ortası ise merkez noktası olarak belirlenir. Çocuk 30 m'lik mesafeyi mümkün olan en kısa sürede koşarak geçmeye çalışır.