



ÇOCUK ve SPOR

Doç. Dr. Yetkin Utku Kamuk | Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi



Çocukların Spora Yönlendirilmesi ve Yetenek Belirleme

Çocukların Spora Yönlendirilmesi

Yetenek “*belli bir alanda normalin üzerinde ancak, henüz tam gelişmemiş özellikler bütünü*” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise, “*ortalamayı aşan ve henüz tam olarak gelişmemiş olan yeterliliğe giden yol*” ifadesi kullanılmaktadır.

Spor yeteneği, ortalamanın üstünde olan bir form, sporda başarılı olabilme isteği olarak düşünülebilir.

Yetenek Belirlemenin Avantajları

- Belirlenen spor dalında doğuştan yetenekli kişilerin seçilmesiyle yüksek verime ulaşmak için geçen süre düşer.
- Antrenör yönünden yüksek çalışma, enerji ve yüksek yeterlilik gereksinimi ortadan kaldırılır.
- Yüksek verim düzeyine ulaşmayı hedefleyen sporcu sayısı artar.
- Sporcunun kendine güveni artar çünkü kişinin verim gelişiminin aynı yaştaki, seçim sürecinden geçmemiş olan sporcularla karşılaştırıldığında daha etkili olduğu bilinmektedir.
- Bilimsel antrenmanın uygulanmasını dolaylı olarak kolaylaştırır.

Yetenekli Sporcuların Özellikleri

- Antrenmanda daha başarılıdırlar.
- Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyaranlarında büyük başarılar elde ederler.
- Antrenmanda verilen yeni uyaranlara daha çabuk uyum sağlarlar.
- Daha çabuk öğrenirler.
- Daha önce edindiği deneyimleri yaratıcı bir şekilde başarısını arttırmak için kullanırlar.

Yetenekli Sporcuların Özellikleri

- Kendine verilen zor görevleri bile başarıyla yerine getirir ve sorunları yaratıcı ve orijinal biçimde çözerler.
- Performansı gittikçe artan bir eğri izler.
- Kendini tam anlamıyla çalışmaya adanır, çalışkan ve hırslıdır, sistematik çalışırlar.
- Gerginlikte bile gerçekçi, doğru değerlendirme yapabilirler.
- Riski göze alabilirler.
- Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez, bunu bir motivasyon gerekçesi yapabilirler.

Yetenek Belirleme Yöntemleri

Doğal Seçim

Bir branşta sporcu yetiştirmenin doğal yolu olarak kabul edilir. Bireyin yerel etkilerin (okul, aile vs.) bir sonucu olarak bir spora yöneldiği açıkça görülmektedir. Yine de sporcuların doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, diğer etmenler arasından en çok, bireyin rastgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır. Bu nedenle bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, çok yavaş olduğu görülür.

Yetenek Belirleme Yöntemleri

Bilimsel Seçim

Bir sporda doğuştan yetenekli olduklarını kanıtlamış olan gelecek sunan çocuklar bu yolla değerlendirilmektedir. Bu nedenle, doğal yöntemle belirlenen bireylerle karşılaştırıldığında bilimsel olarak seçilenlerin yüksek verime ulaşmak için gerek duydukları süre daha kısadır. Uzunluk ya da kilo gibi özelliklerin bir gereklilik olduğu sporlarda (basketbol, voleybol, atlama dalları, kürek vs.) bilimsel seçim yöntemi kesinlikle göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı biçimde, hız, tepki süresi, eşyım ve kuvvetin baskın olduğu sporlarda (sprint, judo vs.) bu tür nitelikler taranabilir. Bilimsel sınamanın bir sonucu olarak, en yetenekli bireyler bilimsel olarak seçilirler ya da uygun bir spora yönlendirilirler.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Sağlık

Antrenmana katılan herkes için kesin bir gerekliliktir. Bu nedenle, bir branşa yönlendirilmeden önce, tam bir sağlık denetimi yapılmalıdır. Dinamik sporlar için (basketbol, yüzme, atletizm vs.) kısmi engelli bir birey seçilmemelidir. Ancak durağan özelliklere sahip sporlarda (atıcılık, okçuluk vs.) böyle bir ayırım daha özgürce yapılabilir. Bireyin işlevsel durumu da (kollarını ve bacaklarını hareket ettirme yetisi vs.) yetenek belirlemede önemli rol oynamalıdır. Çünkü işlevsel eşitsizlikler kısıtlayıcı olabilir. Adaylar arasındaki ayırım, sporun işlevsel gereksinimleri ve özellikleri ile bağlantılı olmalıdır.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Biyomotorik Özellikler

Bazı sporlarda oldukça önemlidir. Bu nedenle de yetenek belirlemede ana ölçütlerden biri olarak kabul edilmelidir. Boy ve kilo ya da organların uzunluğu bazı sporlarda baskın bir rol oynar. Buna karşın 4-6 yaşında başlanan sporlar (jimnastik, artistik buz pateni, yüzme vs.) için yapılan yetenek belirlemede bireyin büyüme ve gelişme dinamiklerinin kestirilmesi güçtür. Bu nedenle, yetenek belirlemede ilk evresinde bireyde en çok, uyumlu bir fiziksel gelişim aranmalıdır.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Biyomotorik Özellikler

Uyumlu fiziksel gelişim; bacak eklemlerinin, kalçanın ve omuzun genişlikleri ve omuz-kalça genişliği arasındaki oran incelenerek değerlendirilebilir. Daha ileri yaşta, el ve el bileği radyografisi büyümenin tamamlanmış olup olmadığını ölçmek için kullanılabilir. Eğer test büyümenin durduğuna işaret ediyorsa, sporcunun boyunun o spor için uygun olup olmadığına karar verilebilir.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Kalıtım

Oldukça karmaşık bir olaydır ve antrenmanda önemli rol oynar. Çocuklar her ne kadar eğitim, antrenman ve sosyal ortamlar dolayısıyla bu özellikleri değiştirilebiliyor olsa da, anne ve babaların biyolojik ve psikolojik özelliklerini kalıtım yoluyla almaya eğilimlidirler.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Kas Lifleri Dağılımı

Yüksek oranda kırmızı life sahip olan bir sporcunun dayanıklılığın önemli olduğu spor dallarında daha iyi verim ortaya koyma şansı daha yüksektir denebilir. Benzer olarak da, beyaz lifleri daha baskın olanların da hız ya da kuvvetin önemli olduğu spor dallarında daha verimli olacağı söylenebilir. Biyopsi tekniği, bireyin daha başarılı bir verim sergileyebileceği spor gruplarının belirlenmesinde kullanılabilir. Bu bilgi daha sonra, psikolojik ve biyometrik özelliklerle arttırılabilir ve bireyin başarılı olacağı spor dallarına yönlendirilebilir.

Yetenek Belirleme Ölçütleri

Uzmanın Bulunabilirliği

Yetenek belirlemesi için ne kadar fazla sayıda test kullanılırsa belirli sporlar için yeteneklerin keşfedilme olasılığı da o oranda artar. Test alıştırmaları ve bilimsel uzmanlar açısından iyi donatılmış olan üniversiteler, hem seçim konusunda hem de sporcuların antrenman programlarının gözlemlenmesi konusunda yeterli olarak kullanılmamaktadır. Yetenekli çocukların seçimi için spor bilimciler ve antrenörler arasındaki dayanışma çok önemlidir.

Yetenek Belirleme Evreleri

Birinci Evre

Birçok durumda, ergenlik dönemi öncesinde (3-8 yaş) gerçekleşir. Çoğunlukla, adayın sağlık durumu ile ilgili konulara bakılır. Bu aşamada üç noktaya dikkat edilmelidir:

- Adayın sporla ilgili uğraşlarında sınırlayıcı bir rol oynayabilecek olan fiziksel yetersizliklerin saptanması.
- Boy ve kilo arasındaki oran gibi basit ölçülerle adayın fiziksel gelişim düzeyinin belirlenmesi.
- Genetik olarak baskın durumların ortaya çıkarılması (ör. Boy).

Yetenek Belirleme Evreleri

Birinci Evre

Bu evrede sadece çocuk hakkında genel bir bilgi verilir. Gelişim süreci devam ettiğinden kesin bir karar vermek zamansız olacaktır. Yüzme, jimnastik, artistik patinaj gibi antrenmanlara erken yaşlarda başlanılan sporlarda bu evre tam olarak uygulanmalıdır.

Yetenek Belirleme Evreleri

İkinci Evre

Ergenlik döneminde ya da daha sonra jimnastik, artistik patinaj ve yüzme için 9-10 yaşları arası, diğer sporlarda da kızlar için 10-15, erkekler için 10-17 yaşları arasında uygulanır. Seçimin en önemli evresidir. Bu evre daha önce düzenli antrenmanı gerçekleştirmiş olan gençlerde kullanılır.

İkincil seçimde kullanılan teknikler, biyometrik ve işlevsel ölçüt dinamiklerini değerlendirmelidir. Çünkü vücut çoktan, verilen sporun özelliklerine ve gerektirdiklerine yönelik bir uyum düzeyine ulaşmıştır. Sonuç olarak, sağlık yoklaması çok ayrıntılı olmalı ve verim artışında karşılaşılabilecek engelleri (romatizma, sarılık, böbrek yetmezliği vs.) ortaya çıkarmayı hedeflemelidir.

Yetenek Belirleme Evreleri

İkinci Evre

Omuz genişliği, ayak uzunluğu, ayak çukuru, eklem gevşekliği, gibi kriterler yetenek belirleyici öğeler olarak kabul edilmelidirler. Bu aşamada ayrıca, spor psikologları kapsamlı psikolojik testler uygulayarak daha önemli bir rol oynamaya başlarlar. Sporcuların önerilen spor için gerekli olan psikolojik özelliklere sahip olup olmadıklarının anlaşılabilmesi için her sporcunun psikolojik profili derlenmelidir. Bu testler ileride psikolojik olarak ne üzerinde durulacağına karar vermede yardımcı olur.

Yetenek Belirleme Evreleri

Son Evre

Temel olarak milli takım adaylarını ilgilendirir. Oldukça titiz hazırlanmış, güvenilir ve sporun gerektirdikleriyle yakından ilgili olmalıdır. İncelenecek olan noktalar şunlardır:

- Sporcunun sağlığı, sporcunun antrenmana ve yarışmalara karşı gösterdiği psikolojik uyum,
- Stresle başa çıkabilme yeteneği,
- Sahip olduğu gelişim potansiyeli.

Her test için optimal bir model oluşturulmalı ve her birey bu modelle karşılaştırılmalıdır.

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Basketbol

- Uzun boy, uzun kollar
- Yüksek anaerobik güç
- Yüksek aerobik kapasite
- Koordinasyon
- Yorgunluk ve strese karşı dayanıklılık
- Taktiksel zeka ve işbirlikçi yapı

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Jimnastik

- Koordinasyon, esneklik, kuvvet
- Vestibular denge
- Kararlılık
- Stresle başa çıkabilme yeteneği ve duygusal denge
- Yüksek anaerobik güç
- Kısa-orta boy

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Judo

- Koordinasyon
- Tepki süresi
- Taktiksel zeka
- Uzun uzuvlar ve geniş omuzlar

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Futbol

- Koordinasyon
- İşbirlikçi yapı
- Yorgunluğa ve strese karşı dayanıklılık
- Yüksek aerobik ve anaerobik kapasite
- Taktiksel zeka

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Yüzme

- Düşük vücut yoğunluğu
- Uzun kollar
- Büyük ayaklar
- Geniş omuzlar
- Yüksek aerobik ve anaerobik kapasite

Bazı Sporlar İçin Yetenek Belirleme

Voleybol

- Uzun boy
- Uzun kollar, geniş omuzlar
- Yorgunluğa ve strese karşı dayanıklılık
- Yüksek aerobik ve anaerobik kapasite
- Taktiksel zeka
- İşbirlikçi yapı

Sportif Yönlendirme

Çocuklar, olgunlaşmamış ve henüz geliştirmekte olduğundan, önce medikal yönden dikkat edilmesi gerekli olan hususlar ele alınmalıdır. Spora başlayacak çocukların sağlık kontrolü başlangıçta iki amaca yöneliktir.

- Çocuğun spor yapmasını önleyecek fonksiyonel veya anatomik bir engel var mıdır?
- Çocuğun anatomik ve fonksiyonel yapısı, daha ziyade hangi sporları yapmaya elverişlidir?

Buna sportif yönlendirme denir. Sporcu adaylarının mevcut potansiyel imkanlarını açığa çıkarmak ve yapacakları spor dalı için bazı dominant niteliklerin yerine getirilmesindeki ön koşulların oluşturulmasında oldukça önemlidir.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

- Yaş,
- Yapı (vücut ağırlığı, boy),
- Motor özellikler (kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sürat ve koordinasyon),
- Kalp dolaşım ve solunum sisteminin durumu.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Yaş

Spora başlamada yaş, önemli bir parametredir. Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarıya ulaşabilmek için çocuğun mümkün olan en küçük yaşta beden eğitimi ve sporla birlikte olmasını gerektirmektedir. Ancak tüm spor branşları için tek bir yaş tavsiye etmek doğru olmaz. Bazı spor dallarının değişik disiplinleri için değişik yaşlarda başlanması gerekmektedir. Bu bakımdan çocukların erken yaşlarda belli bir spor dalından daha çok çeşitli spor aktivitelerini içine alan spor programlarına katılmaları gerekir.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Yaş

Ancak tüm spor branşları için tek bir yaş tavsiye etmek doğru olmaz. Çocuğun yaşından bahsederken, her çocuğun kendine özgü bir gelişim ve büyüme hızı bulunduğu, bu nedenle aynı takvim yaşında fakat farklı biyolojik yaşta bulunabileceği bilinmelidir. Aynı takvim yaşından daha iri yapıya sahip çocuklar, başlangıçta yetenekli görünmesine rağmen zamanla gelişim seyri içinde başlangıçta iyi görünmeyen çocukların öncekilerden daha yetenekli çıktıkları gözlenmiştir.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Biyolojik Yaş

- 0** Çok gecikmiş gelişme (fiziksel gelişim (FG) takvim yaşından 30+ ay geridir)
- 1** Gecikmiş gelişme (FG takvim yaşından 18-20 ay geridir)
- 2** Normal gelişim-düşük eğilim (FG takvim yaşından 18-20 ay geridir)
- 3** Normal gelişim (FG ile takvim yaşı arasındaki fark ± 6 aydır)
- 4** Normal gelişim-erken gelişme eğilimi (FG takvim yaşından 6-18 ay öndedir)
- 5** Erken gelişme (FG takvim yaşından 18-30 ay öndedir)
- 6** Çok erken gelişme (FG takvim yaşından 30+ ay öndedir)

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Değişik Sporlarda Başlama Yaşları

Yüzme sporuna başlama yaşı günümüzde doğuma kadar indirilmiştir. Bununla beraber, 5-6 yaş grubu spora başlamak için makul bir yaştır. Jimnastik, buz pateni, tenis, ata binme, futbol, erken yaşlarda başlanan sporlardır (7-8 yaş).

10 yaşında başlanan sporların sayısı kabarıktır. Bunlara ilaveten voleybol, basketbol, hokey, hentbol, eskrim, suya dalma ve su topu, ok atma, tabanca ile atış, atlama sporlarına 12 yaşında başlanabilir.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Değişik Sporlarda Başlama Yaşları

13-14 yaşlarında çocuğun gelişim durumuna göre düşük ağırlıktaki ekipmanlarla fırlatma sporlarına başlanılabilir.

Halter ve güreş sporlarına 15-16 yaşlarında başlanmalıdır. Önemli olan, çocukların travmatik sporlara, eklemlere ve kemiklere ağırlığın bindiği sporlara erken yaşlarda başlanmamasıdır.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Vücut Yapısı

Çocuğun vücut yapısı daha ziyade yapacağı sporun mekanik özellikleri ile ilgilidir. Çocuğun boy ve kilosu ölçülür. Gelecekteki boyunun ne olabileceği hususu aile bireylerinin boyları hakkında bilgi edinerek değerlendirilmeye çalışılır. Ağırlık - boy ile motor performans arasındaki ilişki yapılacak alan spor dalında oldukça önemlidir. Boy 200 m, 400 m, 110 ve 400 m engelli, yüksek atlama, uzun atlama, üç adım atlama, disk, çekiç, gülle, kürek, basketbol, voleybol gibi spor disiplinlerinde önemlidir. 800 m, 1500 m koşu, cirit atma, dekatlon, kano, yüzme, su topu ve bisiklet branşlarında uzun boy tercih edilmesine rağmen kesin gerekli bir faktör olarak görülmemektedir.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Vücut Yapısı

Boks, güreş, judo ve halter branşlarında ağırlık kategorileri ile ilişkili olduğundan ağırlık-boy orantısı önem kazanır. Pentatlonda orta boy tercih edilir. Kısa boyun tercih edildiği atıcılık ve jimnastik sporlarında uzun boyluların da başarı kazandığı görülmektedir. Tabanca atma, kayak, uzun mesafe koşuları ve yürümede, statü pek önemli değildir. Diğer taraftan çekiç, gülle ve disk atmada hem boy hem vücut ağırlığının yüksek oluşu avantaj sağlar.

Sportif Yönlendirme Parametreleri

Motor Özellikler

Çocukların motor özellikleri çeşitli testlerle ölçülerek değerlendirilir. Ancak burada bilmemiz gereken husus bu testlerdeki veriler ne kadar iyi çıkarsa çıksın bu hiçbir zaman çocukların çok başarılı bir sporcu olacağı anlamına gelmez. Bu durum, o spor dalını yapabilmeleri için gerekli olan özelliklere sahip olduklarını gösterir. Örneğin; jimnastikçi seçiminde 25 defa sınav yapan ve asılıştta uzun süre L duruşu yapabilen çocuk, çok iyi jimnastikçi olacağı anlamına gelmez. Ancak, cimnastik sporunu yapabilmesi için gerekli olan kuvvet özelliğine sahip olduğu görülür.