Prof. Dr. H. Ahmet Pekel

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Sporda Yetenek Seçimi ve Modern Pentatlon

Spor Bilimcilerinden Hırata; "*en yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslararası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır*" diye belirtmiştir[1]. Spor bilimi sözlüğü, yeteneği "*belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü ve buna sahip kişi*" olarak tanımlamıştır[4,5].

Yetenek seçimi bir kerelik bir süreç olmayıp, uzun süreli antrenman sürecinin hedeflerine ve içeriklerine, zaman dilimlerini göz önünde bulundurarak, ve yetenek öngörüsü olanaklarına bağlı olarak alınması gereken bir karardır[6].

Yetenek Seçim Türleri

Doğal seçim türünde kişi ya tesadüfen seçtiği spor dalına katılır, ya da başka bir spor dalında başarılı olamayacağını anlayarak branş değiştirmesi şeklinde eğitmenin karşısına gelir. Böyle bir seçimde performans gelişimi yavaş olur, çünkü büyük bir olasılıkla ideal spor dalı seçilememiştir[4]. Sporcunun, yerel etkilerin (okul gelenekleri, ailelerin istek veya yaklaşımları) bir sonucu olarak bir spora yöneldiği açıkça gözlenmektedir[2].

Bilimsel seçim, spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yöneltilmesini sağlar[4]. Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir. Bu nedenle, doğal yöntemle belirlenen bireylerle karşılaştırıldığında bilimsel olarak seçilenlerin yüksek verime ulaşmak için gerek duydukları süre daha kısadır[2].

Yetenek Belirlemesinin Aşamaları

Bompa, yetenek belirleme evrelerini üç boyutta incelediğini belirtmiştir[2].

Yetenek Belirlemesinin Birinci Evresi (Ön Seçim)

Ön seçimde ekonomik bir uygulama yöntemi kullanarak mümkün oldukça çok sayıda çocuk ve genç bu süreçten bir çok kez geçirilmelidir[4].

Antrenmansız çocuklarda yapılacak seçimlerde kural olarak, spor türüne özgü verimliliği belirleyecek parametrelerden çok, çocuğun genel sportif verimini belirleyecek özelliklerin ölçümüne yönelmek gerekir. Yetenek seçiminde unutulmaması gereken ilke, ölçümlerin bir kere değil, birçok kez yapılmasından sonra sonuçlandırılarak karara bağlanmasıdır[4].

Birçok durumda, ergenlik dönemi öncesinde (3-10 yaş) gerçekleşir. Çoğunlukla bir sağlık görevlisinin adayın sağlığı ve genel fiziksel gelişimini gözden geçirmesi ile başlar ve bu evre adayın her hangi bir vücut yetersizliğinin ya da hastalığının olup olmadığının ortaya çıkarılması için tasarlanmıştır:

Bu ilk evrenin tamamlandığı yaşın ne kadar küçük olduğu göz önünde bulundurulursa, bu evrenin denetleyen kişiye sadece çocuk hakkında genel bir bilgi verdiğini görürüz. Adayların gelecekteki büyüme ve gelişim düzeyleri kestirilemeyecek durumda olduğu için kesin karar vermek zamansız olacaktır. Buna karşın yine de kapsamlı antrenmanın çok erken yaşta başladığı; Yüzme, Cimnastik ve Artistik patinaj gibi sporlar için birinci belirleme evresi tam olarak uygulanmalıdır.

Yetenek Belirlemesinin İkinci Evresi (Ara Seçim)

Bu evre daha önce düzenli antrenmanı gerçekleştirmiş olan gençlerde kullanılır: Sağlık yoklaması daha ayrıntılı olmalı ve verim artışında karşılaşılabilecek olan engelleri (örn. Romatizma, sarılık, süreğen böbrek hastalığı/yetmezliği, v.b.) ortaya çıkarmayı hedeflemelidir. Bir çocuğun ergenlik dönemindeki en önemli dönem antrenörün heyecan verici biyometrik değişimleri (örn kas dizgesinin aşırı olarak gelişimi v.b.) ortaya çıkarttığı evredir. Bu nedenle, genel fiziksel gelişimin incelenmesinin yanında kişi özel antrenmanın sporcunun büyümesi ve gelişimi üzerindeki etkilerini de göz önünde bulundurmalıdır. Bununla birlikte, spor psikologları kapsamlı psikolojik testler uygulayarak daha önemli bir rol oynamaya başlarlar.

Yetenek Belirlemesinin Son Evresi (Son Seçim)

Temel olarak kulübün A takımı ve ülkenin milli takım adaylarını ilgilendirir. Bu evre titizlikle hazırlanmış olmalı, güvenilir olmalı ve sporun gerektirdikleriyle ve özellikleriyle yakından ilgili olmalıdır. Kişinin inceleyeceği ana etmenler arasında; sporcunun sağlığı, sporcunun antrenmana ve yarışmalara karşı gösterdiği psikolojik uyum, stresle başa çıkabilme yeteneği ve en önemlisi daha ileri verim gelişmeleri için sahip olduğu potansiyel incelenmelidir.

Modern Pentatlonda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme

Beş branştan oluşan Modern Pentatlon, çok yönlü bir sportif eğitim programını gerektirmektedir. Bu beş branşın eğitimleri dikkate alındığında yıllar süren bir performans yapılanmasından bahsedilebilir ki bu durum sabır, emek ve zaman gerektiren bir süreçtir[3].

Modern Pentatlon branşında yetenek belirlemek dört başlıkta değerlendirilir : Keşfetmek, Tespit etmek, Seçmek ve Yönlendirmektir[3].

Kalabalıkta yer alan çocukların seçimini ifade eden Keşfetme "yakalama" ve "organizasyon" başlığı olarak üzere iki başlığa ayrılır. Yakalama aşamasında okul yarışmalarının yüzme ve kros branşındaki seçmelerinde gözlem yapılarak adaylar belirlenebilir. Okul veya velileri aracılığı ile çocuklar organizasyonlara davet edilebilir. Diğer bir metot olan organizasyon metodunda ise, çocuklar yüzme ve koşu temelli test günlerine gelebilir.

Tanımlama ve Seçim Aşaması

- Teknik personel ile yetenekleri denetleyebilecek eğitim vermek
- Beden Eğitimi öğretmenlerini Federasyonun teknik sorumluları ile bir araya getirmek
- Bir araya getirici ve grup oluşturabilecek organizasyonlar yapmak (özel müfredatı olan okullar, antrenman merkezleri vb)

Modern Pentatlona başlangıç branşları olan Yüzme ve Atletizm'de aşağıdaki tablodaki branşları belirtilen yaş gruplarına göre kullanılması tavsiye edilmektedir.

Kategori	Yaş	Yüzme	Atletizm
U9	8 yaş altı	50m	400m
U11	9-10	50m	800m
U13	11-12	50m	800m
U15	13-14	100m	1600m
U17	15-16	200m	2400m.
U19	17-18	200m	3200m
Gençler	19-21	200m	3200m
Büyükler	22 ve üzeri	200m.	3200m.

Tablo : Yüzme ve Koşuda (Biatlon) Belirleyici olan Uluslararası Modern Pentatlon Birliği (UIPM)Tavsiyesi

Yetenekli sporcuların belirlenmesinde bazı noktalara da dikkat etmek gerekmektedir. Bunlar ise antropometri diye nitelendirilen ve vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut organlarının çevre ve çap oranları, vücut yağ yüzdesi gibi özellikleridir. Bir diğeri kişinin zihin özellikleridir. Bu durum kişinin yaptığı işe olan motivasyonu, konsantresi, azmi, istekliliği, stres yönetimi gibi özellikleridir. Teknik ve motor yetiler ise denge, koordinasyon, esneklik gibi özellikleridir. Aerobik ve anaerobik kapasitenin belirleyicisi olarak nitelendirilen önemli bir unsur ise fiziksel uygunluktur. Aynı zamanda okul başarısı, organizasyonlardaki rolü, antrenör ve diğer sporcularla ilişkilerin ön plana çıktığı sosyal yön de sporcu adayı için son derece önemlidir.

Modern Pentatlonda beş farklı branşın mevcut olmasından hareketle dikkat edilmesi gereken en önemli unsur; Yüzme ve Atletizmde Koşularda yetenekli olduğu belirlenen çocukların belirli bir süre bu iki branşın eğitiminden geçtikten sonra, oyun formunda da olsa eskrim ve atıcılık ile birlikte binicilik

eğitimine başlanmalıdır. Zira Temel Hareket Becerileri kapsamında bir becerinin gelişimi için birçok tekrarın esas olduğu uygulamalarda gelişim bir branşta bazen birkaç yıl sürmektedir.

Kaynaklar

1. **Açıkada, C., Ergen, E.**; Bilim ve Spor, Büro-Tek Matbaacılık, Ankara, 1990
2. **Bompa, T.O.**; Antrenman Kuramı ve Yöntemi (çev. Tanju BAĞIRGAN), Bağırgan Yayınevi, Ankara, 2017
3. **França, A; Roudaut, C; Bartu, J.**: Start Coaching Modern Pentathlon, İspanya, 2017
4. **Muratlı, S.**; Çocuk ve Spor, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1997
5. **Sevim, Y.**; Antrenman Bilgisi, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2007
6. **Karl, K.**; Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme, (çev. Hale HARPUTOĞLU), Bağırgan Yayınevi, Ankara, 2001