



## TÜRK ATLETLERİNİN ALT YAPIDAKİ BAŞARILARI İLE ELİT SEVİYEDEKİ BAŞARI DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

*H. Ahmet PEKEL<sup>1</sup>, Latif AYDOS<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

**Özet:** Bu araştırmada Atletizmde alt yapıda başarılı olan sporcuların büyükler kategorisi ve elit seviye-deki başarıları incelenmiş, bu alanda yapılan araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışma Planı: Araştırma bir durum analizidir. Araştırmanın evrenini Türkiye’de atletizm branşıyla uğraşan bayan ve erkek lisanslı sporcular, örneklem grubunu ise 2003-2013 yılı arasında atletizmde lisanslı olarak yarışmalara katılmış ve derece almış sporcular oluşturmuştur. Sporcuların uluslararası şampiyonalarda, müsabakalarda ve Türkiye şampiyonalarında elde ettikleri dereceler göz önünde bulundurularak 16 yaş altı, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerindeki başarıları ve başarıyı ileri yaşlara taşıma durumları sayısal ve yüzdesel (%) olarak belirlenmiştir. Bulgular: 2003-2005 yılları arasında, yukarıda adı geçen yarışmalarda toplamda 3 sezon içerisinde dereceye girmiş olan 760 bayan ve erkek sporcudan, yıldızlar kategorisinde 88 sporcu (%11.6) performansını devam ettirerek kürsüye çıkmış, 88 sporcudan 59 sporcu (%7,8) gençler kategorisinde de ilk üç derece yaparak performansını devam ettirmiştir. Büyükler kategorisine geldiğinde başarılarını devam ettirebilen sporcu sayısı ise yalnızca 10 olarak bulunmuştur (%1,4). Sonuç: Türk atletizmde alt yapıda başarılı olan çocukların, dünyadaki literatürlerle karşılaştırıldığında, yıldızlar gençler ve büyükler kategorisinde büyük bir çoğunluğunun sayısal ve yüzde olarak (% 98,6) aynı başarıyı gösteremedikleri belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Atletizm, Başarı düzeyi, Alt yapı, Elit seviye



## A COMPARISON OF SUCCESS RATES OF TURKISH ELITE TRACK & FIELD ATHLETES WITH THEIR DEVELOPMENTAL STAGE ACHIEVEMENTS

**Abstract:** This study investigates the success rates as developmental aspect of Turkish senior or international level athletes who had been successful at U16 and youth levels. Findings were compared with the literature of the other researches. As a result of the comparison advices will be given for the sustainable success in track & field of Turkish Athletics. This research is a case analysis. The universe of the study is the athletes who have been competing in Turkey. The sample of the study is the athletes who competed between 2003-2013 in track & field in Turkish National Championships, international meetings and international championships. To gauge the level of success in national and championships, athletes' improvement of success were investigated from U16 to senior level. There were 760 athletes who were U15 and took the first three places in races between 2003-2005. After this category, which named cadet or youth (U17) 88 athletes (%11,6) continued their success in national or highest level. Then almost 59 of these athletes (%7,8) still sustain their success in junior category (U19). In the senior category, it is surprising that only 10 athletes can sustain a first place in this level (%1,4). In Turkish track & field, when we compare the performance level of athletes between youth, junior and senior classes our athletes cannot improve their success level as adolescent level (U16) (%98,6)

**Key Words:** Track & field, Success level, Adolescent, Elite level



## GİRİŞ

Yüzyıllardan beri bütün dünyada ‘sporların anası’ olarak bilinen ‘atletizm’, spor branşlarının içerisinde, objektif branşlardan biri olarak görülmekte ve her türlü sportif özelliğin temeli; yani kuvvetlisi, süratlisi ve dayanıklısı olarak algılanmaktadır (Ballasteros, Alvares 1992 / İşler, 1997 / Demir, 2008). Atletizm, dünya genelinde birçok anne ve babanın; çocuğun eğitiminde, sosyal ruhun geliştirilmesinde, disipline olma ve mücadeleci bir yapı kazanmada, başkalarına saygılı olmada, her şeyin ötesinde kendine güven duygusunun gelişiminde tercih ettiği bir spor dalı haline almıştır.

Ülkemiz açısından incelendiğinde temel spor branşlarından birisi olan atletizme büyük destekler verilmesine rağmen gelinen nokta, bu alanda dünyada söz sahibi olan ülkelere birisi olamadığımızdır. Başarılarımızın inişli çıkışlı olması bunda en büyük etkeni oluşturmaktadır.

Ülkemizde çocuklara ve gençlere yönelik spor eğitimi ilköğretimde başlamakta beden eğitimi öğretmenlerince beden eğitimi ve spor faaliyetleri adı altında eğitim müfredatına göre yapılmaktadır. Ancak coğrafi şartlara bağlı olarak gerek ülkemizin bulunduğu konum itibarıyla, gerek milli eğitimin sadece eğitim faaliyetlerini dikkate alarak performansa yönelik kaynak yaratma çabası görevinde olmayışı, okullardan spor altyapısına gelebilecek kaynakları sınırlı tutabilmektedir.

Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile başlayan spor eğitimi birçok branşta kulüp-

ler bazında devam etmektedir. Kulüpler arası ve ferdi yarışmalarda başarılı olan sporcular Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından milli takımlara çağrılmaktadırlar. Ancak alt yapıda başarılı olan sporculardan birçoğu elit seviyeye ulaşmadan bazı etkenlerden dolayı spordan kopmaktadırlar. Acaba bu kopma sakatlık, formsuzluk ve imkan yetersizliği gibi sebeplerden midir? Ya da sebep formsuzluk ise bu formsuzluğun nedenleri nelerdir? Gerek alt yapıda gerek elit seviyede atletlerin ne tür antrenman programı uyguladıkları veya çok büyük sporcu kaybına yol açan “erken başarı sendromuna” mı uğradıkları son yıllarda tartışılan konulardan olmuştur.

Spora yönlendirmede “erken yarışma sendromu” da çocuk ve genç sporcular için olumsuz olarak nitelendirilen önemli etkenlerden biridir. Yüzme ve cimnastik gibi bazı spor branşlarında normal olarak karşılaşılan bu durum atletizmin özellikle bazı branşlarında genç yetenekleri spordan uzaklaşmaya kadar varan olumsuz birtakım etkilere maruz bırakmaktadır.

Oysa ki temel sporlardan birisi olan atletizm aynı zamanda bireysel bir spordur. Buna rağmen uluslararası atletizm federasyonları birliği (IAAF) 2001 yılında başlatmış olduğu bir proje ile çocuklarda bireysellik ilkesinin kaldırılarak takımlar halinde atletizm uygulama ve yarışmalarının yapılması gerektiğini vurgulamıştır. 7-12 yaş arasındaki tüm çocukları kapsayan bu uygulamalar branşın eğitimi adına da kolaylık sağlayan faaliyetler bütünü olarak vurgulanmaktadır. Belirtilen yaşlar arasındaki çocuklar takım yarışmaları ile at-

letizmin temel branşlarına hazırlanmaktadır (Gazzoli, 2006 / [www.iaaf.org/development/school-youth](http://www.iaaf.org/development/school-youth)).

Diğer taraftan atletizmin daha zor olan branşlarından orta-uzun mesafe koşuları, maraton, 400m., üç adım atlama, sırıkla yüksek atlama, çekiç atma gibi bazı branşları sporcuların en az üç dört yıl hazırlık yaptıktan sonra uygulayabileceği branşlardan olup spora başlangıçla birlikte bu branşlara hazırlık yapılması çeşitli kalp, dolaşım ve kas rahatsızlıklarına ve nihayetinde fiziksel-fizyolojik gelişim hasarına kadar sebebiyet vermektedir (Bompa, 2004).

Bu çalışmanın amacı, atletizmde alt yapıda başarılı olan sporcuların büyükler kategorisinde ve elit seviyedeki durumlarının (başarılarının) incelenmesidir.

### **Problem:**

Atletizmde alt yapıda elde edilen başarılar, üst yapı ve elit seviyede devam etmekte midir?

### **Alt Problemler:**

Atletizmde alt yapılarda bulunan sporcusayısının üstyapılara taşıma oranı nedir?

Atletizmde alt yapıdaki başarılar elit seviyede de devam etmekte midir?

Atletizmde alt yapıdaki başarılar yıldızlarda, gençlerde ve büyükler kategorisinde de devam etmekte midir? İnsan vücudunun belli amaçlar için eğitilmesi düşüncesi insanlığın dünya üzerindeki varlığı kadar eskidir. İnsanın bedenini-vücudunu eğitmesi hareket becerilerini yapmasıyla başlar. Öncü vücut alış-

tırmaları arasında insanın yer değiştirme şekli olan emekleme, yürüme ve koşma başta gelir. Hayatın devam etmesi için insanlardan, diğer canlılardan kaçmak veya yakalamak amacıyla taş, sopa, ucu sivri kamış, cirit gibi bazı aletler kullandıkları bilinmektedir. Hayatın devam etmesi ve sürdürülebilmesi için yapılan bu davranışlar atletizmdeki branşların doğuşuna kaynaklık ettiği öngörülmektedir (Demir,2008).

Atletizmde Performans Gelişimi: Çocukların ve gençlerin çok yönlü gelişim özelliklerini ve atletizmin çeşitli branşlarının gereksinimlerini dikkate alarak, birbirini takip eden eğitim aşamalarını şöyle sıralayabiliriz (Bompa, 2000):

1-Temel Spor (Hareket) Eğitimi (7-10 yaş): Herhangi bir spor dalı gözetmeden çok yönlü olarak koordinatif yeteneklerin gelişimi hedeflenir. Tam olarak geliştirilmiş koordinatif yeteneklerin, sportif becerileri öğrenmedeki sürat ve niteliği olumlu yönde etkilediği kanıtlanmıştır. Ayrıca, insanın gelişim özellikleri doğrultusunda, koordinatif yeteneklerin gelişimi, 11-12 yaşlarına kadar %80'in üzerine erişmiş durumdadır. Bu eğitim verilmez ise, takip eden eğitim aşamalarında, optimal bir performans gelişimi sağlama olanağı hemen hemen hiç kalmaz. Bu aşamada; çok sayıda çocuğa spor sevgisi, spordan zevk alma ve spor yapma alışkanlığını kazandırmak için ağırlıklı olarak eğitsel oyunlara yer verilmelidir.

2-Atletizm Temel Eğitimi (11-13 yaş): Atletizmin değişik dallarına yönelik temelin oluşturulması hedeflenir. Değişik branşların te-



mel tekniklerinin öğretimiyle, bu tekniklerin dinamik temellerini oluşturan kondisyonel ve koordinatifbiyomotor özelliklerin çok yönlü gelişimi işlenir. Teknik öğrenim, benzer spor dalları ve disiplinleri ile desteklenmelidir. Bu aşamada alıştırmalar, spor dalının tekniği ve hareket özelliklerine bağlı koordinasyonu geliştirecek bir beceri düzeyine sahip olmalıdır. Bu eğitim aşamasının önemli bir alt amacı da yarışma etkinliklerine başlanmasıdır. Araştırmacılara göre yarışmacı olmadan önce, ikinci eğitim aşaması antrenmanın, atletizmin çabuk kuvvet gerektiren disiplinlerinde 1 ile 1,5 yılını, dayanıklılık koşularında ise 1,5 ile 2 yılını geride bırakmış olmak gerekmektedir. Bu konuda en önemli görev antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerine düşmektedir. Antrenör ve öğretmenler, hırslarını bir kenara bırakarak her bireyin niteliklerine göre ne zaman yarışmalara katılacakları konusunda yönlendirici olmalıdırlar. Bu aşamada, yarışma sistemlerinin, çocukların gelişim özelliklerine paralel olarak çok yönlülük niteliği taşıması önemli görülmektedir.

3-Atletizm Gelişim Eğitimi (13/14-16/17 yaş): Antrenman yüklenmeleri belirgin bir şekilde artar. Bu nedenle antrenmanın yapısı ve içeriği yüklenme ve uyum süreçlerince belirlenir. Ergenlik dönemine rastlayan bu eğitim aşamasında, organizmanın bütün özelliklerini içeren genel fiziksel hazırlık uzun süreli, kurallara uygun ve çok yönlü öğrenme süreçlerini takip etmeli, genç sporcuların içinde bulunduğu büyüme ve gelişme süreçlerinin doğal yapısını desteklemelidir.

Kondisyonelbiyomotor yeteneklerin sistematik olarak gelişimi ile elde edilen başarılarla bir düzenliliğin sağlanması hedeflenir. Çok yönlülük ilkesine bağlı kalarak, yetenekli olduğu alanda (sprint, orta-uzun mesafe, atlamalar, atmalar) yer alan branşların ince form teknik eğitimi verilir. Düzenli olarak yarışmaya katılımı yetenekli olduğu branş belirlenir.

4-Atletizm Performans Eğitimi (18/19-21/22 yaş): Dördüncü eğitim aşaması, branşa özgü gereksinimlerin karşılanmasına yönelik antrenmanların yer aldığı dönemdir. Gençler yetenekli oldukları spor dalının bir veya iki branşında performansa yönelik özel amaçlı yüklenmelere tabi tutulurlar. Yetenekli olduğu branşa özgü antrenmanlarla performansında yıldan yıla düzenli bir artış sağlanır.

5-Atletizm Yüksek Performans Eğitimi (22/23 yaştan itibaren): Ulusal ve uluslararası yarışmalarda yüksek performansın elde edilmesi için maksimum olanakların kullanıldığı dönemdir.

Uzun yıllar emek verilerek geleceğin şampiyonlarını yetiştirmek için seçilen kişilerin kalitesi kadar, onlar için en uygun eğitimin önemini de belirtmek zorundayız. Yetenek kabul edilen kişinin eğitimi denildiğinde; daha sonra erişmesi beklenen yüksek verime ulaşabilmesi için, antrenmana dahil olan bütün önlemlerin uygulanması anlaşılır. Yukarıda belirtilen tüm aşamalar genel olarak değerlendirildiğinde birçok spor branşı ile de ilgisi olduğu kabul görecektir (Bompa, 2011).

Yukarıdaki çalışmaya benzer olarak Balyı, yaptığı çalışmada sportif verimi çeşitli ba-

samaklara ayırmış, fiziksel gelişimin yanında antrenman uyaranlarının hangi yaş aralıklarında nasıl yapması gerektiğini tavsiye etmiştir(Ek-Tablo1).

Sportif verime yönelik antrenmanlar çocuk, ailesi ve kulübü için büyük özverileri birlikte getirir. Yalnız antrenmanla ilgili önlemleri almak yeterli değildir. Aynı zamanda henüz gelişimi devam eden çocuğun genel ve çok yönlü gelişmesini göz ardı etmeyecek bir uygulama içinde olunması gerekir.Okul eğitimiyle sportif antrenmanın birlikte götürülmesi ilgilerin çatışmasına sebep olabilir. Eğitim sürecinde genç sporcuların verimini belirleyen özelliklerin eğitimine yönelik antrenmana konsantre olması sağlanmalıdır. Yine bu süreçte gelişimi analiz edilerek spor türüne uygunluk derecesi belirlenmelidir. Ancak yine de çocuk tam olarak herhangi bir branşa yönlendirilmemelidir.

## MATERYAL VE METOD

Bu araştırma atletizm sporunda alt yapıdaki katılım ve başarı seviyesinin daha üst seviyelere Milli takıma sayısal ve yüzde olarak ne oranda devam ettiğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de atletizm branşıyla2003-2013 yılı arasında ilgilenen bayan ve erkek lisanslı sporcular, örnekleme grubunu ise 2003-2005 yılı arasında atletizmde lisanslı olarak yarışmalara katılmış ve derece almış sporcular oluşturmuştur. Sporcuların;

a)Uluslararası şampiyonalarda

b)Uluslararası müsabakalarda

c)Türkiye şampiyonalarına katılım sayısı ve elde ettikleri dereceler göz önünde bulundularak başarıyı ileri yaşlara taşıma sayısı ve yüzdeleri belirlemiştir.

Veri kaynakları:

Aktif atletlerin alt yapıdaki katılım ve başarı durumları ile elit düzeyindeki katılım ve performans durumlarını tespit etmek için Türkiye Atletizm Federasyonundaki bilgi ve belgeler incelenmiş, bazı üst düzeydeki atletlerle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır.

## BULGULAR

Türkiye Atletizm Federasyonundan alınan bilgi ve belgelere göre, 2003 yılından 2013 yılına kadar tüm ulusal ve uluslararası yarışma sonuçları çıkartılmıştır. Ayrıca 2003-2005 yılları arasında bu yarışmalara 15 yaş altı kategorisinde bulunan 3951 erkek ve 3873 kız öğrenci olmak üzere toplam 7824 çocuk yarışmalara katılmışlardır. Türkiye Orta Okullar arası Şampiyonalar, Ferdi Türkiye Şampiyonası, Kulüpler arası Türkiye Ligleri ve Kros Liglerine katılan 7824 sporcu arasından, ilk üç dereceye giren kız ve erkek çocuklar tespit edilmiştir(Ek Tablo 2). Bu sporculardan dereceye giren 760 sporcunun takibi yapılmıştır.

2003-2005 yılları arasında, yukarıda adı geçen yarışmalarda toplamda 3 sezon içerisinde dereceye girmiş olan 760 bayan ve erkek sporcudan, yıldızlar kategorisinde 88 sporcu (%11,6) kürsüye çıkma başarısını göstermiştir. Aynı şekilde bu 88 sporcudan 59 sporcu (%7,8) gençler kategorisinde de ilk üç dereceye girmiştir. Büyükler kategorisine geldiğinde başarılarını devam ettirebilen sporcu



sayısı ise yalnızca 10 olarak bulunmuştur (%1,34). Bu 10 sporcu arasından 3 (%0,4) sporcu A milli takımında uluslararası yarışmalarda dereceye girme şansını yakalamıştır. 2012 yılında Londra'da düzenlenen Olimpiyat oyunlarına ülkemizi temsilen katılan 33 sporcudan sadece ikisi barajı geçmiş ve çalışmamızda yer almıştır. 31 sporcunun ise hangi sistem veya dönem sporcusu olarak Olimpiyat barajını geçtikleri bilinmemektedir.

### TARTIşMA

2003-2005 yılları arasında, Türkiye çapındaki çeşitli yarışmalarda toplamda 3 sezon içerisinde dereceye girmiş olan 760 adet bayan-erkek sporcudan ileriki yıllarda yalnızca 10 sporcunun başarılarını devam ettirebildiği görülmüştür (%1,32). 2003-2005 yılları arasında 15 yaş altı kategorisinde bulunan 3951 erkek ve 3873 kız sporcunun % 98,6'sının her hangi bir başarısının olmadığı ve atletizmden koptuğu görülmektedir (Pekel, 2003)

23 Yaş Altı kategorisi yok denebilecek bir yarışma sayısına sahip olduğundan çalışmada tasnif dışı bırakılmıştır. Zira 23 Yaş altı kategorisinde Türkiye Őampiyonasının dışında sporculara hitap eden yarışma bulunmamaktadır. Avrupa Atletizm Birliği tarafından iki yılda bir düzenlenen 23 Yaş Altı Avrupa Şampiyonası da bu kategori düzenlenen tek Őampiyonadır. Gençler kategorisini henüz bitirmiş bir sporcu için bu duruma başarılı olsa dahi, sporcu için büyük bir dezavantaj oluşturmaktadır. Zira 20, 21 ve 22 yaş grubunu kapsayan bu kategoriye yeni girmiş olan 20 yaşındaki bir sporcu aynı branşta performansı

olduğu ilerde olan büyükler kategorisindeki diğer sporcunun çok gerisinde olabilecektir.

Alt yapıda başarılı olup daha üst seviyelerde başarısı azalan veya spordan kopan sporcuların durumu son yılların tartışılan konulardan olmuştur. Bunların başında erken özelleşme gelmektedir. Bazı antrenörler genç ve hatta çocuk sporcuları erken yaşta özel antrenmana tabi tutarak performanslarını üst seviyeye taşımaktadır. Aşırı antrenman durumu denilen ve çoğunlukla da spordan kopmalarını sağlayan olguya sebebiyet vermektedir (Bompa, 2004). Performans sporlarından atletizm branşı, aynı zamanda sporun temelini teşkil eden üç spor branşından biri olarak dünya sporunda yerini almıştır. Temel spor branşlarından birisi olması nedeniyle erken yaşlarda başlanması gereken atletizm branşında başlama yaşının aksine erken özelleşme ve aşırı yüklenmelerden doğan bir çok problem ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerin başında spordan kopma (wayout) ve tükenmişlik sendromu (burnout) gelmekte, yetenekli sporcuların spordan uzaklaşmasında en büyük etkenlerden olmaktadır. Balyi, aynı çalışmada alt yapıdan elit seviyeye ulaşma yüzdesinin her dört çocuktan birisi (% 25) olabileceğini bildirmiştir (Balyi, 2004). Bu araştırma sonuçlarına göre bu oran Türkiye de % 1,34 olarak bulunmuştur.

Sporda güçlü bir spor yapılanması için alt yapıda yetenek arama ve yönlendirme çalışmalarının önemli olduğu bilinmektedir. 10-12 yaş grubundan itibaren atletik yeteneği bulunan sporcuların uygun branşlara yönlendirildiği atletizmde sporcular önce branş eği-

timine sonrasında da performans eğitimine tabi tutulmaktadır(Dündar, 1998 / Bomba 2000 / Bayraktar, 2010). Ancak antrenörün, sporcunun ailesinin veya yöneticinin başarı hırslarından kaynaklanan sebeplerden dolayı henüz spora yeni başlayan bir çocuk ağır yüklemelere maruz kaldığında spordaki başarısı çabuk artmakta ancak bu başarı kısa süreli olmaktadır. Araştırma gurubunda erken başarı yakalayıp sonrasında başarıdan uzak bir görünüm çizen sporculardan bir kısmı bu durumun temsilcisi olabilirler. Spora geç başlayan ve yetenekli oldukları görülen çocuklar da ani yüklenmeler ile çeşitli başarılar elde etmiş olabilirler. Spora çok geç başlayıp başarı elde eden atletlerin elde ettikleri başarılarından hareketle sistematik bir yetenek arama ve yönlendirme ile yetenek seçimi unsurlarının işlerlik kazandırıldığı bir yapının oluşturulması bu tür eksiklikleri giderebilecektir (Haslofça, 2004).

İlk basamaktan sonra performansa yöneltilen ikinci basamak “gelişim” adı altında branşta performansa atılan ilk adımların gerçekleştiği basamak olarak dizayn edilmelidir. Son basamak olarak ise “mükemmelleşme” ve “özelleşme” adı altında işlenen ve kişiyi elit sporculuğa hazırlayan basamak olarak işlerlik kazanmaktadır. Araştırmalar bu tür basamakların üçten altıya kadar geniş bir perspektifte yapılandığını göstermektedir. Bloom’un “uyum, gelişim, mükemmelleşme” olarak üçe ayırdığı uzun dönem yapılanması Cote tarafından “rekreasyon, çevreleme (ayrıştırma), özelleştirme, bireyselleştirme” olarak dörde ayrılmış ve en son araştırmalarda Balyispor’daki gelişimi altı döneme ayırmıştır. (Tablo

1). (Balyi 2004; Jason, Morag, 2013 / Cote, J., Baker, J. & Abernethy, B, 2007 ) Atletizm branşının genel durumu incelendiğinde gerek antrenman şartları, gerek yarışma periyotları açısından uluslararası literatürle uyumlu olmadığı görülmektedir. Zira alt yapıdaki en büyük problemi spora başlangıç yaşı itibarıyla yaşamaktayız. Başlangıç yaşının literatürdeki tavsiyelere göre 10-12 arasında olması gerekirken, ülkemizde başlama yaşı 13,1 yaş olarak bulunmuştur (Pekel, 2003). “Sürat” ve “Çok Yönlülük” gibi performans bileşenlerinin ilk yapılarının tamamlandığı 12 yaşlarından sonra atletizm branşına atılan adımlar ileriki dönemde, özellikle de olimpik seviyedebulunan sporcuyu ve antrenörünü ciddi riskler(Teknik, sürat, koşu ekonomisi gibi özelliklerin üst seviyede gelişimi) altında bırakmaktadır (Bompa, 2000).

Erken yaşta başarının getirdiğidiğer bir problem,takvim yaşı ve biyolojik yaş karşılaştırması yapıldığında bazı çocuk veya gençlerin olması gereken takvim yaşından daha erken veya daha gelişmemiş bir fizik yapıya sahip olmalarıdır. Ülkemizin coğrafi ve iklimsel farklılıklardan doğan bazı etkenler göz önüne alındığında fiziksel farklılıkların olması söz konusudur. Bazı bölgelerde çocukların takvim yaşına göre erken veya geç geliştikleri zaman zaman tartışılan unsurlardan olmuştur (Haslofça, 2004). Özellikle çocukluk döneminde gerçekleşen bu durum erken gelişim gösteren çocuklar için bir avantaj yaratırken, yaşı normal seyreden veya geç gelişen çocuk için dezavantajlar yaratabilmektedir (Barsley, Thompson, 1985). Bu durum geç gelişen çocuğun erken gelişene oranla daha az yetenek-





li olması anlamına gelmemektedir. Yıldız ve genç kategorisindeki çocukların geç ve erken gelişmesine bağlı kısa vadeli başarılarının desteklenmesi doğru bir bakış açısı olarak görülmemektedir. Martindale ve arkadaşları ise Avrupa Yıldızlar Olimpik Festivali (EYOF) ve Avrupa Gençler Atletizm Şampiyonası'na katılan sporcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada anlık başarıya yapılan yatırımların çok gerekli olmadığı ve uzun vadede başarıların desteklenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. (Martindale, Collins, 2005). Ülkemizdeki genel durum incelendiğinde ise henüz ilk başarıların yakalanabildiği yıldızlar kategorisinde başarılı olan sporculara maddi ve manevi olarak önemli bir değer verildiği görülmektedir. Bu nedenle antrenörler, yöneticiler ve aileler zaman zaman sporcuları alt yapıda başarılı olması için uygulanmaması gereken antrenman şartlarına maruz bırakılmaktadırlar. Aşırı antrenman sendromu denilen bu durum sporcuları çoğunlukla formsuzluk ve sakatlık gibi nedenlerle spordan uzaklaştırmaktadır (Bompa, 2000 / Pekel, 2003 / Balyi, 2004)

Araştırmamızda dikkat çeken noktalardan birisinin 400m. de büyükler kategorisinde milli takımda yarışan sporculardan sadece birisinin alt yapıda kısa mesafe koştuğunun belirlenmesidir. Diğer bütün sporcular (toplam 12 sporcu) ilk başarılarını yıldızlar kategorisi ve daha sonrasında elde etmişleridir.

Özellikle atletizmde karşılaşılan sorunlardan birisi de sporcu adaylarının sık yarış koşma problemleridir. Zira alt yapı grubu diye nitelendirdiğimiz sporcu adayları en fazla bölgesel faaliyetlere katılması gerekirken bazen

Türkiye Şampiyonalarına katılmaktadırlar. Daha olumsuz yanı ise Türkiye Şampiyonasına katılan bir alt yapı sporcusu bazen ilinde bile bölge şampiyonasına katılmadan Türkiye Şampiyonasında yarışmakta ve gelişim döneminde olan bir birey için bu durum psikolojik baskılar oluşturabilmektedir (Bompa, 2000 / Pekel, 2003). Bu baskılar bazen kalıcı olabilmekte ve kişinin tüm spor hayatına yansyarak elit seviyeye geldiğinde bile bu tür kazanma baskısını üzerinde hissedebilmektedir. Bu durumu engellemek için alt yapıdaki yarışmaları bölgesel olarak yapmak ve ikincisi, her ne kadar atletizm ferdi bir branş olsa da alt yapı yarışmalarını çoklu branş şeklinde ve gruplar halinde planlamak gerekmektedir (Bompa, 2004 / AbdelMalek, 2008). Bompa alt yapı sporcularının yılda 8-10 yarışmaya katılmasını tavsiye etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre 2003-2005 yılı alt yapı sporcularının başarı grafiklerinin ileriye yönelik değerlendirmesinde, bazı sporcuların yılda 25-30 yarışmaya katıldıkları belirlenmiştir. Normalin üç katına ulaşan bu değer sporcunun spordan kopması (wayout) ve tükenmişliğini artıracaktır. Zira 25 yarışmaya katılan bir sporcu adayının yarışmadan bir gün önce ve bir gün sonra da toparlanması için dinlendiğini varsayarsak yıl içerisinde 75 gün doğru antrenman tekniklerinden uzak, sadece performansın olduğu bir zorlanmaya girecektir. Bu uygulamalar sadece sporcunun kondisyonelyönden gelişimini sağlayacaktır. Bu durum da teknik yönden eksik yetişen sporcun gelecekte sınırlı bir başarısı olacaktır (Bompa, 2000 / AbdelMalek 2008).

## SONUÇ

Tüm dünyada birçok ülkenin sorunu olan başarı indeksine bağlı olarak alt yapıda başarılı olan sporcu adaylarının başarılarını elit seviyeye taşıyamaması tartışılan konulardandır. Atletizmde başarılı olan ülkelerin alt yapısında başarılı olan her üç veya dört çocuktan birisinin (%25-33) genellikle elit seviyede başarılı olduğu görülmektedir. Ülkemizde ise bu oran neredeyse yüz çocuktan biri kadardır. Türk atletizmde alt yapıda başarılı olan çocukların, büyük bir çoğunluğunun aynı başarıyı yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde gösteremedikleri belirlenmiştir.

### Öneriler:

1. Alt yapıda spora başlama yaşının 10-12 yaşlar arasında olması, sadece branş eğitiminin verilmesi vedoğabilecekolanaşırı antrenmansendromundan kaçınılması gerekmektedir.
2. Alt yapıda öncelikli olarak teknik öğretimin yanında kondisyonel gelişim sağlanmalıdır.
3. Biyolojik ve takvim yaşına bağlı olarak erken ve geç gelişen çocukların gelişimleri dikkate alınmalı ve antrenman planlamaları bu duruma göre planlanmalıdır.
4. Gençler kategorisinden sonra gelen 23 yaş altı kategorisindeki yarışma sayısı yok denek kadar azdır. 20-21-22 yaş grubunda yarışan sporcular yaşı çok daha büyük ve elit seviyede yarışan sporcularla bir anda yarışma ortamına girmektedirler. Bu durumun engellenmesi için kategori atlamayı

engelleyecek bir çalışma yapılmalı 23 Yaş Altı kategorisi için çeşitli yarışmalar veya organizasyonlar hayata geçirilmelidir.

## KAYNAKÇA

- ABDEL MALEK EL H., (2008).**“IAAF Kids Athletics Program, IAAFSymposium”, Oslo, Norveç
- BALLESTEROS, J., ALVARES, J., (1992).**“Atletizm Temel Antrenörlük Bilgileri (çev.: Güner Güngör)”, Ankara
- BALYİ, I., & HAMILTON, A., (2004).**“Long-termathletedevelopment: trainibility in childrenandadolescents: windows of opportunity, optimal trainibility”, Victoria, BC: NationalCoachingInstitute British Columbia & Advanced Training andPerformanceLtd
- BARSLEY, R. H., THOMPSON, A: H., &BARNSEY, P. E., (1985).**“Hockey-successandbirthdate: Therelativeageeffect”, Journal of theCanadianAssociation of Health, PhysicalEducationandRecreation, 51, 23-28
- BAYRAKTAR, I.,PEKEL, H. A., YAMAN, M., AYDOS, L., (2010).** “Atletizmde Türkiye Norm Değerleri”, Ata Ofset Matbaacılık, Ankara
- BOMPA, T. O.,(2000).**“Total Training For-YoungChampions”, Toronto, Kanada
- BOMPA, T. O.,(2011).**“Antrenman Kuramı ve Yöntemi” (Çev. ve derleme Tanju Bağırhan), Bağırhan Yayınevi, Ankara



**COTE, J., BAKER, J. & ABERNETHY, B., (2007).** "Practice and play in the development of sport exercise", in G. Tenenbaum, & R.C. Eklund (eds.), Handbook of Sport Psychology (pp. 269-289), John Wiley, New York

**DEMİR, M., (2008).** "Atletizm: Koşular, Atlamalar, Atmalar", Nobel Yayınevi, Ankara

**DÜNDAR, U., (1998).** "Antrenman Teorisi", Bağırğan Yayınevi, Ankara

**GAZZOLİ, C., SİMOHAMED, J., EL HABİL, A. M., (2014).** IAAF Çocuk Atletizmi (çev. Mehmet KALE, Esen KIZILDAĞ KALE, Ertay SEYREK), Ata Ofset Matbaacılık, Ankara

**HASLOFÇA, E., 6-16 TEMMUZ (2004).** "Türkiye Atletizm Federasyonu Doğu-Güneydoğu ve Karadeniz Seminerleri", Diyarbakır, Erzurum, Trabzon

**İŞLER, M., (1997).** "Atletizm (Koşular, Atlamalar, Atmalar) Teknik, Metodik, Antrenman", Tutubay Yayınları, Ankara

**MARTINDALE, R., COLLINS, D. & DUBNEY, J., (2005).** "Talent development: A guide for practice and research within sport", Quest, 57(4), 353-375

**JASON, P.G., MORAG, J.C., ELİSSA, J., MORLEY & JUANİTA R., (2013).** "An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: a practitioner approach", Journal of Sport Sciences, 31:12, 1319-1331

**PEKEL, H., A., (2003).** "Sporcu Açısından Atletizmin Problemleri Üzerine Bir Araştırma" Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara,

#### INTERNET KAYNAKLARI

[www.taf.org.tr/?p=2660](http://www.taf.org.tr/?p=2660), 14.01.2014

<http://www.iaaf.org/development/school-youth>, 30.03.2014

## EKLER

**Tablo 1. Balyi, (2004): Erken ve Geç Özelleşme Basamakları Aşağıdaki Tabloda Gösterilmiştir**

Erken Özelleşme Basamakları	Erkekler	Kızlar	Geç Özelleşme	Erkekler	Kızlar
Antrenman için Antrenman	12-16 yaş	11-15 yaş	Temel	6-9 yaş	6-8 yaş
Yarışma için antrenman	16-18 yaş	15-17 yaş	Antrenmanı öğrenme	9-12 yaş	8-11 yaş
Kazanmak için antrenman	18+	17 +	Antrenman için antrenman	12-16 yaş	11-15 yaş
Spordan uzaklaşma (Emeklilik)			Yarışma için antrenman	16-18 yaş	15-17 yaş
			Kazanmak için antrenman	18+	17 +
Spordan uzaklaşma (Emeklilik)					

**Tablo 2. 2003-2005 Yılları Arasında 15 Yaş Altı Kategorisinde Yarışmalara Katılan ve Seçilen Çocuk Sayıları**

Yarışmalar	2003		2004		2005	
	Katılan	İlk üç derece	Katılan	İlk üç derece	Katılan	İlk üç derece
Ortaokullar Türkiye Şampiyonası	426	62 (%14,5)	442	58 (%13,12)	454	63 (%13,87)
Ferdi Türkiye Şampiyonası (U15)	512	80 (%15,6)	544	72 ( %13,23)	486	76 (%15,63)
Kulüpler arası Türkiye Ligleri (U15)	364	72 (%19,78)	356	68 (%19,1)	385	69(%17,92)
Kulüpler arası Kros Ligler (U15)	322	6 ( %2,8)	286	5 (%1,74)	306	5 (%1,63)
Kros Türkiye Şampiyonası (U15)	186	6 (%3,22)	212	6 (%2,83)	216	5 (%2,31)
Naili Moran Türkiye Şampiyonası	824	36 (%4,36)	768	35 (%4,55)	745	36 (%4,83)
Toplam	2.624	262 (%9,98)	2.608	244 (%9,35)	2.592	254 (%9,79)