

79082

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ANKARA İLİ 11-12 YAŞ GRUBUNDAKİ  
OKUL ÖĞRENCİLERİNİN SIÇRAMA KUVVETİ YETENEĞİ  
(ÖN ÇALIŞMASI) DEĞERLERİ VE  
BU DEĞERLERİN DİĞER ÜLKE DEĞERLERİYLE  
KARŞILAŞTIRILMASI

Y Ü K S E K      L İ S A N S      T E Z İ

**T. C.**  
**Yükseköğretim Kurulu**  
**Dokümantasyon Merkezi**

Hazırlayan: İbrahim GÜLTEPE

Danışman : Yrd.Doç.Dr.Yaşar SEVİM

ANKARA - 1990

## Ö N S Ö Z

Spor, insan yaşamında ve toplum sağlığında önemli yer tutan olaylar kümesidir. Böyle olmasına rağmen kişisel ve toplumsal yaklaşım ve uygulamalarımızda bu konuya gereken önemi verdiğimiz söylenemez.

Spor adamlarının önemli görevlerinden bir tanesi de spora gereken önemin verilmesini sağlamaktır.

Uluslararası spor organizasyonlarının hızla geliştiği ve rekorların arka arkaya sıralandığı çağımızda, sporcuyu yüksek düzeyde bir eğitim ve bununbilinci verilmediği sürece başarının olmayacağı bir gerçektir. Bu eğitim erken yaşlardan itibaren verilmesi gerekmektedir. Bu açıdan başarının gerçekleşmesi için tek yol vardır. O da yetenek araştırma ve yönlendirmenin yapılmasıdır.

Bu düşünceden yola çıkarak bu araştırmada Ankara ilinde yetenek araştırması için 11-12 yaş grubunun ön değerlendirilmesi yapılmıştır.

Ankara ili 11-12 yaş grubundaki okul öğrencilerinin sıçrama kuvveti değerlerinin (ön çalışma) bulunması ve bu değerlerin diğer ülkelerdeki değerlerle karşılaştırılmasına yönelik olan bu ön çalışmamızın plânlanmasından sonuçlanmasına kadar, izleyen ve yol gösteren Sayın Yrd.Doç.Dr.Yaşar SEVİM'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca, ön çalışma üzerinde yapıcı eleştirilerde bulunan ve kaynak bulmamda bana yardımlarını esirgemeyen Sayın Tanju BAĞIRGAN'a teşekkürlerimi sunarım.

İbrahim GÜLTEPE

İ Ç İ N D E K İ L E RSayfa

ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii

**BİRİNCİ BÖLÜM**

GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
---------------------	---

**İKİNCİ BÖLÜM****GENEL BİLGİLER**

I.YETENEK ARAŞTIRMASI NEDİR? .....	4
A. BEDENE AİT VERİM YETENEĞİ .....	8
B. SPORTİF VERİM YETENEĞİ .....	9
C. YETENEĞİ KİM ARAR .....	11
II.YETENEK ARAŞTIRMASINDA TEMEL KAVRAMLAR .....	17
A. EĞİLİM (ANLAGE) .....	17
B. DOĞUŞTAN YETENEKLİLİK (DISPOSITION) .....	18
C. DOĞAL YATKINLIK (BEGABUNG) .....	19
D. YETENEK .....	22
E. ÖZELLİK .....	24
1. Ferdi Özellik .....	25
2. Bedeni Özellik .....	25
F. SPORTİF UYGUNLUK .....	26
1. İç Etkenler (Genetik) .....	27
2. Dış Etkenler (Çevre) .....	28
III. YETENEK ARAŞTIRMASINDA YÖNLENDİRME .....	29
A. İDEALİN BİÇİMLENDİRİLMESİ .....	29
B. GELECEKTE NELER OLACAĞINI DAHA ÖNCEDEN GÖRME .....	30
C. SINIFLANDIRMA .....	35

	<u>SAYFA</u>
D. YETENEK ARAŞTIRMASININ DÜZENLENMESİ .....	38
E. YETENEK ARAŞTIRMASI VE YÖNLENDİRMESİ İLE İLGİLİ EĞİTİM SORUMLULUKLARI .....	39
IV. KUVVET KAVRAMI VE ÖZELLİKLERİ .....	43
A. ÇABUK KUVVET ANTRENMANI .....	49
B. SIÇRAMA KUVVETİ .....	51
C. SÜRAT TANIMI VE TÜRLERİ .....	54
1. Ani Sürat .....	54
2. Özel Sürat .....	54
3. Süratte Devamlılık .....	55
D. DAYANIKLILIK .....	55
1. Uzun Süreli Dayanıklılık .....	55
2. Orta Süreli Dayanıklılık .....	55
3. Kısa Süreli Dayanıklılık .....	55
E. SPORMOTORİK TESTLER .....	56
1. Bir Testin Genel Temelleri .....	58
a. Bir Testin Geçerliliği .....	58
b. Bir Testin Güvenirliği .....	59
c. Bir Testin Tarafsızlığı (Objektifliği) .....	60
d. Bir Testin Ekonomikliği .....	60
2. Uygunluk Testleri .....	60
3. Antrenman Testleri .....	62

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### MATERYAL VE YÖNTEM

I. DURARAK DİK SIÇRAMA .....	63
II. DURARAK UZUN ATLAMA .....	64
III. DURARAK ÜÇ ADIM SEKME .....	65

**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

I. BULGULAR .....	66
II. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	89
ÖZET .....	91
SUMMARY .....	92
KAYNAKLAR .....	93
ÖZGEÇMİŞ .....	97



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ VE AMAÇ

Spor sadece belirli saatlerde ve belirli mevsimlerde yapılan bir gösteri değildir. Günümüzde spor ilmin gelişmesine paralel olarak hemen hemen bütün bilim dalları ile yakın bir münasebet içindedir. İnsan iradesini, ruh ve beden sağlığını güçlendiren, fertlerde grup ruhunu ve dayanışmayı canlı tutan, ferdi milleti ile bütünleştirerek milli gururunu pekiştiren ve böylece, bütün insanların ve milletlerin haklarına da saygılı olmayı telkin eden spor, eğitim başta olmak üzere tıp, fizik, işletme, mimari gibi ilk anda akla gelmeyecek kadar çeşitlilik gösteren ilim dallarını da ilgilendirmektedir.

Sporu hayat için vazgeçilmiş bir ihtiyaç olarak benimseyen toplumlar yalnızca şampiyonlar yetiştirmek için değil, dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratmak için spora erken yaşlarda başlamanın gereğine inanmışlardır.

Spor eğitiminin de, dallara göre küçük yaşlarda uygun sporcu seçimlerinin yapılması ve seçilen kişilerin gerekli fiziki yapıya sahip olup olmadıklarının yetenek araştırmasıyla ortaya konması ve buna göre yönlendirilmeleri çok önemlidir.

Sporda amaç, yüksek verim düzeyine en kısa zamanda ulaşmaktır. Bu, yetenek araştırması ve yönlendirmenin iyi yapılmasıyla gerçekleşir. Birinci basamak ilkokul taramasıdır. Buradaki ilk seçim, Beden Eğitimi öğretmenlerinin gözlemlerine dayanır. İkinci seçim, özel dallardaki tecrübeli antrenörlerin yönlendirilmesine bırakılmalıdır. Son seçim ise yarışma ve denemelerdir.

Günlük spor dilinde anlam kargaşasına neden olan Yetenek, Doğal Yatkınlık, Eğilim, Özellik, Sportif Uygunluk gibi kavramlar açıklanarak sınırları belirlenmiştir. Bedensel verim yeteneğinin genetik özelliklerinin iyi bir antrenmanla sportif verime dönüştürüleceği ortaya konulmuştur.

Konumuzla ilgili yeterli Türkçe kaynak bulunmaması bizi yabancı kaynak ve makale taramaya yöneltmiştir. Bu bilgileri derlemek, konu ile ilgili başka araştırmacılara temel teorik yapıyı verebilmek ana amacımız olmuştur.

11-12 yaş gruplarında sıçrama kuvveti değerlerinin saptanması (ön çalışması) amaçlanmıştır.

Araştırma Ankara İli ilkokullarında tesadüfü örnekleme yöntemi ile seçilen 4 ilkokulda 11-12 yaşları arasında 100 erkek 100 kız toplam 200 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada kuvvet testleri olarak sıçrama kuvvetini yatay ve dikey olarak saptayan test alıştırmaları kullanılmıştır.

Bu testler :

- Durarak Uzun Atlama
- Durarak Dik Sıçrama
- Durarak Üç Adım Sekme'dir.

Bu testlerin güvenilirliği, geçerliği (Çeşitli yazarlardan alınmıştır.) saptanmıştır. Burada elde edilen değerler çeşitli ülkelerdeki aynı yaş grubundaki öğrenciler ile karşılaştırılmıştır.

Böylece ülkemizde 11-12 yaş grubundaki sıçrama kuvveti değerlerinin saptanması ve normlaştırılması için ön çalışma yapılmıştır.

Bu araştırma daha geniş kapsamlı Ankara normunun ve bundan yola çıkarak Türkiye normlarının oluşturulması için bir ön çalışma olarak incelenmeli ve değerlendirilmelidir.

Bu bağlamda sonuçlar kesin norm değerleri olarak değil de sadece yönlendirici değerler olarak kullanılabilir.





## İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

### I. YETENEK ARAŞTIRMASI NEDİR?

Yetenek kavramının tanımı ile yetenek araştırması problemi de başlamaktadır. Spor bilimler sözcüğüne göre Yetenek Araştırmasıyla şunu anlamaktayız. Çeşitli düzeylerde yetenek yönlendirmesi için sportif yetenek seçme işlemine yetenek araştırması denir.<sup>(30)</sup> Bu genel tanım yetenek seçiminde araştırmanın amacının ne olacağını ve bu seçmenin nasıl başarılacağı konusunda bilgi vermektedir.

Sporda dallara göre uygun seçimlerin yapılması gerekir. Spor siçimi için seçilen kişilerin uygun vücuda sahip olup olmadığı saptanmalıdır. Yetenek araştırmasının ana görevi uygun olmayanları ayıklamaktır. Burda verim değeri düşülmez ise de gelecekteki verim yeteneğinin üst düzeyde olması için yeteneğe önem verilmelidir. Sportif yetenek araştırması için yapılan bugünkü test değerleri, gelecekteki verim yetenekleri için sonuç olarak kabul etmek yeterli değildir. Çünkü teste katılanların antreman yaşına, biyolojik yaşına, takvim yaşına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Aklımıza şöyle sorular gelebilir. Neden yetenek araştırmasına ihtiyaç vardır? Yetenekleri serbestçe bırakıp bulamazmıyız? Özel bir arama olmadan en iyi yetenekleri ortaya çıkartamazmıyız?

Sporda başarılı ülkeler yeteneği bulmada istatistik değerleri gözönüne alınır ve kendilerine uygun spora başlama yaşını (spor dallarına ait)belirlerler.

Çocuğun değişik özelliklere sahip bir kısım spor dalına başlama yaşı genel ortalama olarak şöyledir. (3)

Spor Dalı	Başlama Dönemi	Hazırlık Dönemi	Özel Çalışmalar Dönemi
Jimnastik, kano, trampelen, buz pateni	5-12	13-16	17.İtibaren
Genellikle çabuk kuvvet isteyen spor dalı, Sürat koşuları, halter, atlet. sıçramalar vb...	10-12	13-17	18 yaşından itibaren
Genellikle dayanıklık, isteyen spor dalları; kürek, bisiklet, uzun mesafe koşuları vb...	12-15	16-18	18 yaşından itibaren
Genellikle kompleks bedeni güç özelliği isteyen spor dalları : Mücadele sporları	10-13	14-17	18 yaşından itibaren
Yüzme	5- 8	9-14	15 yaşından itibaren

Bugün, bu verilere göre yeteneği yanlış yada uygun olmayan spor dalında çalışıyor görürsek, hatayı hazırlık döneminde önleyebilme şansımız olacaktır.

Eğere yetenekli kişiler, kendileri için uygun olan spor biçimini kendileri seçselerdi ve bu dalda başarıları ile uygunluklarını kanıtlamış olsalardı hazırlık dönemindeki hata, önlemek anlamsız olurdu.

Yetenek, daima sporcu tarafından ulaşılan verim ile belirlenmiştir. Ama bugün yeteneği belirlemede ortalama olarak en yüksek verim değerinin yanında, uzun süren bir hazırlık devresi gerekmektedir. Bunun anlamı ise antrenmana başlama yaşının çocukluk ve gençlik çağına kadar indirilmesidir. Meselâ; yüksek verim 8 veya 10 yıllık bir eğitim ve antrenman süresinden sonra ulaşılmak isteniliyorsa antrenmanlara çocuk yaşlarında başlamak zorunluluktur. İstatistiklere göre jimnastik, kano, trampelen buz pateni vb... başlama yaşı 5-12 olarak belirlenmiştir. (3)

Bu düşünceye uygun bir gerçek yanı; Spora düzenli bir antrenmanla küçük yaşlarda başlanması gerekliliği 1972 yılında Münih'te yapılan 20.Olimpiyat oyunlarında başarılı atletlerin spora başlama yaşları ile yarışma yaşlarını analiz etmekle başlamıştır. Spora başlama yaşlarının önceki senelere oranla küçük olduğu bulunmuştur.

Sportif antrenmana erken yaşlarda başlamanın başarı kazanmada rolünün büyük olduğu tabiki zaman diliminin uzun olmasına, yeterli hazırlığa uzun süreli bir eğitim ile ulaşılmak istenen yüksek verimle bağıntılıdır. Ülkelerdeki spor federasyonlarının bu gerçekten yola çıkarak ön plâna aldıkları konu Antrenmanlara çocukluk yaşlarında başlanmasıdır. Çeşitli ülkelerdeki aynı antrenman koşullarında başarının görüntüsü, yüksek sportif verim için hazır-

lık evresinde yatmaktadır. Bu da verim belirleyici bir temel olmaktadır.

Sporcunun yüksek verime ulaşmadaki şartları çok önemlidir. Eğer bir sporcu daha farklı sosyal ve ekonomik şartlara sahip ise, antrenman yöntemleri bilimsel ilkelere göre ve bu ilkeler antrenörün ferdi deneyimi ile olumlu biçimde yönlendiriliyorsa, bu sporcu düşünülen verim düzeyine ulaşacaktır. Bugün antrenman yöntemleri objektifleşmiş ve yüksek düzeye ulaşılmıştır. Bunu sağlayan iç etkenler (genetik), dış etkenler (çevre) dir.

Spor bilimcileri sadece antrenman sonucu ortaya çıkan verime değil, yetenek yada yatkınlık kavramıyla belirttiğim özelliklerle de uğraşmaktadır. Ama yayınlanmış kaynaklarda birleşilen nokta verim için yeteneğin büyük avantaj olduğudur. Aynı antrenman yüklenmesinde daha az yatkın sporcuya göre özel yetenekli sporcular büyük başarı şansına sahiptir.<sup>(35)</sup>

Rehor ve Havliceck'e göre spor organizasyonlarına katılanların sayısı ile uluslararası başarı şansına sahip olanlar arasında yapılan araştırma sonuçlarında az düzeyde spor etkinliklerine katılanlar düşük düzeyde başarı sağlamışlardır. Bunlardan çok azı büyük başarı göstermişlerdir. Eğer sportif başarı için ölçüt olimpiyata katılanlar olursa yeteneğin görünmesi için gelişimin alt evrelerine kadar uzanmak gerekir.<sup>(29)</sup>

Bu yazarlara göre yetenek, spor yarışmalarında düşük düzeyde gözükmektedir. Bundan yola çıkarak az düzeyde yeteneğin ortaya çıkmasını araştırmak için yeni bir düşünceye ulaşılır. Bu

düşüncede ilke olarak bütün çocukların antrenman eğitiminden geçirilmelidir.

Diğer bir konuda başarı için yetenek seçiminin karar verici nitelikte olmasıdır. Yetenek seçimine yardım eden öğeler ise geçerli şartların yaratılması, antrenörlerin çalışma şartlarının kolaylaştırılmasıdır.

Buradan şu sonuç çıkar, eğer uluslararası bir başarı elde etmek isteniyor ise diğer ülkeler gibi erken antrenmana başlanmalıdır. Nüfus küçük ise mutlak yetenek sayısı o derece azdır. Bu yüzden de yetenek araştırması daha yoğun olmak zorundadır.

Olimpiyat oyunlarına katılan ülkelerin verim düzeyi ülkelerin spor organizasyonlarına göre değerlendirilmelidir. Ülkeler düzenlemeyi iyi yapmak zorundadır. Çünkü; Spor sosyal bir kavramdır. Ülkeler arası ilişkilerin ortaya çıkmasında ve ilerlemesinde etkilidir. Bu düşünce ise yetenek araştırmasına neden ihtiyaç vardır sorusuna iyi bir cevaptır.

#### **A. BEDENE AİT VERİM YETENEĞİ :**

Yetenek problemiyle derinliğine uğraşmadan önce bedeni verim yeteneği kavramının açıklanması gereklidir.

Ferdin beden yeteneklerinden sadece spordaki verim yetenekleri anlaşılmalıdır. Bedeni verim yeteneğini bir ödev tamamlama olarak düşünelim. Ödevi tamamlama, yeteneğin sağlık durumuna, yatkınlığa, fiziki dayanıklığa bağlıdır. Bedeni yeteneklerin gelişmeleri yaşla bağımlıdır ve artırımları da yaşla birlikte

sınırlandırılmıştır.

Bir sporcunun verim yeteneği, belirli bir spor dalında maksimum olarak gerçekleştirebildiği verim düzeyidir.<sup>(30)</sup> Beden yeteneklerinin ölçülüp bulunması bir sorundur. Özellikle de verime hazırlık ile bağımlı olduğunda, bedene ait verim yeteneğine kondisyon ve dayanıklılık ile aynı tutulursa da sadece ölçümlerde rol oynarlar.

Genetik zelliklerin üzerine konulan yeterli düzeydeki bir antrenman bedene ait verim yeteneğini geliştirmede bir anlam taşır. Eğer bedeni verim yeteneğini özel sportif verime dönüştürmek istersek fizyolojik ve yapı llerimizin özel sportif dal için geçerli olmasına dikkat etmeliyiz.

#### **B. SPORTİF VERİM YETENEĞİ :**

Ferdi beden verim yeteneği ile sportif verimin ortaya çıkması birbirine bağımlıdır. Bir sporcu, gerekli bedeni şartları geliştirmemiş ise büyük bir sportif verime ulaşması zor olacaktır. Doğal olarak iyi bir bedensel verim iyi bir sportif verim bu ere-ve içerisinde çalışmacıyı ilgilendiren konu sportif yüksek verimin ilk başlangıç noktasıdır. Yani; bir sporcu tarafından bütün verim yetenekleri ile ulaşılan başarıdır. Bedeni yeteneklerin daima verime hazır olma durumu sportif verim için büyük rol oynar.

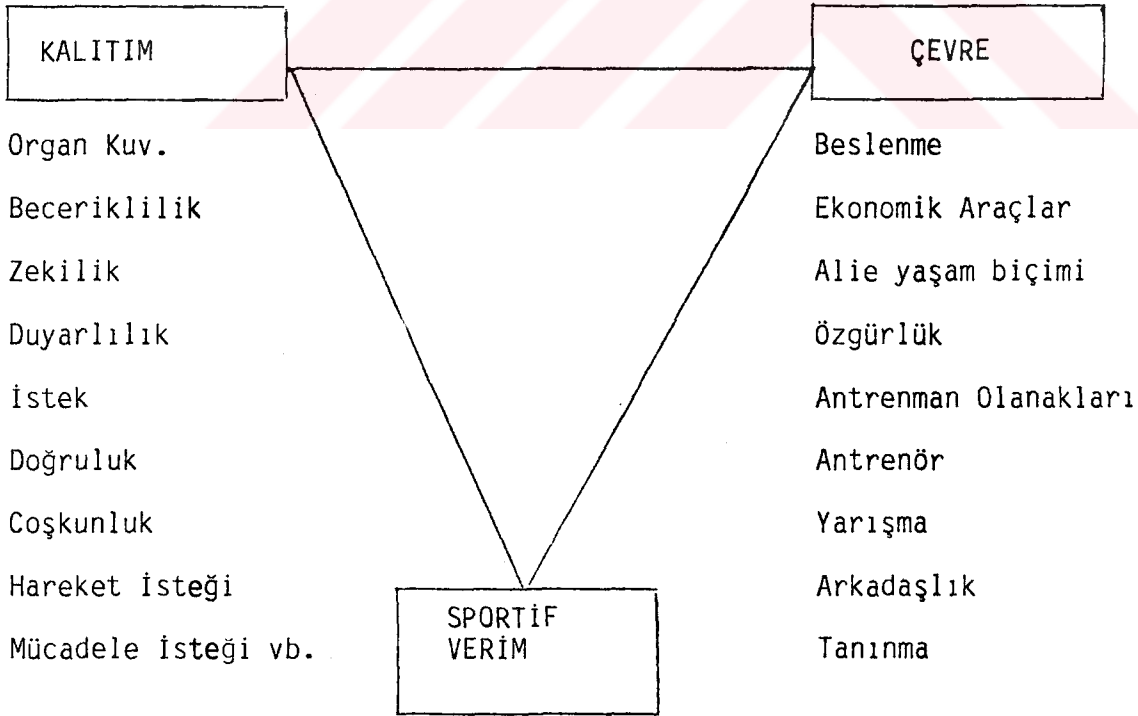
Her verim ruhi ve fiziki özelliklerin birleşimidir. Yapısı ve yönlendirilmesi çeşitli etkenlere bağlıdır. Bunlar kas kuvveti, sürat, dayanıklılık, beceriklilik, boy ağırlık-kaldıraç ilişkileri, yk-kuvvet, ilişkileri ve psikolojik etkenlerdir.

Sportif verim yeteneği ve verime hazır olmayı iç ve dış kuvvetler beraber etkiler. Dış etkiler : iklim, yarışma araçlarının durumu, seyirciler, rakibin davranışı, vb...

İyi sporcu konumuna yoğun bir antrenman doğuştan iyi bir yetenek olmadan gelinemez. Sporcunun yeteneğini doğuştan getirdiği yapıdan mı yoksa eğitimle mi geliştirdiği düşünülmez. Çünkü; Günümüz Olimpiyat savaşında başarılı olunması için beden, ruhun sağlık durum ile şans önemlidir.

Sporcuların verim yetenek düzeyi birbirinden farklıdır. aynı biçimde antrenman uygulanan ve yönlendirilen sporcularda verim farklılıklarının katılım şartlarına bağlı olduğu söylenebilir.

Sportif verim belirleme şematik olarak gösterilebilir. (39)



Daha önceden anlatılan bedene ait verim yetenekleri yukardan anlatılan boyutları belirler ve sportif verimin ortaya çıkmasını etkiler. Önemli olan noktada yarışmada elde edilen verimin özel bir anlamı olduğudur.

Sportif verim,sporcunun birlikte getirdiği ferdi şartların bedeni yeteneklerin birleşmesi ile ortaya çıkarak özel yarışmalarda kendisini gösterir.

### C. YETENEĞİ KİM ARAR.

Yetenek araştırılması ve yönlendirilmesi okul ve klüpler tarafından gerçekleştirilmesi gereken sosyal bir ödevdir.

Yüksek verim sporunun amaca uygun bir şekilde düzeyinin arttırılması, sadece düzenli bir yönlendirme ile günümüzde çalışmayı en detaylı ve kapsamlı olarak yürüten ülkelerin ortaklaşa ele aldıkları konular, federasyonların hedeflerinin doğrultusunu iyi belirlemenin şart olduğunu gösterir. Bu da federasyon, klüp, okul üçgeninin işbirliği içinde çalışmalarını başlar. Ülke ve dünya sporcularının istatistik bilgileri toplanır. Bu bilgiler değişik yaşta yetenek denilen çocuk ve gençlerin yapmış oldukları performansları, gelişme oranları ve morfolojik yapıları gibi bilgileri içerir.<sup>(3)</sup>

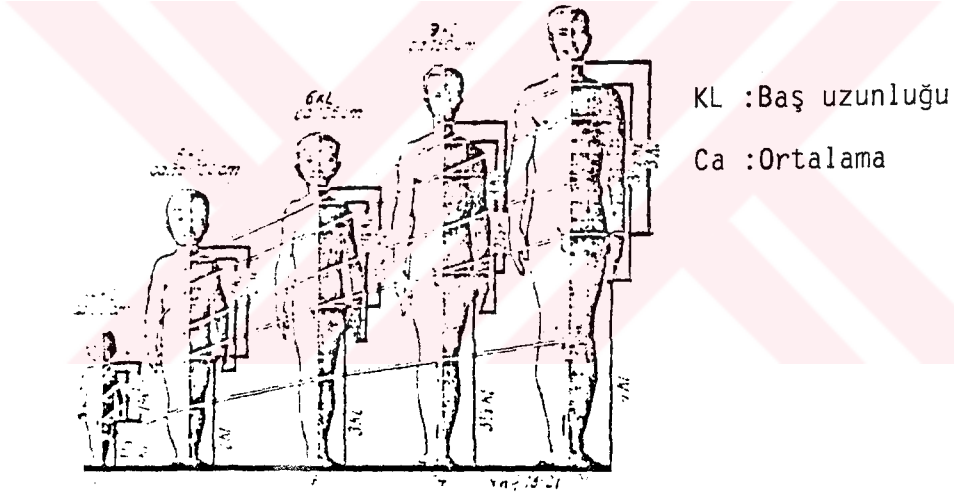
Yetenek araştırması ve yönlendirmesi programında sorumluluk koordinasyoncudadır. Federasyonlar programı spor biçimine ait çerçeve planlara dönüştürmekle sorumludur. Temel seç im adı verilen ilk basamaklarda ilk okullarda, beden eğitimi derslerinde öğretmenler tarafından yapılır. Doğu Blok'u ülkelerinde yeteneği bulmada bu ilk şarttır. Bu seçim şöyle yapılmaktadır. Çok kaliteli Beden Eğitimi Öğretmenleri ve antrenörlerin rehberliği altında, ilk



okullarda ve özel spor okul sınıflarında, devam eden metodik yetenek seçme, geliştirme programı eğitim sistemi kullanılır. (18)

Burada Beden Eğitimi Öğretmeni seçici durumdadır. Onun gözlem ve araştırmacı yeteneği temel seçim olmaktadır.

Bu seçimden 18 ay sonra yapılan ölçümler ilk ölçümlerle karşılaştırılır. Fizik yapısının gelişimi, biyolojik yaş, fiziki yetenekte meydana gelen gelişme ve özellikler dikkate alınır. Bu yaşlarda çocuk birden fazla spor dalında yetenek sergileyebilir. Dal Monte'nin sınıflamasında birçok spor dalının aynı biyomekanik ve fizyolojik özelliği gösterebileceği anlaşılmaktadır. (14)



TABLO: Biyomekanik ve fizyolojik özellikler.

Birinci Programın ikinci yarısı tüm yük klüplere düşmektedir. Federasyonların denetimi altında çalışan kurumlar yetenek araştırma ve yönlendirmesinde büyük rol oynarlar. Klüplerin özel spor dallarına yönelik yaptıkları yetenek seçiminden sonra çocuklar antrenörleri tarafından özel testlere, çalışmalara ve yarışmalara sokularak verim düzeyinin saptanmasına çalışılır. Hazırlık devresindeki verim yeteneğindeki gelişme çocuğun o spor dalına ait olmadığını

belirler ve ilerisi için yanlış bir adım atılmamış olur. Doğu Blok'undaki spor okulları tam yıl kontrol altına alınarak bu program uygulanır.

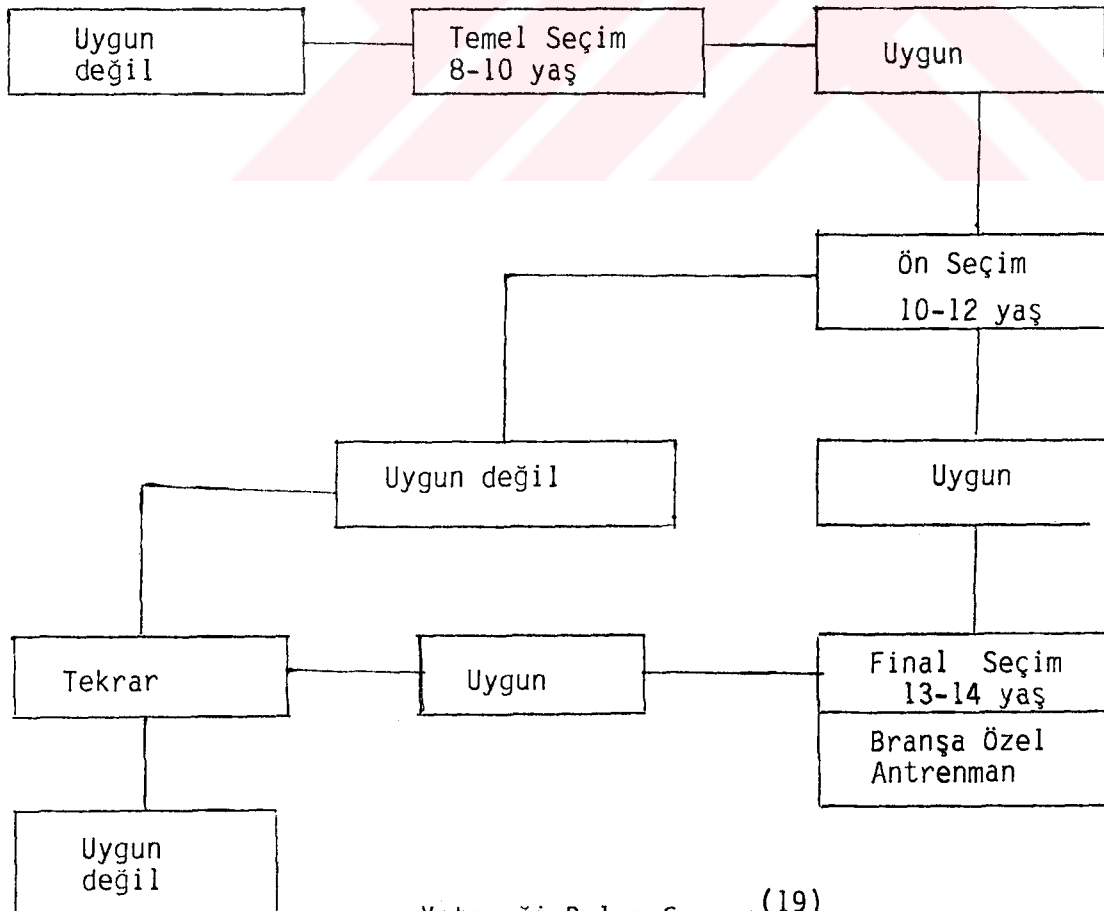
Bu çalışma Batı ülkelerinde daha çok tatil dönemi kamp çalışmaları ve klüplerle yürütülür.

Yetenek araştırma ve yönlendirme programına önem ören Doğu Blok'u ülkelerinde programın ikinci aşaması temel-başlangıç seçme (ön eleme) -final seçmeler olarak uygulanır.

Temel seçme (8-10 yaş) grup elemelerine dayanır.

Ön eleme (10-12 yaş) gelişmenin oranlarına dayanır.

Final seçimi (13-14 yaş) yarışma sonuçları veya müsabakalar seçim testlerine dayanır.



Yeteneği Bulma Şeması<sup>(19)</sup>

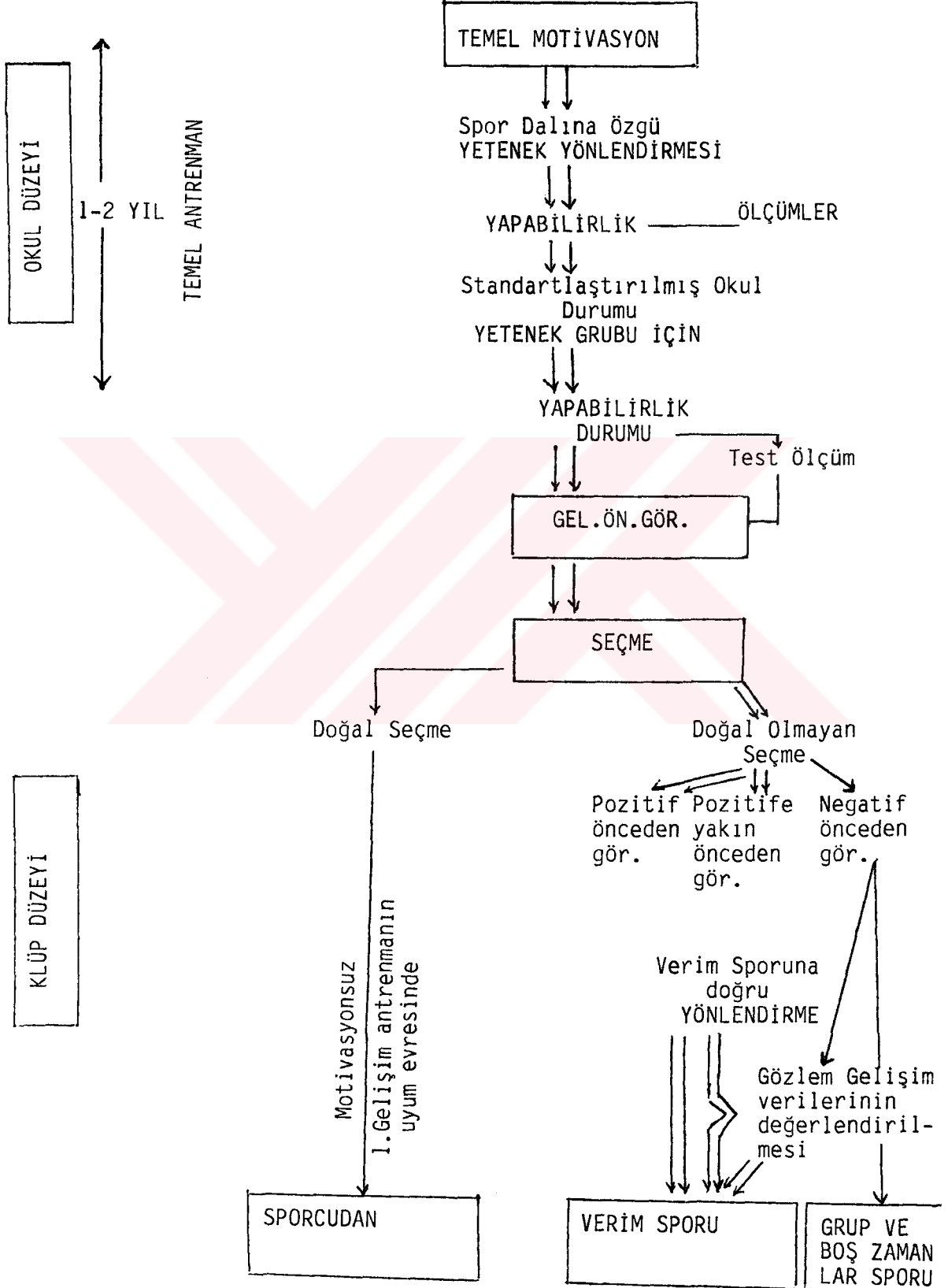
Elenen çocuk ve gençler yetenekli oldukları anlaşıldıktan sonra özel denetime alınır.

Batı ülkelerinde bu sistem kendi şartları içinde biçimlenmektedir.

Sporda yetenek araştırmasında, yönlendirmesinde federasyon-okul-klüp işbirliğinin organizasyonunun gerekli olduğu bilinir. Aşağıdaki şemada yetenek araştırması için organizasyonun nasıl olduğu gösterilmektedir.(24)



## YETENEK ARAŞTIRMASINDA ORGANİZASYON ŞEMASI



Bu bilgilerin ışığında yeteneği kim arar sorusuna cevap vermek kolaydır. Yeteneği bulma ve yönlendirme tek bir unsur değildir. Bu koordinasyon işidir. Bu koordinasyon halkaları iyi iş yaparsa yetenek araştırması ve yönlendirme üst düzeyde bir verim oluştururki bu da sportif başarının temelidir.



## II. YETENEK ARAŞTIRMASINDA

### TEMEL KAVRAMLAR

Yetenek araştırması problemiyle uğraşmadan önce kullanılan bir takım kavramların açıklanması zorunludur.

Bu kavramlar EĞİLİM, DOĞAL YATKINLIK- YETENEK, DOĞUŞTAN YETENEKLİLİK, ÖZELLİK, SPORTİF UYGUNLUK'tur. Bu kavramların konu sınırların belirlemek ve bunların spor ile bağlantısını açıklaması gerekmektedir.

#### A. EĞİLİM (ANLAGE)

Eğilim (Anlage) ile genel olarak doğuştan başlıyan hareketler anlaşılmaktadır. Geniş anlamda Eğilim, kalıtımla gelen ferdi özellikleri yani ferdin kalıtım yasaları ile geliştirdiği özelliklerdir.<sup>(30)</sup>

Eğilim çocuk ile dünyaya gelen, göreceli olarak ayrıştırılamayan onur dar ve geniş ortamlardaki gelişme yeteneğidir. Bu gelişim içinde, çevre en etkili olanıdır. Burada Eğilim ile çevre arasındaki ilişki açıklanır.

Aynı zamanda Sporda da Eğilim kavramı genel anlamda doğuştan gelen özelliklerin kullanımını olarak değerlendirilir. Bu özellikler Beden eğitim dersleri ve çalışmalarla genel olarak değiştirilemez ise de düzeyi ve yönlendirilmesi antrenman aracılığıyla değiştirilebilir.

Bir örnek verecek olursak çocuğun eşyayı tutmaya, tanımaya başladığı evrelerde topun yuvarlanması, alıp rastgele

atması daha sonrada çevrede gördüğü atma şekillerini yapması topa eğilimini gösterir. Sol eliyle top oynayan çocuğa burada sağ elini kullanması için bir zorlama yapılamaz. Ama sol koluyla atış teknikleri gösterilirse düzeyi artırılmış olur.

Eğilimi gelişim sırasında getirilen davranış biçimleri ve yeteneklerin bir araya toplanması, ferde ait özelliklerin sürekli olarak beceriler hale dönüştürülmesi olarak tanımlarsak, gözlenebilen davranışı (V), çevreyi (U), Eğilimi (A) olarak gösteririz. Matematik olarak;  $V = a.(A) + b.(B)$  olur. Buradan küçük a ve b (katsayı) ağırlık etkenleridir. Eğitim ve çevre eğilimle doğru olarak biçim değiştirmesinde etkilidir. (39)

Bunun anlamı ise verim için eğilim gereklidir. Ama şart değildir.

### **B. DOĞUŞTAN YETENEKLİLİK (DISPOSITION)**

Doğuştan yeteneklilik kavramı Eğilim kavramıyla sık sık aynı anlamda kullanılmaktadır. Fakat Eğilim her olayda doğuştan olarak görülmektedir. Bu doğuştan özelliğin kalıtım şartlarına bağlı olduğu yada anne babadan geldiği önemli değildir.

Eğilim doğuştan yetenekliliğin bir parçasıdır. Kalıtım şartlarına bağlıdır.

Doğuştan yeteneklilik hiçbir zaman tek başına görülmez. Bir insanın tepkilerinde belirler bir doğuştan yeteneklilik özelliği vardır. Bu, belirli ruhi bir yaşantı için, hazır olmaktır. Bu hazırlık anlık olarak değiştirilemez. Özellikle de her olayda bir süreye ihtiyaç vardır.

Çocuğun topu düz doğrultuda yuvarlaması ve istenen noktaya pozitif yakın bir atış yapması doğal yetenekliğe örnek olabilir. Çocuğun topu sol elle mi yoksa sağ ellemi kullandığı önemli değildir. Doğal yeteneklilik için önemli olan, topu yuvarlayışındaki düzgünlük, atışındaki pozitif yöndür.

Doğuştan yetenekliliğin spordaki görünümü bir spor biçimine ilgi, istek veya spor yapmak olarak ortaya çıkar. Bu da kalıtıma bağlı olarak fiziki ve ruhi şartlarla sınırlıdır.

### C. DOĞAL YATKINLIK (BEGABUNG)

Yatkınlık genel ve sık olarak kullanılan bir terimdir. Karakteristik olarak ortalama üstü yetenekleri belirlemek yada belirli alanlardaki özel yeteneği belirlemede kullanılır. Sanat, tarih, matematik dallarındaki yatkınlık örnek olarak verilebilir. Doğal yatkınlık doğuştan getirilmiş ve belirli veriler için yetenekli olarak tanımlanır. Bu düşünce ışığında kişinin bir insan grubunda özel bir konuma sahip olmasıdır.

Doğal yatkınlık daha özel anlamda verim kavramı olarak nitelendirilebilir. Yeteneği verimle saptayabileceğimizi biliyoruz. Burdan da Eğilim doğal olarak yatkınlığın şartı olması sonucuna gidilir. Doğal Yatkınlık Eğilimin dış görünüşü, biçimidir.

Örnek olarak motorik özelliklerden hareket oluşumunu ele alalım.

Motorik özellikler \_\_\_\_\_ HAREKET

Kuvvet



Sürat

Dayanıklılık

Koordinasyon

Biz bunları gözle göremeyiz ancak harekete verimimiz bunların var olduğunu ispatlar. Hareketin doğması motorik özelliklerin ön şartıdır. Hareket ise motorik özelliklerin dış görünüşüdür.

SCHIEFELE/ KRAPP. Bu kavramın çıkış noktası üç değişik şekilde açıklamaktadırlar. (39)

1. Genetik belirleyici olarak yatkınlık : Bu anlamda yatkınlık verim farklılıklarını açıklamada hipotez bir kavramdır.

2. Çevreye göre kişide yatkınlık : Kişiler arasındaki farklılıklarında çeşitli çevre, yöre şartları etkili olmaktadır.

3. Öğrenme Yeteneğinin Kalıtım Bölümü Olarak Yatkınlık: Doğal yatkınlık, ferдин öğrenme yeteneğinin genetik bölünme olarak tanımlanır. Öğrenme yeteneği çok yönlü şartlara bağımlıdır. Yatkınlık üzerinde iç ve dış şartlar etkilidir. Bunlar karmaşık ve değişmel olarak kendini gösterir. Buradan da öğrenilmiş sayabilmek için sözkonusu olane değişmenin nispeten kalıcı izli olması gerekir. (9)

Geniş anlamda doğal yatkınlık verim için doğal yeteneklilik olarak anlaşılmaktadır. Verimin düzeyide doğuştan gelen Eğitim ve Çevre şartlarının etkinliğine bağlıdır. Bu anlamda Sporda doğal yatkınlık çevre şartlarında artırılmıştır ve antrenmanla da bağımlı değildir.

Çocuk-top örneğinde; çocuğun topla uyumunun iyi olduğunu düşünelim. Bizim gösterdiğimiz alıştırmalarla top tekniğinde olumlu bir yönde gelişme olursa yani; kolunu iyi çalıştırır, duvardaki noktaya düzgün bir atış yaparsa çocuğun topa; top oyunlarına doğal yatkınlığı var diyebiliriz.

Sporda doğal yatkınlık, motorik yatkınlık olarak düşünülür. Buradan öncelikle açıklanması gerekir nokta, motorik yatkınlığın spor dalında mı belirlendiği yoksa spor dalındaki dış özelliklerle mi belirlendiğidir.

Motorik yatkınlığın özelliği, diğer özelliklerden bağımsız olmasındandır. (30)

Motorik yatkınlık, motorik özellikler alanında verimi etkileyen doğuştan yetenekliliğin bütünlüğü olarak tanımlanır. Burdan yola çıkarak, motorik yatkınlığın doğuştan olmadığı söylenebilir. Bu görüş doğrultusunda motorik yatkınlığın gelişmesinde üç yatkınlık özelliği belirlenmiştir.

1- Statik Olarak Yatkınlık Kavramı : Kalıtım olarak verim yeteneğini belirleyicidir.

2- Çevre ile ilgili Yatkınlık Kavramı : Verim yeteneği için çevreyi sorumlu tutmaktır.

3- Dinamik bir Yatkınlık Kavramı : Eğilim ile çevre arasında yakın değişim ilişkilerinin geliştirilmesidir.

Bu üç özellik motorik yatkınlığı belirlemede kullanılmaktadır. Motorik gelişimin ilk evresi (tutma, oturma, ayağa kalkma,

sürünme) zamana bağlıdır. Burada ulaşılan verim yüksekliği ise doğal yatkınlıkta sınırlıdır. Bu anlamda öğrenmeyi, yaşantı ürünü olarak alırsak öğrenme süresindeki üründeki verim diyebiliriz.<sup>(9)</sup>

Burdan yola çırakak yatkınlığı motorik özelliklerin normal gelişim süresinde kendiliğinden ortaya çıkan ürün bunun da ne yüksek düzeyde olmasıyla verimin arttığını yani yatkınlığın fazlalaştığı anlaşılmaktadır.

Spordaki yatkınlığı düşük yatkınlık, ortalama üzere yatkınlık... gibi ayırmak mümkündür. Kavramları karşılaştırdığında yatkınlığı verim belirleyici rolünün o ferde özgü olarak ortaya çıkacağı anlaşılır.

#### **D. YETENEK**

Yetenek kavramı ile yatkınlık kavramının sınırlarını ayırmak zordur. Bu iki kavramda genel kullanımda aynı anlamda kullanılmaktadır. Özellikle bir madde üzerine konuşulduğu zaman yetenek ve yatkınlık eşit tutulur. Ama yetenek kavramı doğal yatkınlık kavramından daha üst düzeydedir. Aklımıza şu soru gelebilir. Yetenek ne için?.. Bunun anlamı ise eğer yetenekli bir kişi konuşuyor ise hangi alanda bu yeteneğin ortaya çıktığının önceden bilinmesi gerekmektedir. Yani; Yeteneğin anlamı sorun değildir. Sorun "ne için yetenekli?" oluşudur.

Yeteneğe belirli hareket için doğuştan getirilmiş özellikler diyebiliriz. Yetenek bu biçimde insanların belirli alanlardaki yatkınlınının ortalama üstünlüğüdür. Spor alanında yetenek için şöyle bir soru akla gelebilir. Yetenek genel olarak

motorik yatkınlıkmıdır? Yoksa seçilen spor biçiminin özelliklerinde ulaşılan verim olarak mı düşünülür. Yetenek, bir doğrultudaki ortalama ölçünün üzerine çıkararak etkiyen yüksek değerdeki yatkınlıktır.<sup>(30)</sup>

Spordaki yeteneği, yatkınlığın özel biçimi olarak düşünebiliriz. Çocuk top örneğinde; çocuğun topa yatkın olduğunu biliyoruz, ona kaleye top atışını gösterelim. O, bu atışı bir veya iki denemede gerçekleştirir ise top oyununa yatkınlığın üstünde "YETENEKLİ"dir diyebiliriz.

Sporda yetenek karmaşık özelliktedir. Bu özelliklerin çoğu kalıtıma ve karakteristik özelliklere bağlıdır. Yeteneği bir özellik olarak açıklamamız çeşitli etmenlere bağlıdır. Yeteneği bir özellik olarak açıklamamız çeşitli etmenlere bağlıdır. Yeteneğin temelleri genetik yapıya değiştirerek, özellikle antrenmanla geliştirmek zorunludur. Bu düşünce ışığı altında yetenek kavramını AMTMANN üç boyut leriler<sup>(12)</sup> demektedir.

- 1- Fizyolojik ve ruhi şartlar,
- 2- Antrenman direnci
- 3- Motivasyon

1- Fiziki ve ruhi koşullar doğrultusunda çere etkileriyle birlikte genetik özellikleri antropometrik ve verim fizyolojik ölçümler ile ölçülmesidir. Antropometrik değerler için boy-kilo-yapı fiziki verim ölçümleri için dayanıklılık, yüklenmelere karşı kalp, kandolaşımı, ayrıca reaksiyon ve aksiyon süreti kuvvet, hareketlilik ve koordinasyon.

2- Antrenman direnci için, organizmanın direnci ve uyum yeteneği,

- Dirence karşı hazır olma
- Güvenirlilik yeteneği
- Süzme ayırma yeteneği

3- Motivasyon için, toplumsal etkilerin tepkilerini ölçme meselâ; okul, aile, çevrenin etkisi gibi.

Bu düşüncede yetenek kavramı kalıtımla tam olarak açıklanamaz. Sadece antrenmandan bağımsız olarak doğuştan getirilen özellikler yeteneği belirlemede şart olduğu söylenebilir.

Meselâ; eklemlerin açılabilme yeteneği, kemik durumu ve kas yapısıyla sınırlıdır. Ama bu sınır alıştırmaya ve antrenmanla geliştirilebilir.

Sonuç olarak yetenek, belirli alanlarda istenilen verime ulaşabilmek için bedeni ve ruhi özellikler olarak tanımlanır.<sup>(29)</sup> Böylece insanın doğuştan getirdiği özelliklerin şart olmadığı ve antrenmanlardaki yüksek verim durumuna bir kez daha vurgulanmış olur.

#### **E. ÖZELLİK**

Özellik kavramını açıklayabilmek için ferdi ve bedeni özelliklerin açıklanması gerekmektedir. Yetenek araştırması ve yönlendirme şartlarından yetenek hangi özelliklere sahip olmalıdır? sorusuna bu bölümde cevap aranacaktır.

## 1. FERDİ ÖZELLİK

Ferdi özellik bir insanın davranışlarında belirli olan ferde ait temel öğelerdir.

Çok sayıda uyarılar hareket olarak oluşturulur. Bu tanımdan ferdin uyarılara karşı hareketleri değişiktir. Bunu davranış biçimi olarak incelememiz gerekir. Ferdi özellikler objektif olarak ölçülemez. Günlük yaşamımızdaki insan ilişkilerimizdeki genel bakış değeriyle ölçülür. Bir insanın özellikleri denilince genel olarak onun tarafından yapılan davranışlar olarak anlaşılmalıdır. Bunlar her zaman aynı şekilde tekrarlanan ya da benzer koşullarda en az eski davranış biçimi gibi olan davranışlardır. Sporda ferdi özellik ise fert spor biçimine uygun davranışları ortaya koymasındır.

Tekvando sporunda, dalın biçime uygun bir sertliğin, mücadelenin olması. Bunun yanında Ritmik jimnastikte estetiğin, yumuşaklığın gerekliliği bir örnektir.

## 2. BEDENİ ÖZELLİKLER

Sporda ferdi özelliklerin yanında bedeni özelliklerde özel bir anlam taşır.

Bedeni özellikler kavramı ile insanın motorik özelliklerini hareket ölçütleriyle belirlenmesidir. Fakat bedeni özellikler somut olarak hareket biçiminden bağımsızdır. Bu bağımsızlık, bedeni yeteneklerin gelişmesine etkiyen merkezi sinir sistemindeki şartlı reflekse bağlı olmasına rağmen oluşur.

Bedeni özellikler yapı olarak organizmanın değişimine etkide bulduklarından çok önemlidir.

Motorik özellikler hareket verimi için çok önemli olduğunu düşünürsek, bu özellikleri motorik temel özellikler (kuvvet, dayanıklılık, sürat, denge, eklem oynaklığı) ve motorik özellik (koordinasyon, beceriklilik, hareketlilik) olarak ayırırız.

Sportif çalışmalarda bedeni özellik hareketlilik, kasların yumuşaklığı, denge, alan duygusu, olarak alırsak yanlış olur. Çünkü bütün bu özellikler günlük antrenman durumuna bağlıdır. Doğuştan getirilen özellikler olarak düşünülemez. Bedeni özelliklere göre spor dalını seçmek olumlu gelişmeye önderlik eder. Sıçrama çok iyi olan bir çocuğun gülle atmağa çalışması bu bedeni özelliğinin iyi kullanamadığını ortaya koymaktadır.

#### **F. SPORTİF UYGUNLUK**

Büyükler çocuklar ya da gençlerle çalışan antrenörler verim elde etmek ve başarıya ulaşmak isterler. İyi bir verim ortaya çıkartılırsa antrenörün başarısıda o derece yüksek olur. Böylece ferdi ideallerine ulaşılır. Bu ideallere ulaşmada yetenek seçiminde sportif uygunluk tanımı önemlidir.

Harre, sportif uygunluk ortalaması için yüksek düzeyde seçme yapılmalı, yönlendirilmelidir<sup>(24)</sup> demektedir. Burda genç sporcular gelişim antremanında seçtikleri spor dalarında başarılı olabilecek yetenektedirler ya da daha yüksek verim için antrenman istenilen düzeyde midir? sorusuna cevaptır.

Genç sporcuların sportif uygunluk özelliğinin tanınması büyük bir sorundur. Her spor dalının sportif uygunluğu farklı farklıdır. Meselâ; Haltercilerin sportif uygunluğu ile buz patencilerin sportif uygunluğu ayrıdır. Genel bir sportif uygunluktan söz edilemez. Sportif uygunluk için emin olunan nokta uygunluğu kolay belirlenen bir olay değil özellikle ferdi özelliklere dayanan, çeşitli kaynaklara bağımlılığı olan karmaşık bir yapı olarak düşüncede gerekir.

Sportif uygunluğu iç (genetik) ve dış (çevre) etkenler sınırlamaktadırlar.

#### 1. İÇ ETKENLER (GENETİK) :

Yüksek düzeyde gelişim için doğuştan getirilen özelliklerden sorumludurlar. Doğuştan getirilen özellikler çevresel koşullarla yönlendirilir.

Yetenek araştırması ile uğraşan antrenörlerin çocuklar ve gençlerin genetik potansiyelleri ile çeşitli spor biçimleri arasında (meselâ; basketbol spor disiplini, gülle atma gibi) güçlü bir bağımlılık vardır.

Burdan yola çıkarak yüksek verim yaşı 18-20 olan sporlarda sportif uygunluğun önceden tesbit edilmesi gerekmektedir. Uluslararası düzeyde bir verim elde etmek için sporculara gelişim evresi ortalamasının 8-10 yıl olması gereklidir. (Örn. Jimnastik Buz Pateni vb...) Bu bulguların ışığında antrenörlere düşen sorumluluk ise seçilmiş olan sporcuları geliştirmektir.



## 2. DIŞ ETKENLER (ÇEVRE)

İç etkenlerden Őimdide dış etkenlere değinmek istiyoruz. Son yıllarda kalıtımın etkenler, sporcu üzerine etkileri çevresel etkenler yönünde bir deđiŐme göstermiştir. Burada vurgulanması gereken nokta kalıtımın ve çevre faktörlerinin bir bütünlük içinde olmaları sportif uygunluk için birbirlerinden ayrı tutulmalarıdır. Bunun anlamı da motorik olarak yetenekli olan sporcuların çevreden etkilenecek motivasyonlarını kaybetme tehlikesi doğmaktadır.

Çevresel etkenlerin ferdi kişiliği ortaya koymada olumlu yönde olması meslek, aile, okul sorununun ortadan kalkması gereklidir. Verim sporu için uygun çocuk ve gençlerin aranmasında sorun sadece motorik ve kalıtım değildir. Özellikle sosyal ahlâk, eğitim bir sorundur. Sorun özetlersek;

1. Antrenörler için yeteneği bulmada objektif verilerin olması,
2. Gelecekteki verimi saptamak için ana amacın okul süresinde yüksek verime ulaşmak olması,
3. Sportif uygunluk için iç ve dış etkenlere dikkat etmek gerekliliğidir.

Sportif verim için vücut yapısı ve spomotorik özelliklerin yanında çevresel etkenlerin belirleyici olduğunuda unutmamak gerekir.

### III. YETENEK ARAŞTIRMASINDA YÖNLENDİRME

Zacıorskij ve arkadaşları yetenek araştırması ve seçme problemi için dört aşamalı ölçü sunarlar.<sup>(38)</sup>

1. İdealin biçimlendirilmesi
2. Gelecekte neler olacağını daha önceden görme.
3. Sınıflandırma
4. Organizasyon, düzenleme.

#### A. İDEALIN BİÇİMLENDİRİLMESİ

İdealin biçimini Zacıorskij ve arkadaşları iyi sporcuların dallarında yada spor biçimlerinde gerekli özelliklerin belirlenmesi olarak almaktadırlar. Bu gerekli özellikler çıkartılırsa, istenilen spor biçiminde yüksek verime ulaşmak daha kolay olur. Şöyleki mesleki seçme yöntemlerinin düzenlenmesi ve değerlendirme ölçütlerinin bilinmesi halinde, bu meslekleri seçmiş olanlarda başarı oranının daha yüksek olacağı bir gerçektir.

Belirli bir sportif hareket için ideal formun biçimini ve şartlarının belirlenmesi daha doğrusu bu şartların belirleyici ve sınırlayıcı etkenlerin tartışılması gereklidir. Yüksek verim düzeyini gösteren sporlarda, verim düzeyi çok sayıdaki sporcunun o daldaki verimlerinin düzenlenmesiyle oluşturulur. (Gözlem ve araştırmalarla)

Kişi en yüksek performans düzeyine doğru ilerledikçe kendi durumuna uygun gelen bir biçim bulmağa yönelir, kol-bacak

uzunluğu, kuvvet, dayanıklılık vb...<sup>(28)</sup> Burdan yola çıkarak Zaciorsij ve arkadaşları ruhi ve fiziki özellikleri belirli bir spor biçimi için bağlantı sağlamada, ruhi-fiziki katalog düzenleme düşüncesini getirirler.<sup>(38)</sup> Bu ruhi-fiziki katalog çeşitli spor biçimleri içinde gerçekleştirilirler.

Yetenek kavramıyla uğraşan diğer yazarlarda yetenek araştırması ve yönlendirilmesi için katoloğu "Şartsız gereklilik" olarak nitelendirmektedirler.

Katoloğun yaşlara göre uygulanması için şunlar önerilmektedir. Önce belirlenmiş spor biçimi için gerekli özelliklerin ferdin yapısında olup olmadığı saptanmalıdır. Spor yapısının biçimi fizyolojik, biyolojik, antropometrik ruhi özelliklerin belirli bir düzey için, tümü ve bu özelliklerin birbiriyle ilişkisi olarak alınmalıdır.<sup>(27)</sup> Bunu bilmek zorunludur. Yaşa uygun olarak uygulanan katologlarda bu özelliklerin gelişim düzeyi ruhi yeteneklerin yanında, antropometrik, biyolojik ve fizyolojik etkenler içermesi de gerekmektedir.

İdeal yeteneğin bulunması genç sporcuların tüm bu özelliklerin incelenmesiyle ortaya çıkarkı bu da böyle bir çalışmada zordur. Tepe noktasında az kişi bulunmaktadır. Bunun anlamı ise; ideal tipin özelliklerini gösteren sporcu sayısının az olmasıdır.

## **B. GELECEKTE NELER OLACAĞINI DAHA ÖNCEDEN GÖRME**

Bu konu hakkında iki yol gösterilmektedir. Birincisi özellikleri sağlamlaştırmak için eğitim temelleri, ikincisi doğuştan getirilen etkenler.

Seçilen spor dtalında büyük aşarı elde etmek için sporcunun hangi eğilim ve şartlar içinde olduğu, doğuştan hangi yetenekleri getirdiği tespiti gereklidir.

ULBRICH, teorik olarak yetenek araştırması için katılmadan gelen nitelik özellikleri değerlendirerek ilke oluşturmuştur.<sup>(36)</sup>

Özellikleri sağlamaştırma için basit bir soru akla gelebilir. Acaba özelliklerden ideal bir değer çıkartılamaz mı? Buradaki özelliklerin anlamı çocukluk yaşındaki özelliklerin değeridir.

İdeal değer ise; Yetişkinlik çağında bu özelliklerin ulaştığı değerlerdir. İşte bu soruyu cevaplayabilmemiz için de uzun yıllar geniş araştırmalar yapılmalı, bu araştırmalarda çok sayıda çocuk incelenmeli, gözlemlenmeli bunları yaparken de hatalardan kaçınmak için araştırmaların çok sayıda tekrarlanması gerekmektedir.

Antropometrik ölçümlerde 8-11 yaş grubu boy ölçümleri daha sonraki boy için ne kadar olabileceğini belirlemiştir. Ancak bunun yanında Ergenlik devresinde Kız (11-14) Erkek (13-15) alınan değerler yetişkinlik için boyun ne kadar olabileceği konusunda kesin bir fikir vermemektedir.<sup>(38)</sup>

P.S. SIRIS bu bulguları onaylamıştır<sup>(33)</sup> ve sporcuların potansiyel imkânlarının değeri, gelişimin başındaki motorik özelliklerin düzeyi ile belirli olmadığını bu özelliklerin gelişim temposuna bağlı olduğunu ileri sürmüştür.

Buna göre şöyle bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bir sporcunun potansiyel imkânlarının düzeyini saptamak için motorik özelliklerin genel artış temposu ve düzeyi 1 veya 1/2 antrenman yılından sonraki ilk yılda belli olur. Böylece sporcunun motorik özelliklerinin başlangıçta gösterdiği performans kesin bir sonuç değildir. Bu sonuç ancak antrenmandan sonra kesinleşebilir. Burdan yola çıkılırsa şu sonuç açıkça görülür. Bu sporcunun motorik özelliklerinin düzeyi ile artış temposu arasında çok kuvvetli ilişki vardır. SIRIS sporcudaki potansiyel imkânlarını belirlemesi için bir çizelge hazırlamıştır. (33)



Araştırılan ölçütler arasındaki bağıntılar	Potansiyel Olanakların Özellikleri
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki Yüksek başlangıç düzeyi, Yüksek artış temposu	Büyük çok (yetenek) Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki yüksek başlangıç düzeyi, orta artış temposu	Büyük (Yetenek) Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki orta başlangıç düzeyi, yüksek artış temposu	Büyük (yetenek) yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki yüksek başlangıç düzeyi, düşük artış temposu	Orta düzeyde Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki orta başlangıç düzeyi, orta artış temposu	Orta düzeyde Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki düşük başlangıç düzeyi, yüksek artış temposu	Orta Düzeyde Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki başlangıç düzeyi, düşük artış temposu	(Yetenekli) Az Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasında düşük başlangıç düzeyi, orta artış temposu	Az (yetenekli) Yatkinlik
Motorik özelliklerin gelişim sırasındaki düşük başlangıç düzeyi, düşük artış temposu	Çok az yatkinlik (Yeteneksiz)

**TABLO (2)- Bir sporcunun potansiyel olanaklarının belirlenmesi.**

Gelecekteki verim yeteneğinin ne olacağı problemi için motorik öğrenme yeteneği önemli rol oynar. Motorik öğrenme yeteneği ile yani motorik hareketleri öğrenme olarak anlaşılmaktadır. Bunun çocukta gözlenmesi kolaydır. Yani; çocuk yeni motorik hareketleri kolay ve iyi bir şekilde kavlıyor ise yeteneği içinde yüksek düzeyde diyebiliriz. Bu da çocuğun antrenman süresinde avantaj sağlar. Böyle bir çocuk için spordaki yeni hareketlerin çokluğu, korkutucu olmaz. Çünkü öğrenme yeteneği üst düzeydedir.

Motorik özelliklerin yeni hareketlerin öğrenilmesini saptamak için test ve test bataryaları uygulanmıştır. Bu testlerin sonuçları önceden hareket deneyimimize yada hareket becerisine bağlı olduğu bulunmuştur. Bir çocuğun yazı yazmayı öğrenmekte olduğunu düşünelim. Bu işin yalnızca bazı hareketlerin peşpeşe gelmesi yazıyı öğrenmek için yeterli olmadığını biliyoruz. Çocuğun yazı yazmayı çok kısa zamanda gerçekleştirmesiyle motorik öğrenme yeteneğinin olumlu olduğunu gösterir. Burdan da yüksek düzeydeki hareketler önceden çalışma yapılmamış bile olsalar, oluşturulabilir sonucuna varılabilir.

Geçerlilik kavramı ise bazı araştırmacılar tarafından sporcunun ulaştığı son değer, değerlerine göre başlangıç ve son değerler arasındaki farktır.

Bu yüzden de motorik öğrenme yeteneğini açıklamaya uğraşanlar bunu tam olarak açıklayamamışlardır. Çünkü; fiziki özelliklerin saptanması zor almaktadır. Bu özellikler için araştırmayı ULBRICH yapmıştır. Bu araştırmada düzey sağlamlılığı (düzeyi belirleme) 51 genç erkek çocuğun 8 yıllık bir sürede düzenli olarak bir yıl aralarla denenmesindedir. (36)

Bu deneyin amacı, gençlikteki gelişim sırasında ferdin düzey durumu özel bir fizyolojik belirti taşıyıp taşımamakta olup olmadıkları tesbit edilmiştir. Bu çalışmada gelişim sürecinde tesbit edilen çalışma nabızı, solunum sıklığı,  $O_2$  alınımı, kiloya uygun kalp atım sayısı,  $O_2$  alımı ve bunun bir solukta kullanılan miktarı belirlenmiştir. Bu belirtilerin 11 yaşına kadar devam ettiği ve ön ergenlik döneminde de bu verilerek büyük bir değişime kaydetmediği tespit edilmiştir.

ULBRICH'in araştırmasında iki yöntem vardır. Birincisi gelişim fizyolojisi değerleri, diğeri ise özelliklerin karşılaştırılmasıdır. (36)

Gelecekteki verim yeteneğini önceden söylemek için iyi yöntemlerden birisi de test sonuçlarının değerlendirilmesidir. Bunun en güzel örneği Sovyet Rusya'da görülmektedir. Yüzücülerin olimpiyatlardaki başarıları incelendiğinde spor yüklenme antrenmanına başlama yaşı 10'u aşmamaktadır. (38) Buradan gelecekte ne olacağını daha önceden görmenin gözleme, deneyimlere bağlı olduğunu kanıtlamış ve benimsenmiştir.

### C. SINIFLANDIRMA

Sınıflandırma, başarılı bir yetenek araştırması için gerekli olan normları bulmaktır. Bunun için de özel testler uygulanmalı, bunların sonuçlarıyla sınıflandırma yapılmalıdır.

ZACIORSKIJ ve arkadaşları bu amaç için bir ilişki çizelgesi ortaya koymuşlardır. Bu değerler ile gelecekteki verimleri



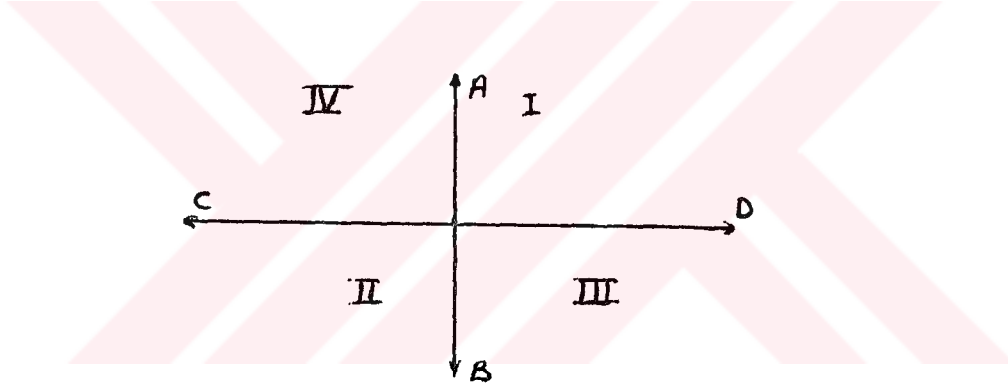
tanımlanması daha kolay olur.<sup>(35)</sup> Çizelgede çembersi biçimde deneklerin dağılımı 4 grupta verilmiştir.

Grup I : Testte yetenekli olanlar. Bunlar daha sonraki antrenmanda kullanılır.

Grup II : Yeteneksizler. Daha sonraki antrenman için gereksizdir.

Grup III: Yetenekli fakat ortalama hatasından dolayı yok olanlar.

Grup IV : Yeteneksiz fakat ortalama hatası az bundan dolayı yetenekli olduğu görülüp çalıştıranlar.



TABLO(3) - Verim Yeteneği Çizelgesi

CD'nin üzerinde kalan bölüm testte en iyi verim gösterenler.

AB'nin sağı özellikle verim yeteneği çok yüksek yetenekliler.

Seçme zamanını ele alırsak;

Eğer grup III ve IV'te denek sayısı az ise ve grup I ve II'de çok ise iyi bir şekilde başka düzenleme yapılabilir. Bu etkinlik alanı için başka sorularıda olabilir. Bunlardan birincisi sınıflandırma normlarının incelenmesinden sonra hangi düzey CD çizgisi üzerine yerleşmiştir ve diğer başarılı denekler istenilen etkinlikte eğitilmesi için nerede toplanmaları gereklidir?

TAYLOR ve RUSSEL bu problem için iyi bir çözüm önermektedirler.<sup>(38)</sup> Onlar bunun için norm çizelgesi kullanmak istemişlerdir. Seçme testinde etkinlik değeri için (St) (S0) ile yeteneğin sayısı/ deneklerin sayısı (Ps) ile seçilenlerin genel sayısı / Deneklerin sayısı'nı belirtirler. Çizelgedeki hesaplama budur. Şu örnek açıklamaktadır. 100 kişilik bir grupta yapılan yetenek testinin 100'de 5'lik kısım dışarıda kalmış (So= 0.05) ve bu grupta seçme yöntemleri ile 10 kişi seçilmiştir. (Ps=0.1) Bu da %40'lık bir bölümü oluşturmaktadır. Seçmeyle grupta yetenek sayısı hesaplanmış olup, ortalama test değeri (St= 0.4)'dür ve 8 kat daha üstündedir. Bu sınıflandırmanın amaca uygunluğu bugünde geçerlidir. Yaptığımız incelemelerde bu görüşe karşıt bir görüşe rast gelinmemiştir.

BİLKELBACH ve LEMPART, Gelişim dönemi antrenmanı üzerine düşünceler adlı makalede, bu düşüncüyü destekleyen biçim de şöyledir. İstenilen sportif yüksek başarı noktasının yaşa ve antrenman süresine bağımlı olduğunu vurgulamaktadır.<sup>(7)</sup>

Sonuçta sınıflandırmanın yüksek verime ulaşmada basamak olduğu görülmektedir.

#### D. YETENEK ARAŞTIRMASININ DÜZENLENMESİ

Yetenek araştırmasının düzenlenmesi, ilmi yöntemlerin ışığı altında yapılan seçme ile yeteneğin saptanması anlaşılmaktadır. Yeteneğin saptanmasında iki yol vardır.

1. Uzman antrenörler yeteneği antrenmanda, yarışmada keşfederek gelişme programını tespit ederler. Dünya üzerinde yapılan bütün spor alıştırılmalarının sonuçları antrenörün daha üst düzeyde bilgilenmesini ve bunların sporcuya uygulanması amaçlanmaktadır.

Önceleri çok yoğun ve kapsamlı antrenmanlarla başarılı olunabileceği düşüncesi yaygındı, 1970'deki rekorlara göz atacak olursak Avusturalya'lı Derek Clayton, İngiliz David Bedford haftalık 320 km'yi bulan antrenmanlarla bu rekorlara ulaşabilmektedirler. Ancak, bu tip çalışma temposunun ciddi sakatlanmalara ve hatta ölümlere neden olmuştur.<sup>(2)</sup>

Daha sonraki antrenman programlarında 200 km'lik çalışmaların düzenli yapılmasıyla koşu performansının arttığı gözlenmiştir. Bu sonuçtan etkilenen diğer uzman antrenörlerde ferdi deneyimlerinden yararlanarak programlarını ona göre yönlendirmişlerdir.

2. Yetenek araştırmasında teknolojik gelişimin etkisi büyüktür. Ulusal Spor Bilimleri Araştırma Merkezinin kurulması; sistematik çalışmalarda, yüksek performans düzeyine getirecek sporculara uygulanacak programları vardır. Bunlar antrenörler, eğitimciler aracılığı ile sporculara ulaştırılmaktadır.

Laboratuvar şartlarında amaç, saptanmış belirli özelliklerin sporcular üzerinde denenmesi ve böylece belirli spor dallarındaki yeteneğin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Yunanistan konunun önemini ortaya koyarak çözüm yoluna şöyle gitmiştir.

Uzun yıllar Kanada'da çalışan Profesör Klissouras'a Atina'da Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi ve Yunanistan Spor Araştırmaları Enstitüsü'nü kurdurarak yetenek aramalarının ilk temelleri atılmıştır ve 1996 Olimpiyatlarında ev sahipliğini üstlenen Yunanistan'ın iddialı olduklarını ileri sürülmektedir.

Böylece, Yetenek araması ve yönlendirmede ne kadar başarılı olacaklarını görme imkânı tanınmış olunacaktır.

Şu da bir gerçektir ki ilmi bir çalışma başarıya ulaşmada en önemli faktördür. Başarıya ancak bu yolla ulaşılabileceği gerçeği bir kez daha ortaya koyulmuştur.

#### **E. YETENEK ARAŞTIRMASI VE YÖNLENDİRMESİ İLE İLGİLİ EĞİTİM SORUMLULUKLARI :**

Tüm yeteneklerin araştırılması ve iyi bir şekilde yönlendirilmesine teşvik edilmesinde büyük yarar vardır. Eğer bugünkü biçimde yetenek sporuna ve Uluslararası yarışmalara evet deniliyorsa, sporcudan bu yarışmalarda başarılı olmaları isteniyorsa, onlara sadece yetenekleri doğrultusunda kolaylıklar sağlanmalıdır. Yeteneklerin araştırılması ve yönlendirilmesi de bu kolaylıklardan bir tanesidir. Gerçekten bütün yeteneklerin ortaya çıkarılması isteniyorsa, bu en iyi şekilde spor okullarını, dolayısıyla araştırma ve çalıştırma merkezlerinin yardımlarıyla gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmalar şunu göstermektedir. İyi yetiştirilebilmesi için sadece yeteneklerin yönlendirilmesi yeterli değildir. Bunun yanında spordan arta kalan zamanlarında bir sporcunun sahip olması gereken sorumluluk duygusunun ve bilincin de onlara eğitimle verilmesi gereklidir. Bu durum ancak uzun süreli çalışmalar için geçerlidir.

20-25 yaşlarında rekorların kırılabilmesi için bugün çocukların çok küçük yaşlarda antrenmanlara başlaması gerekmektedir. Bu demektir ki onların eğitimleri, boş zamanlar, kişiliklerinin gelişimi antrenmanları doğrultusunda küçük yaşlarda belirlenmektedir.

Yarışmalarda veya antrenmanlarda kendisinden sıyrılıp dış dünyayla kaynaşması, kendisine bir dereceye kadar ciddiye de kazandırır. Kişiliğe yaptığı bu etki, sporun aynı zamanda tedavi edici yönü ve kişiliğinde bulunabilecek olan güvensizliklerin, düzensizliklerin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir.<sup>(28)</sup> Çocuklar neyi yapabildiklerini ve diğerlerine göre daha iyi olduklarını göstermeyi sevdikleri için, onları motive etmek kolay olmaktadır. Ancak tek problem onların bunlarla ilgilenirken diğer yandan neleri kaçırdıklarının farkında olup olmadıklarındadır. Eğer kendilerine ileride büyük başarılar getirecekleri empose edilirse çocuklar antrenmanların yükünü üzerlerine almaya hazırdırlar ve herşeylerini bu hedefe göre isteyerek düzenlerler.

Okul eğitimi de en iyi şekilde yapılan antrenman kadar önemlidir. Ancak, okul ve antremanlar birlikte yürütüldüğünde, çocuğun kişilik gelişimi için ihtiyacı olan boş zaman kalmamaktadır.

O zaman da antrenmanları okul eğitimine tercih etme eğilimi ortaya çıkabilir. Buna bir örnek verecek olursak; Kendini tamamen kayak sporuna verebilmek için 16 yaşında okulu terk eden İsveç'li Ingeman Stenmark'ın kazandığı büyük başarı haklı olarak hoşuna gidebilir. Hatta bunun sonunda yapmış olduğu isim belki de geçim kaynağı olmuştur. Ancak, bu örnek hiçbir şekilde genelleştirilemez. Sorumluluğunu bilen antrenör öğretmen için sporcunun geleceği en başta gelmelidir.

Toplumda yarışmanın değerine bakmadan, fazla çalışmanın büyük yorgunluk getirdiği, bu nedenle de gençlerde akademik düzeyin düştüğü ve sporcu gençelerin daha az ders çalıştığı gibi eleştiriler sözkonusu olmaktadır.(28)

Bu eleştirilerin geçerliği varsa, burada antrenör, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin gözlerinden, çok şey kaçtığı ortaya çıkmaktadır.

Günümüzde okul ve antrenmanla bütün gün dolduğu için, ihtiyaç duyulan "boş zaman" bulunmamaktadır. Her şeyin üzerine kurulduğu ve sürekli olarak yapılan spor türlerinin monotonluğu, coğrafi şartlara bağlı spor türlerinin uygun şartlarda spor okullarına getirilmesiyle giderilme yoluna gidilebilir ve Türkiye'de bu amaçlarla Ağrı, Ankara, Çanakkale, Kahramanmaraş, Yozgat ve İzmir'de spor liseleri kurulmuştur. Spor eğitimi ağırlıklı olan okullarda amaç tabanda yeteneği tanımakla birlikte okul eğitimi vermektir.

Okul-antrenman monotonluğuna giren ve başarılı olan genç yeteneklere istesekte istemesekte süper insan imajını vermekteyiz.

Bu imaj sporcuda kahraman, yıldız ve bir ekol olma durumunu yaratmaktadır. Devamlı başarı çocukta (sporcuda) üstün insan imajını yaratacağı için en ufak bir başarısızlıkta kişiliği yıkılabilir.

Birçok genç sporcu birinci olmanın psikolojik yükünü taşımaya hazır değildir. Bu durumda ileride yeteneği doğrultusunda yapılan yönlendirmede karşılaşacakları zorluktan korkabilirler ve yılgınlık duyabilirler.

Bundan dolayı, yetenek testleri diğer ülkelerin yetenek testleriyle karşılaştırılmalıdır. Tüm yeniliklere açık testler düzenlenmelidir.

Bugün kendini futbol sporunun heyecanına kaptıran ve çalışan her mantıklı genç bunu şu iki nedenden dolayı yapmaktadır. Şöhret ve para.

Sporcuların çoğunluğunun düşüncelerinde bu iki neden yatmaktadır. Sporcuların bütün çabaları bu iki neden üstüne oturur.

Bu durumda yetenek ve yönlendirme sözkonusu değildir. Oysa başarılı sporcuların yetiştirilmesinde, onları yıpratana bu iki düşüncenin dışında bilimsel bir araştırma ile onlardaki esas faktörler ortaya çıkartılmalıdır. İşte batının başarılı görüntüsünde bu gerçek yatmaktadır.

Bütün bunlar kabul edilse de Uluslararası yarışmalar düzenlenir, yeteneklerin ortaya çıkarılması, yönlendirilmesi mantıklı, sağlıklı bir şekilde yürütülebilirlerse tüm eğitim kurumları çığnenmemiş olunur.

#### IV - KUVVET KAVRAMI VE ÖZELLİKLERİ

Spor biliminde kuvvet kavramı (kas kuvveti) çok değişik alanlarda ve değişik biçimlerde tanımlanıp sınıflandırılmıştır. Birçok spor bilim adamınının değişik tanımlarında, kuvvet kavramı ifade anlam bulmuştur.

Hollmann'a göre kuvvet "Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların, kasılabilme yada bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir." Biyomekanikte ise kuvvet, fiziksel bir büyüklük olarak tanımlanır.<sup>(17)</sup>

Nett kuvveti "Bir kasın gerilme ve gevşeme yoluyla bir dirence karşı koyma özelliği."<sup>(26)</sup>

Stoboy ise "Kasın gerilim oluşturabilme ve bir yükü kuvvet dengesinde tutabilme özelliği" olarak tanımlamışlardır.<sup>(16)</sup>

Fizik olarak Zaciorski<sup>(37)</sup> kuvveti iki ana kısma ayırmıştır.

- a) Fiziki büyüklük,
- b) İnsanın motorik özelliği

Basit, ancak geniş tanımı Meusel<sup>(20)</sup> yapmıştır. Bu tanımın avantajı spor uygulamalarını direkt olarak kapsamasıdır. Buna göre kuvvet "Kuvvet insanın temel özelliği olup, bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir (Kendi vücut ağırlığını yada bir spor aracını) bir direnci aşar ya da ona kas gücü ile karşı koyar.



Hareketlerin kalitesi aşağıdaki iki temel faktöre bağılıdır.<sup>(21)</sup>

- Lokal alışan kaslar
- Merkezi sinir sistemine

Motorik kuvvet ise "Nöro-Musküler sistemin kalitesi" ile sınırlandırılmıştır.<sup>(21)</sup>

Bührle/ Schmidtbleicher<sup>(20)</sup> kuvveti üç temel faktörün ışığı altında tanımlamaya ve karakterize etmeye çalışmıştır.

- 1.Morfolojik- Fizyolojik Faktör
- 2.Koordinatif Faktör
- 3.Motivasyonel Faktör

Bu faktörler değişik tür ve biçimde de kuvvet yeteneği ve kalitesi üzerinde etkili olurlar.

#### **Morfolojik-Fizyolojik Faktör :**

Sporcunun antropometrik ölçüleri, kasın enine kesiti, kasın yapısı, kasın özelliği, kas metabolizması (Kas hücrelerindeki fosfor, kreatin, glikoz rezervleri) gibi özellikler kasın morfolojik ve fizyolojik faktör yapısını oluşturur. Bu konuda kas sistemi bölümünde gerekli açıklayıcı bilgiler aktarılmıştır.

#### **Koordinatif Faktör :**

Kasın koordinatif faktörü, morfolojik ve fonksiyonel yeteneklerin işbirliğini kapsar. Bu da iki kısma ayrılır.

- İntermüsküler (Kaslararası) koordinasyon
- İnteramüsküler (Kasıçi) koordinasyon

İntermüsküler koordinasyon, bir harekete katılan kasların (Sinergist ve antagonist kaslar) birbiriyle etkileşim halinde olmasıdır.

İnteramüsküler koordinasyon ne kadar iyi olursa daha çok kas lifi uyarılır ve farklı kasılma hızıyla (yavaş ya da süratli) eşit zamanda maksimal kuvvet değerini ortaya koyarlar. Kas içi koordinasyonla hareketlerin uygulanışı patlayıcı bir karakterdedir. Böylece yüksek statik ve dinamik güç oluşur.

#### **Motivasyonel Faktör :**

Sporcudaki motivasyon güç ise; sporcunun kuvvet rezervlerini (maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvette dayanıklılık) en iyi biçimde kullanmayı sağlar.

Antrenman bilgisi açısından kuvvet kavramına yönelik tanımlar özetlendiğinde, kuvvetin sporcunun temel motorik özelliği olduğu ve antrenman yüklenmeleri ile değişebilen (üst düzeyde plânlı ve programlı olarak % 300 kadar geliştirilebilir) sportif güç verimliliğinin ana unsuru olduğu söylenebilir.<sup>(21)</sup>

Değişik açılardan yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi kuvvet oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle kuvvetin, kuvvet antrenman ilkelerinin ve kuvvet antrenman metodlarının daha iyi anlaşılabilmesi için değişik sınıflandırmalar da yapmak gereklidir. Bunlardan ilki didaktik (teorik) düşüncelere dayalı

sınıflama şeklidir. Bu sınıflamada temel düşünce, belirli kuvvet özelliklerinin hangib antrenman amaçlarına yönelik olarak geliştirilmek istendiğidir. Metodik yaklaşımla yapılan sınıflama da sözkonusu olanh antrenman metodları temel olarak ele alınmıştır. Diğerleri ise fiziksel acıdan ve kuvvetin çeşitli kasılma biçimlerine göre yapılan anatomik ve fizyolojik yaklaşımla yapılan sınıflandırmalardır. (23)

Didaktik yaklaşımla yapılabilecek bir sınıflamada, Letzelter'e<sup>(20)</sup> göre kuvvet (ve dolayısıyla kuvvet antrenmanı) genel kuvvet ve özel kuvvet olarak ikiye ayrılır.

- Genel Kuvvet : Kuvvetin herhangi bir spor dalına yönelmeden, genel anlamda tüm kasların kuvvetidir.

- Özel Kuvvet : Belli bir spor dalına yönelik kuvvettir. Bu tür kuvvetin dayandığı iki etken vardır. Bir spor dalının tekno-motorik uygulanmasına direkt katılan kas gruplarının geliştirilmesine öncelik verilmesi. Bunun temelinde ise söz konusu tekniğe özgü nöromüsküler ilişkiler vardır. Kuvvetin, bu spor dalarına özgü dtaha başka bir motorik temel özelliklerle birlikte, örneğin, kuvvette devamlılık şeklinde geliştirilmesi.

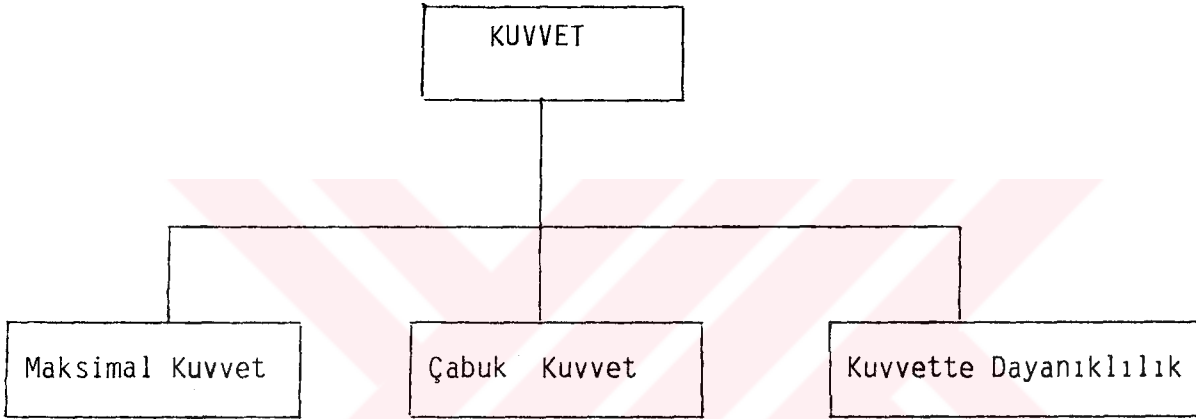
Harre'ye<sup>(15)</sup> göre şu şekilde sınıflayabiliriz; Maximal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık şeklinde Tablo-1'de olduğu gibi sınıflandırmıştır.

-Maksimal Kuvvet : Kas sisteminin isteyerek geliştirilebildiği en büyük kuvvettir.

- Çabuk Kuvvet : Sinir-Kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmayla direnç yenebilme yeteneğine denir.

- Kuvvette Devamlılık : Sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir.

**TABLO : 1**  
**KUVVETİN TÜRLERİ**



Bu sınıflandırma da kuvvetin yapısını yeterince yansıtmamaktadır. Martin<sup>(23)</sup> fiziksel yaklaşımla (çalışma biçimlerine göre) bir sınıflama vermiş ve bu sınıflamayı da fizyolojik kriterler ekleyerek tamamlamıştır.

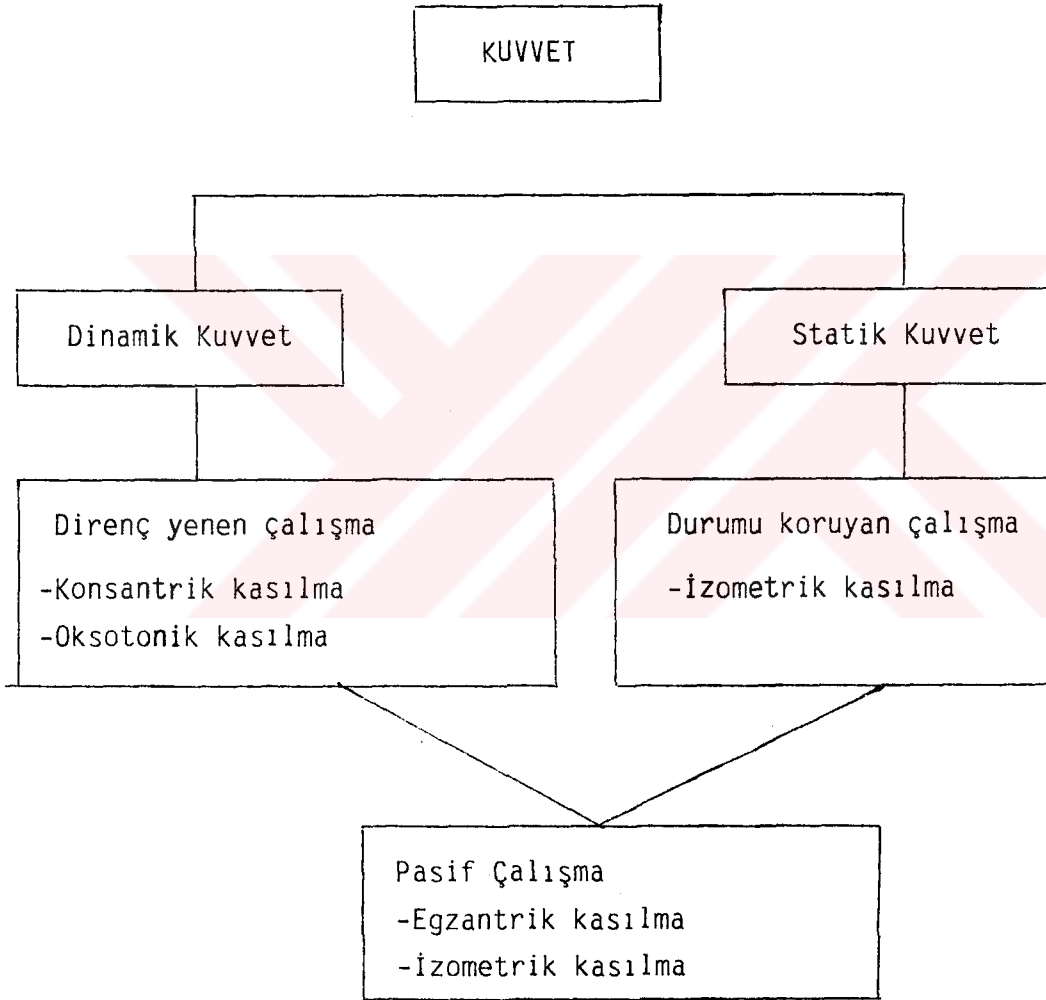
Buna göre ortaya çıkacak şema şu şekildedir :

1- Bir direnç yenmenin sözkonusu olduğu çalışma biçimi (izotonik kasılma).

2- Dış etkiler karşısında pasif çalışma biçimi (egzantrik kasılma).

3- Kuvvetin direnç karşısında durumunu koruduğu çalışma biçimi (izometrik kasılma)

TABLO : 2  
ÇALIŞMA BİÇİMLERİ VE KASILMA TÜRLERİNE GÖRE  
KUVVETİN YAPISI



Relatif ve salt kuvvet, antrenman bilgisinde önemli bir kavramdır. Antrenman durumları birbirinin aynı, vücut kütleleri değişik büyüklükte olan ayrı ayrı sporcuların geliştirebilecekleri kuvvet de değişik büyüklüktedir. (23)

Birçok spor dalında (örneğin; koşu, aletli jimnastik gibi) yalnız kendi vücut ağırlığımız hareket eder. Relatif kuvvet, bir sporcunun kendi vücut ağırlığına karşı geliştirebildiği mümkün olan en büyük kuvvettir. (21)

$$\text{Relatif Kuvvet} = \frac{\text{Salt vücut kuvveti (Maksimal Kuvvet)}}{\text{Vücut Ağırlığı}}$$

#### A. ÇABUK KUVVET ANTRENMANI :

Çabuk kuvvet kavramı oldukça kombine bir anlatımdır. Tüm spor dallarında olduğu gibi sportif oyunlarda çabuk kuvvet antrenmanı büyük önem taşır. Hentbolcular için çok gerekli bileşik motorik özelliktir.

Çabuk kuvvet, başlangıç ve reaksiyon kuvveti, hareket hızı ve dolayısıyla hareket frekansı gibi etkenlere bağlıdır. Bu nedenle çabuk kuvvet, Tablo-3'de görüldüğü gibi birçok öğeyi kapsamaktadır.

**TABLO : 3**  
**ÇABUK KUVVET**

Teknik		Sürat
	Çabuk Kuvvet	
İrade Gücü		Maksimal Kuvvet

Görüldüğü gibi çabuk kuvvet hem temel kuvvetin arttırılması, hem de hareket hazının yükseltilmesi ile olumlu yönde etkilenebilir ve geliştirilebilir. Müsabaka şart ve gerekleri gözönçne alınarak uygulanacak metodta ihtiyaca göre kuvvet veya çabukluk oranının da arttırma yada azalma yoluna başvurulur. Kuvvet antrenmanını uygularken dış yüklenmeler çok büyük olursa, bu özel şartlarda maksimal kuvvette ve kasılma hızında düzelme olacaktır. Ancak, bu yöntem dış yüklenmelerin çok az olduğı müsabaka hareketlerine özgü kasılma hızının geliştirilmesine yada düzeltilmesine yarar sağlamaz. Bu nedenle çabuk kuvvet antrenmanlarında çalışmalarını, teknik ve bağlantılı olarak temel kuvvet ile kasılma hızının paralel olarak geliştirilmesini gerektirir.

Çalışmalarda en önemli nokta dinamik uygunun sağlanabilmesidir. Dinamik uyumdan amaç, yapılacak çalışma türünün hareketin yapısındaki belirli kinematik ve dinamik özelliklere uygun düşmesidir. Bu nedenle çabuk kuvvet çalışmalarında hareketlerin ilke olarak son derece eksiksiz yapılması gereklidir.

Çabuk kuvveti geliştiren çalışmalarını uygularken kasların patlayıcı özelliğı kazanabilmesi için tüm ruhsal olanaklardan yararlanma yoluna gidilmelidir. Bu da ancak irade gücünün eğitilmesi ile olur.

Çabuk kuvveti kazandırıcı çalışma uygularken temel ilke, hafif ve orta yüklerden yararlanma yoluna gidilmesidir. (Özellikle hentbolcular için uygulanacak ağırlık çalışmalarında yüklenme maksimal kuvvetin %40-60 olmasında yarar görülmüştür.)Çabuk kuvvet antrenmanının etkisi önemli ölçüde merkezi sinir sisteminin

optimal bir şekilde uyarılmasına bağlı olacağından, antrenmanlarda yüklenme ve dinlenme arasındaki ilişkiye özen göstermek zorunludur. Çünkü, hareketler büyük bir hızla uygulanması nedeniyle organizma yorulacaktır.(31)

## B. SIÇRAMA KUVVETİ

Çabuk kuvvet yetisinin önemli öğelerinden birisidir. Birçok spor dallarında sıçrama kuvveti verimi belirleyicidir. Örneğ; Atletizmde koşu ve atlama dallarında doğrudan belirleyici, atlamalarda dolaylı belirleyicidir. Aynı zamanda takım sporlarında da belirleyicidir. Bunun yanında temel antrenman döneminde genel kondisyonel eğitim için kullanılır. Özellikle de okul çağı öncesinde de genel gelişim için kullanılır.

Sıçrama kuvvetinin etkisi doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılır.

Doğrudan etkisi için aşağıdaki örnekler verilebilir.

-Sıçrama Kuvveti : Atlama uzunluğuna etkisi Örn.Uzun ve yüksek atlamalar.

-Sıçrama kuvveti artışı ile teknik açıdan zor olan sıçramaların gerçekleşmesi Örn.A.Jim.Buz.Pat.

-Sıçrama kuvvetinin artışı ile tekniksel becerilerin uygulaması kolaylaşır. Örn.Hentbol ve Basketbolda sıçrayarak açık Voleybolda smaç ve blok, futbolda kafa vuruşu.

Dolaylı etkisi de sıçrama kuvvetinin artması ile kondisyonel temelerin oluşturulmasında etkilidir.



Bu açıdan bütün sporlarda genel kondüsyonel temeleri oluşturmak için geniş biçimde kullanılır. Bu özellikleri genelleştirsek;

- 1) Sıçrama kuvveti genellersek
- 2) Sıçrama kuvveti antrenmanı

Sıçrama kuvvetinde dayanıklılık ve sıçrama becerisinin geliştirilmesini (takım sporlarında çok etkilidir.)

Yetenek ve yetenek araştırmalarında sıçrama kuvvetinin saptanması, sıçrama kuvvetinin belirlenmesi bu yeteneğin saptanmasında iyi test özelliğidir.

Sıçrama kuvveti antrenmanı diğer çabuk kuvvet özelliklerini (Sprint kuvveti vb.) özelliklerin oluşturulmasında da etkindir. Bunu örnekliyecek olursak sprinterlerde sıçrama kuvvetinin artması ivmelenmesinin niteliğini de geliştirir.

Sıçrama kuvvetinin antrenmanda ve yarışmalarda geliştirilmesi için yapılan alıştırmalar şu şekilde sınıflandırılır.

- Yatay ve dikey
- Devirli ve devirsiz
- Tek ve çift bacak
- Durarak yada hız alarak
- Yerden kopmanın yavaş yada hızlı olması
- Sert yada yumuşak zeminlerde

Bu sınıflamanın yanında spor uygulanmasında bu sıçramalar değişik şekillerde karışık olarak uygulanır.

Sıçrama kuvvetinin çok yönlü olarak kullanılması ve aynı zamanda da kondüsyonel temelleri oluşturması açısından çocuk ve gençlerde kuvvet ve gelişim düzeyinin saptanmasında en etkili özelliklerden birisidir. Bu açıdan da çocuk ve gençlerde sıçrama kuvvetin saptanması gelişim düzeyinin belirlenmesinde gerekli bir öğedir.



## A. SÜRAT TANIMI VE TÜRLERİ

Sürat, insanın kendisinin en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirme yeteneğidir. Çabuk kuvvet kavramıyla ilgili olmaktadır. Çabuk kuvvet kasların mümkün olan en kısa zamanda dış dirence karşı vücudun harekete geçebilme özelliğidir.<sup>(25)</sup>

Bu özelliğin nasıl olduğuna bakacak olursak insanların adale yapısında mevcut olan fibrillerin seri olarak kasılmasından meydana gelmektedir. Adaledeki bu fibriller açık veya koyu olmaktadır. Sporcuların arasında süratli veya süratsız olma özelliğini ortaya çıkarmaktadırlar. Süreti de kendi içinde üç bölümde incelemek mümkündür.

### .1. ANİ SÜRAT (Tipki Sürati-Reaksiyon Sürati-Çabukluk)

Ani sürat, hareketi çok süratli gösterme yeteneğidir.<sup>(4)</sup> 100 m.koşan bir sporcunun takozdan çıkış anı, Eskrimdeki hareketler ani süratte örneklerdir.

### 2. ÖZEL SÜRAT (Hareket Sürati, Hızlı Sürat)

Özel sürat, belirli bir mesafeyi mümkün olan en yüksek süratle katetmektir. Bu spor dalına göre değişir.

Basketbolcunun bir potadan diğerine top sürürken yaptığı sürat, Teniscinin file önüne düşen topu koşarken yaptığı sürat gibi...Özel sürat, ferdin özelliklerinin hepsinin ortaya konulduu sürattir.

### 3. SÜRATTE DEVAMLILIK

Süratte devamlılık, özel süratin kısa zaman diliminde devam etmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

100 m.koşan bir sporcu ele alırsak, sporcu ile 60 m. ile 85 m. arasında ulaşmak istediği maksimal hıza ulaşarı ve korumak ister. İşte, bu sürati korumaya çalışması süratte devamlılık sayesinde olmaktadır.(10)

### D. DAYANIKLILIK

Dayanıklılık, uzun süren yüklenmelerde organizmanın yoğunluğa karşı koyabilme yeteneğidir. Kısa mesafelerde yapılan spor dallarının dışındaki spor biçimleri (türleri) için geçerli olmaktadır. Dayanıklılık kendi içinde sınıflandırılabilir.

#### .1. UZUN SÜRELİ DAYANIKLILIK

Uzun süreli dayanıklılık, sporcunun 8 dakikadan fazla süreli dayanıklılık, kat ettiği yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir.(25)

Örnek; 30 Km.kayak yarışmaları, maraton koşan ir sporcu.

#### 2. ORTA SÜRELİ DAYANIKLILIK

Orta süreli dayanıklılık, sporcunun 2-8 dakika süresince katettiği mesafedeki yoğunluğa karşı koyabilme yeteneği olmaktadır. Hentbol maçındaki 1 devrede olduğu gibi.

#### 3.KISA SÜRELİ DAYANIKLILIK

Kısa süreli dayanıklılık, 45 saniye ve 2 dakika arasında kalan süresince yoğunluğa karşı koyabilme yeteneği olmaktadır.

## E. SPORMOTORİK TESTLER

Spormotorik testlerle spor biçimine bağlı olmadan yada olarak o andaki verim durumunun saptanması sağlanmaktadır. Bunu yaparken de çeşitli yöntemler kullanılmaktadır.

R.HEISS spormotorik testi şöyle tanımlamaktadır. Tekrarlanan davranış değişmelerini saptamaya yarayan, kişiye özgü davranış örneğidir. (25)

O.NEUMANN ise testi sporun ve Beden Eğitiminin ferdi müzelerindeki olumlu etkisini ortaya koymadaki objektif bir araştırma olarak tanımlanır. (25)

Test, objelerin elde bulunan tüm özelliklerinin matematik, istatistik bilgiler altındaki görünümüdür.

Testlerin tek bir kişiye mi yoksa gruba mı uygulanacak testlerde grubtaki tüm sporculara aynı anda uygulanmalıdır. Böylece sonuçta bütünlük kazanılmış olunur. Test temposu testi ölçecek yönetici tarafından ayarlanmalıdır. Test için gerekli olana yer, alet sayısı, cinsi önceden saptanmalı ve hazırlanmalıdır. Test için gerekli olana yer, alet sayısı, cinsi önceden saptanmalı ve hazırlanmalıdır.

Teste katılacak sporculara bilgi formları, kartları düzenlenmelidir. Sporçunun gücü hakkındaki bilgiler kartlara işlenmelidir. Böylece dalda verimli bir ölçüm yapılmış olunur. Sporçuya test uygulamadan önce vücudu ısıtmalı, hareketler açıklanmalı ve hatta denemeler yapılmalıdır. Test sonuçlarında hava şartları etkili

olacağından ısıнын, rutubetin, hava basıncının aşırı farklılıklar göstermediği ortamlar seçilmelidir. Prensiplerin doğru ve titiz olarak yerine getirilmesi gerekmektedir. İlk adım, yöntem seçimiyle başlamaktadır.

Test neye yarar? Hangi sonuçlar beklenir?

Seçilen testler mevcut şartlarda uygulanabilir mi?

sorularına cevap aranır. Özelliklerde hatasız ölçüm yapmak için belli nitelikteki araçları seçmemiz gerektiği ortaya konulmaktadır.

Spormotorik testler, amaca uygun olduğu sürece derste ve antrenmanda kullanılabilir ve şu konuları gün ışığına çıkarmaktadır.

1. Ferdi motorik özellikler ve beceri düzeninin saptanması.
2. Belli zaman aralarında meydana gelen ferdi özellikler ve beceri düzeyindeki değişmelerin saptanması.
3. Tek tek kişilerin belli spor dalları için yatkınlık ve yeteneklerin belirlenmesi.
4. Geçerli ders ve antrenman yöntemlerinin saptanması, seçimi ve kanıtlanması.
5. Daha büyük ferdi bağımsızlığa, kendi kendini kontrol edebilmeyi sağlanması.
6. Bedeni güç gelişiminin verim normları ve tanım sayılarının konması.
7. Aşırı antrenman durumunun tanınması'dır.

Testler için üç alan vardır. Birincisi, kondisyon yada fitnestestleri, diñçlik testleridir. İkinci alan uygunluk testleri üçüncüsü antrenman testleridir.

Kondisyon testini antrenmanlarda verim arşıtının saptanmasında antrenman testleri olarak kullanabiliriz. Böylece testleri iki alanda toplamak daha kolay olmaktadır.

### **3.1. Bir Testin Genel Temelleri**

Testle, ferdi özellikleri araştırılır ve bu özelliklerin genele göre değerlendirilmesi yapılmaktadır. Bir testin iyi olabilmesi için ana ölçütlerin çok iyi olması gerekmektedir. Bunlar, testin geçerlik, güvenlik, objektiflik ve ekonomik kullanılabilir olmasıdır.

#### **a. Bir Testin Geçerliliği**

Testin geçerliği, ferdi motorik özelliklerinin yada davranış özelliklerinin tam doğruluk derecesinde ölçülüp ölçülmediği hakkında bilgi vermesidir.

Geçerliliğin yüksek olması, ölçülmek istenen şeyin gözlenebilir nitelikteki değişkenlerle ifade edilmesine bağlıdır.<sup>(34)</sup>

Bir yetenek testinin niteliği, ölçülecek alanın ne olduğuna ve onun nasıl ölçüleceğine bağlı olmaktadır. Eğer test ölçülecek şöyle tutarlı ise o test geçerli olmaktadır.

Testte tam bir geçerlik ve tam bir geçersizlik söz konusu olmamaktadır. Az geçerlik veya geçersizlik olmaktadır. Geçerlik

kendi içinde kapsam geçerliği, yordama geçerliği ve yapı geçerliği bölümlerine ayırmak mümkün olmaktadır.

Kapsam geçerliği, testin ve testteki herhangi bir konunun amaca ne derece hizmet ettiğiidir.

Yordama geçerliği, sporcuların başarılarını yordamak için yapılan testlerde amaca ne derece hizmet ettiğini ortaya koymaktadır.

Yapı geçerliği ise; testte elde edilen puanların hangi anlama geldiğini açıklamaya yaramaktadır.

Bir testin geçerliği bu üç bölümün birleşmesiyle oluşmaktadır ve sportif verimi hazırlayan testlerin temelini ortaya koymaktadır.

#### **b. Bir Testin Güvenirliği :**

Güvenirliği, geçerliğin bir parçası olduğunu düşünürsek, testin ölçmek istediği özelliği doğru olarak ölçmek gerekmektedir. Güvenirliği etkileyen etkenler üç bölümde toplayabiliriz. Bunlar;

1. Testin yapısıyla ilgili,
2. Sporcudan ileri gelen,
3. Testin birden fazla uygulandığında alınan sonuçlardaki tutarsızlık,

Sporcunun bir motorik özelliği bir hafta arayla teste tabi tutulsun. Alınan her iki sonuç birbirine yakınsa, testin güvenirligi yüksektir diyebilmekteyiz.



**c . Bir Testin Tarafsızlığı (Objektifliği) :**

Araştırmacı tarafsız gözle sporcuya yetenek testi uygularsa, alınan sonuçlar daha güvenilir ise geçerli olmaktadır. İşte bundan dolayı, bir yetenek araştırmasında test uygulayıcıları denekler hakkında ön bilgi istememektedirler. Testin tarafsızlığında,

1. Yönlendirme objektifliği
2. Değerlendirmeye
3. Yorum objektifliğine dikkat edilmesi gerekmektedir.

**d. Bir Testin Ekonomikliği :**

Bir testin ekonomikliği yetenek araştırmasında önemli bir anlamı vardır. Bunun anlamı ise testin zamanı araç ve personel kullanımının az ve tutarlı olarak testin başarılı olmasıdır.

Bir testin ekonomikliği geçerlik için çok önemlidir. Test ekonomiktir ama geçerli olmayabilir. Geçerli olan bir testin mutlaka ekonomik olacağı konusunda bir kesinlikten söz etmek mümkün olmamaktadır.

**2. Uygunluk Testleri :**

Uygunluk testleri, sporda özel yatkınlığı saptamak için sporcuların uygulanan testler olmaktadır. Uygunluk testleriyle o andaki verim saptanmaktadır. Yetenek araştırmasında kullanılan uygunluk testleri ile verimi belirleyen özellikler ve yetenek etkenlerini ortaya çıkarmaktayız. Uygunluğu ortaya çıkarmak için çeşitli uygunluk testleri uygulanmaktadır. Bunlar;

ÖZEL UYGUNLUK TESTLERİ : Spor türüne özgü testlerin seçimi, uygulanması ve değerlendirmesi için temel unsur sportif verimin analiz edilmesidir.<sup>(25)</sup>

Bu testlerin sonucuna bakarak gelecek için bir şeyler söylemek mümkün olmaktadır.

Test bataryası : Test bataryaları çok sayıda ferdi testten oluşmaktadır. Bunlar şu şekilde beçimlenmelidirler. Bir bölümü istenilen verim düzeyini saptamak, diğer bölümü de durumu test etmelidir.

RÖTHIC uygunluk testlerini, sportif etkinliklerindeki seçim için belirleyici yardımcı araçlar olarak görmektedir.<sup>(30)</sup>

P.S.SİRLS ise, uygunluk testlerini, çocuklarda ve gençlerdeki en yeteneklilerde uygulandığında biçimlendiği ileri sürmektedir.<sup>(33)</sup> Çocukların yeteneklerinin saptanması başlangıçta çok zor olmaktadır. Bu yüzden orta düzeyde motorik özelliklere sahip çocukları bir kaç yıl çalıştırıp özel sportif dallara yönelmenin kolay olacağı ileri sürülmüştür.

TSCHIENE de uygunluk testlerinin yaşa uygun olarak yönlendirmesini vurgulamaktadır. Yani gelişimle birlikte düşünmektedir.<sup>(35)</sup>

Testlerin takvim yaşına değilde biyolojik yaşa göre uygulanması gerekmektedir.

Çünkü takvim yaşına bağımlı olunmaktadır. Özellikle de biyolojik yaş sporcunun düzeyini belirlemek için çok önemli olmaktadır.

### 3. Antrenman Testleri

Antrenman testleri antrenman durumunu saptamak için yapılmakta olan testlerdir. (30)

Ayrıca, bu testler, spermotorik test olarak organik, motorik ve psikolojik güç yeteneklerininin saptanması için de kullanılmaktadır. antrenman testleri özel antrenman testleri (Bu testler kondisyon, taktik, teknik ve ruhi verimi ölçmede kullanılır.) ve genel antrenman testleri (Fitnes testleri) olarak ikiye ayrılmaktadır.

Antrenman testleriyle ferdi gelişimi düzeyi hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Gelişimi de aşamalı olarak inceleyebiliriz.

Belirli antrenman süresinde gelişimi eğriler, diagramlar ve sütunler şeklinde gösterebiliriz.

İstatistiksel bir değerlendirmeyle gelişimin saptanılması yoluna gidebiliriz.

Bu düşünceler ışığı altında antrenman testleri, yetenek araştırmasına yardımcı olmaktadır. Ama tek seçme ve yönlendirme yöntemi olarak düşünülmemektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma ankara ili ilkokullarında tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen 4 ilkokulda 11-12 yaşları arasında 100 erkek 100 kız toplam 200 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada kuvvet testleri olarak sıçrama kuvvetini yatay ve dikey olarak saptayan test alıştırmaları kullanılmıştır.

Bu testler :

- Durarak Uzun Atlama
- Durarak Dik Sıçrama
- Durarak Üç Adım Sekme'dir.

Bu testlerin güvenilirliği, geçerliği (Çeşitli yazarlardan alınmıştır) saptanmıştır. Burada elde edilen değerler çeşitli ülkelerdeki aynı yaş grubu öğrenciler ile karşılaştırılmıştır.

- 1. TESTİN ADI** : Durarak Dik Sıçrama  
**ÖLÇÜLEN ÖZELLİK** : Patlayıcı Kuvvet  
**MALZEME** : Tebeşir (En iyi seçenek Mağnezyum tozudur.)

Metre. Düz duvar.

**DÜZENLEME** : Test yöneticisi testi öğrencilere anlatır. Test uygulanmadan önce öğrenciler yeterli bir biçimde ısındırılır. Test uygulanmadan önce 2-3 defa öğrenciler denemelidir.

**UYGULAMA** : Öğrenciler duvara elleri yukarı doğru uzatarak orta parmağının ucu ile işaretler. Daha sonra 20-30 cm. duvardan yan olarak uzaklaşır. Buradan duvara çift ayakla sıçrayarak duvarı işaretler. Testin yöneticisi testin sonucunu belirler.

**S O N U Ç** : Testi uygulayan öğrencilerin 3 denemeden en iyisi alınarak değerlendirilir.

**II. TESTİN ADI** : Durarak Uzun Atlama

**ÖLÇÜLEN ÖZELLİK** : Patlayıcı Kuvvet

**MALZEME** : Kaymayan sert zemin, tebeşir, metre.

**DÜZENLEME** : Test yöneticisi testi öğrencilere anlatır. Test uygulanmadan önce öğrenciler yeterli bir biçimde ısındırılır. Test uygulanmadan önce 2-3 defa öğrenciler denemelidir.

**UYGULAMA** : Ayaklar bitişik, ayak parmakları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durur. Dizleri bükerek kolların her ikisini de geriye doğru sallar. Bu pozisyonda bacakları iterek, kolları da sallayarak, mümkün olan uzaklığa atlar. Atladığı yerin ayak topuğu işaretlenir. Testin yöneticisi testin sonucunu belirler.

**SONUÇ** : Testi uygulayan öğrencilerin 3 denemeden en iyisi alınarak değerlendirilir.

**III. TESTİN ADI** : Durarak Üç Adım Sekme.

**ÖLÇÜLEN ÖZELLİK** : Çabuk Kuvvet (Yatay düzlemde sıçrama kuvveti)

**MALZEME** : Kaymayan düzgün bir zemin, tebeşir, metre.

**DÜZENLEME** : Test yöneticisi testi öğrencilere anlatır. Test uygulanmadan önce öğrenciler yeterli bir biçimde ısındırılır. Test uygulanmadan önce 2-3 defa öğrenciler denemelidir.

**UYGULAMA** : Öğrenciler sıçrama ayağının ucunu başlangıç çizgisinin gerisine yerleştirirler. Savurma bacacağı normal adım genişliğinde geridedir. Öğrenci bu durumda sıçrama bacığıyla arka arkaya üç defa tek bacak ile sıçrama yapar. Öğrencinin en arkada bıraktığı izden ölçüm yapılır. Testin yöneticisi testin sonucunu belirler.

**S O N U Ç** : Testi uygulayan öğrencilerin 3 denemeden en iyisi alınarak değerlendirilir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### I. BULGULAR

Araştırmada Ankara ili 11-12 yaş grubu kız ve erkek öğrenciler üzerinde yapılan testlerin verileri aynı yaş grubundaki Batı Almanya'lı öğrenciler (Gaisl, 1981, . 22) Doğu Almanya'lı öğrenciler (Yazarlar Grubu 1984, 222-232) Bulgaristan'lı öğrenciler (Popova, 1982, 74) Avusturya'lı öğrenciler (Fetz, 1986 286-290) Bağırhan t., Bayar P., Sürücü A., Sarar F., (1987, 15) nin yaptığı değerlerle karşılaştırılmıştır.

Test değerinin karşılaştırılmasında aritmetik ortalama değerleri kullanılmıştır.

1) Araştırmamızda elde edilen dik sıçrama değerleri 11-12 yaş gruplarında birbirinden farklıdır. 11 Yaş Kız : 27.2 cm. 11 Yaş Erkek : 29.5 cm. 12 Yaş Kız : 28. 1 cm. 12 Yaş Erkek : 30.2 cm. Bkz. Tablo: (1)

TABLO : (1)

#### Durarak Dik Sıçrama

Yaş	Cinsiyet	Derecesi
11	Kız	27.2 ( $\mp$ 0,7)
11	Erkek	29.5 ( $\mp$ 0,7)
12	Kız	28.1 ( $\mp$ 0,7)
12	Erkek	30.2 ( $\mp$ 0,8)

2) Araştırmamızdaki kız öğrencilerin dik sıçrama değerleri, diğer ülkelerdeki kız öğrencilerin değerlerinden düşüktür. 11 Yaş Grubu Batı Almanya: 32.6 cm, Doğu Almanya : 34 cm., Bulgaristan 33.6. cm., Avusturya :31.1 cm., Buna karşın Bağırhan T., Bayar P., Sürücü A., Sarar F.(Türkiye 1) tarafından yapılan araştırma değerinden yüksektir. Türkiye(1) : 26.3 cm. Grafik (1)

12 yaş grubunda ise Türkiye-(1) durarak dik sıçrama değeri diğer ülkelerdeki değerler gibi araştırmamız (Türkiye-2) değerinden yüksek bulunmuştur. Avusturya :33.5 cm. Doğu Almanya : 37 cm. Batı Almanya: 35,4 cm., Bulgaristan :36,9 cm., Türkiye (1) :28,6 cm. Bkz.Grafik (2)

Erkeklerde 11 yaş grubunda Türkiye (1) :29,5 cm., Türkiye (2) : 29,5 cm. eşit diğer gruplarda farklıdır. Avusturya :32,5 cm., Doğu Almanya : 38 cm. Batı Almanya :35,2 cm., Bulgaristan: 34,8 cm. Bkz. Grafik (3)

12 Yaş grubunda ise bütün değerler araştırmamızdaki değerlerden yüksektir. Avusturya :34,1 cm.,Doğu Almanya 41 cm., Batı Almanya :38,2 cm., Bulgaristan :37,3 cm., Türkiye(1): 32,1 cm. Türkiye(2) : 30,2 cm. Bkz. Grafik (4)

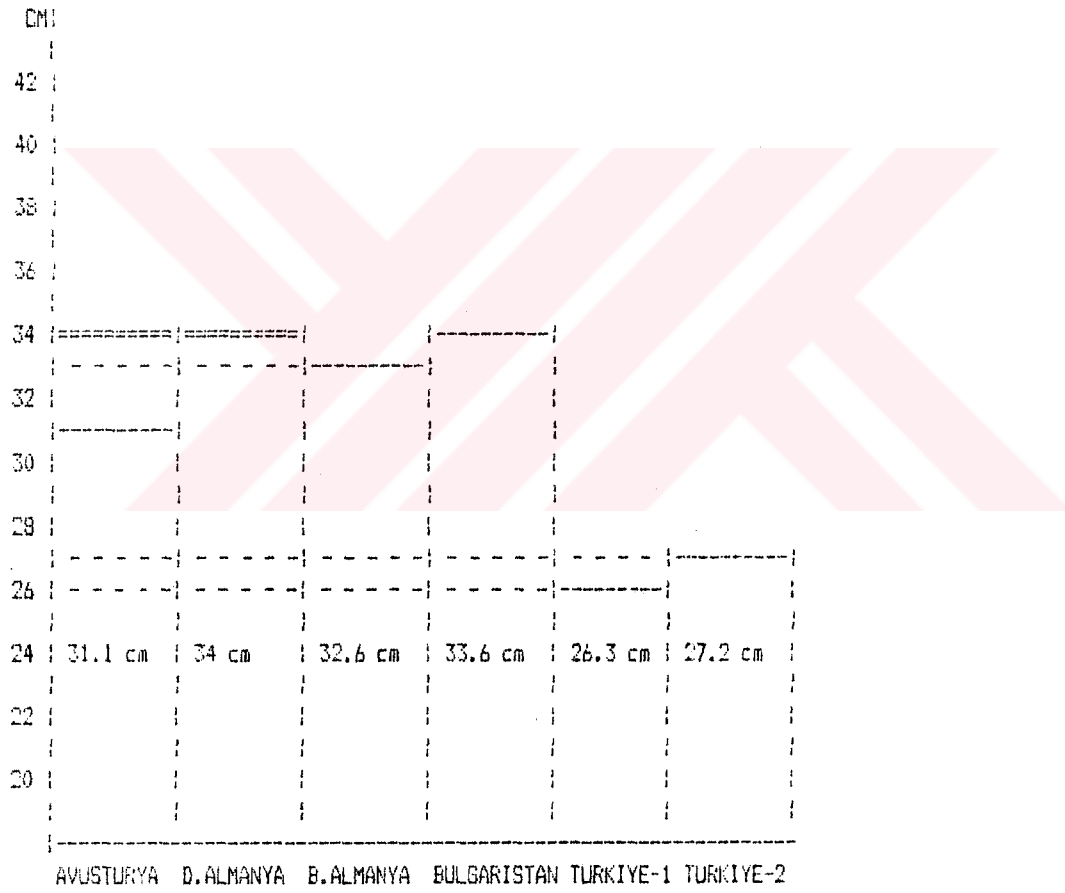
3) Araştırmamızdaki dik sıçrama değerleri yaşla birlikte artış göstermiştir. Bkz.Tablo :(2)

TABLO : 2

Yaş	Cinsiyet	Derecesi (cm)
11	Kız	27,2 ( $\bar{x}$ 0,7)
12	Kız	28.1 ( $\bar{x}$ 0,7)
11	Erkek	29,5 ( $\bar{x}$ 0,7)
12	Erkek	30.2 ( $\bar{x}$ 0,8)

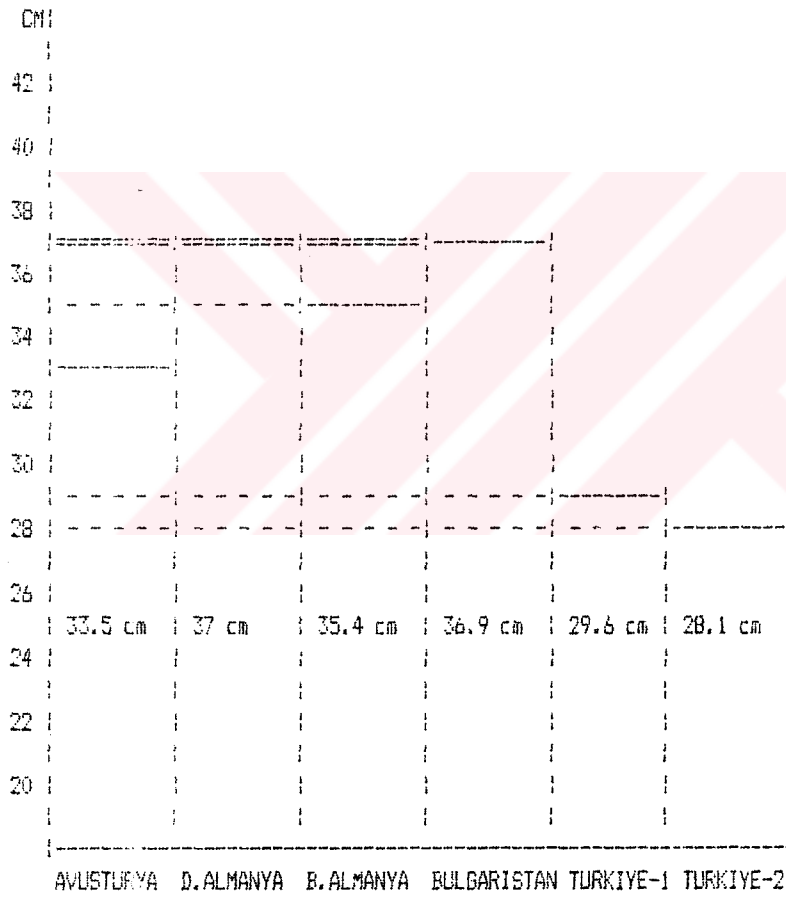


GRAFİK : 1



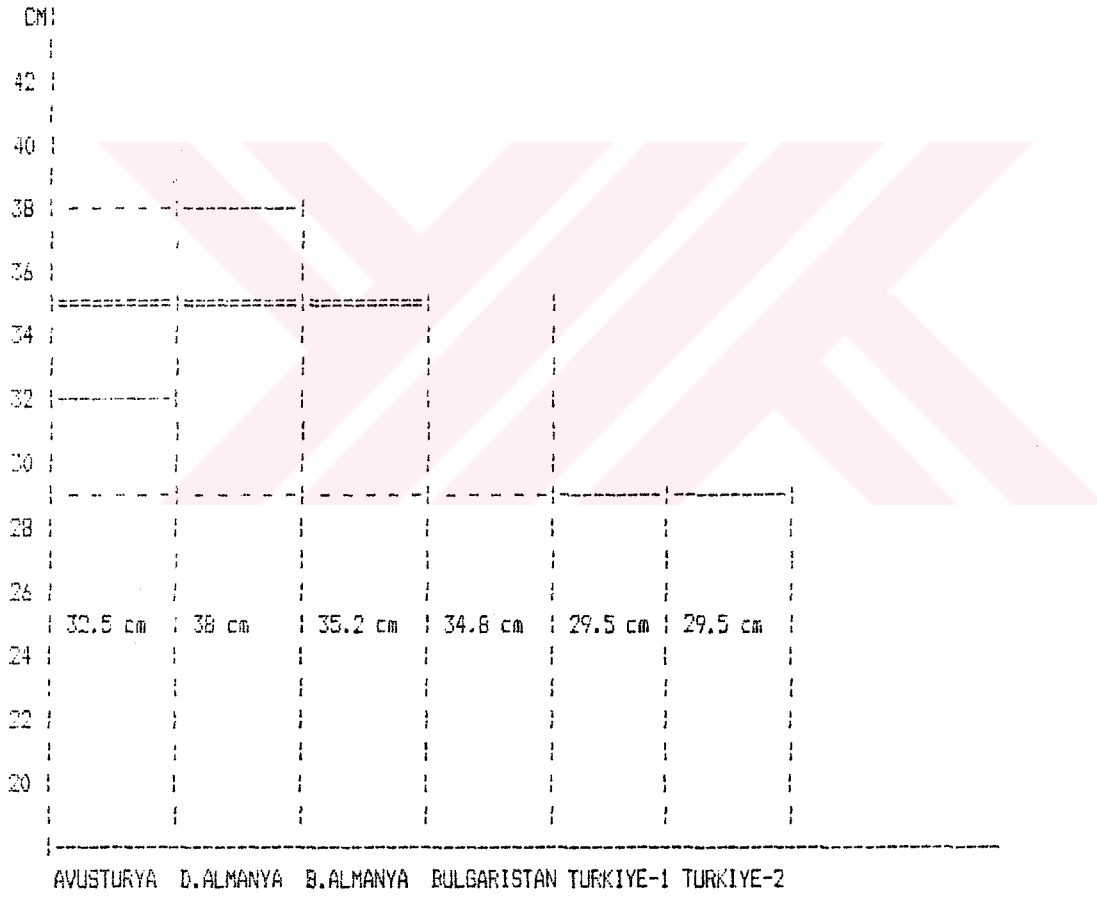
11 YAŞ KIZ GRUBU DURARAK DIK SICRAMA

GRAFİK : 2



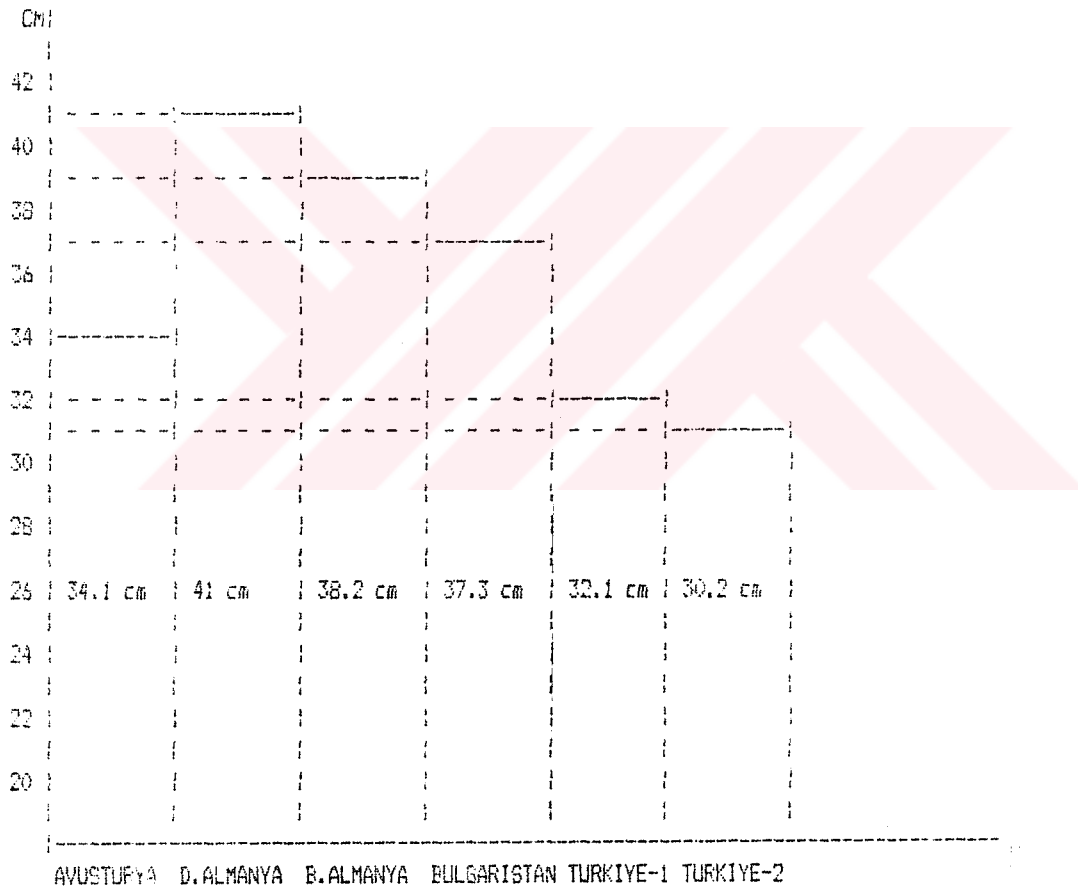
12 YAŞ KIZ GRUBU DURARAK DIK SICRAMA

GRAFİK: 3



11 YAŞ ERKEK GRUBU DURARAK DIK SICRAMA

GRAFİK : 4



12 YAŞ ERKEK GRUBU DURARAK DİK SICRAMA

Bu artış diğer ülkelerdeki değerlerde de görülmektedir. Avusturya: 11 yaş kız : 31.1 cm., 12 yaş kız : 33.5 cm. 11 yaş erkek : 32,5 cm., 12 yaş erkek : 34,1 cm. Doğu Almanya : 11 yaş kız : 34 cm., 12 yaş kız : 37 cm., 11 yaş erkek : 38 cm. 12 yaş erkek : 41 cm. Batı Almanya : 11 yaş kız : 32.6 cm, 12 yaş kız :35,4 cm 11 yaş erkek : 35,2 cm, 12 yaş erkek : 38,2 cm, Bulgaristan : 11 yaş kız : 33.6 cm. 12 yaş kız : 36,9 cm., 11 yaş erkek: 34,8 cm, 12 yaş erkek: 37,3 cm. Bkz Tablo (4)

4) Araştırmamızdaki durarak uzun atlama değerleri 11-12 yaş gruplarında birbirinden farklıdır. 11 yaş kız : 133.1 cm., 11 yaş erkek: 154,9 cm., 12 yaş kız : 139.1 cm. 12 yaş erkek: 155,9 cm Bkz.Tablo (3)

**TABLO : (3)**

**Durarak Uzun Atlama**

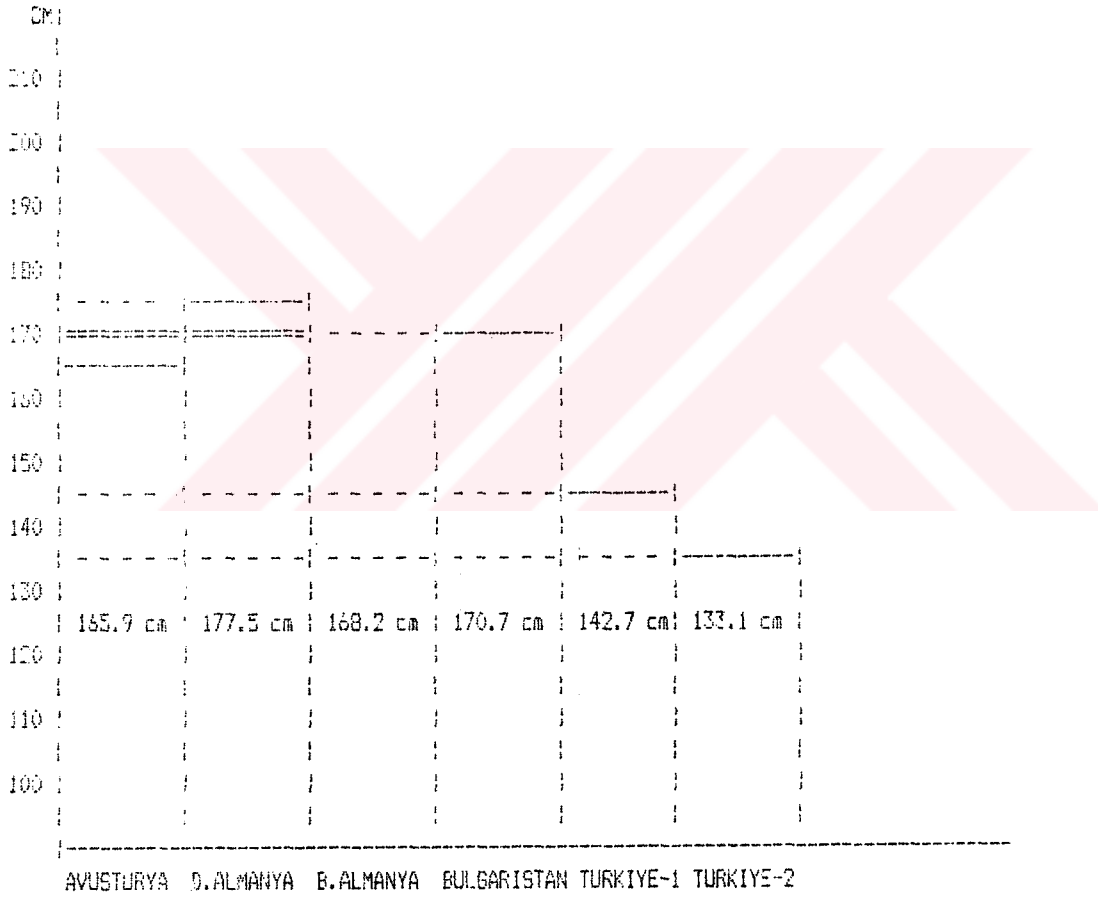
Yaş	Cinsiyet	Derecesi (cm)
11	Kız	133.1 ( $\bar{x}$ 2.0)
11	Erkek	154.9 ( $\bar{x}$ 1.0)
12	Kız	139.1 ( $\bar{x}$ 1,7)
12	Erkek	155.9 ( $\bar{x}$ 2.6)

5) Araştırmamızdaki kızlarda durarak uzun atlama gruplarında diğer ülkelerdeki değerlerden düşüktür. 11 Yaş grubunda Avusturya: 165.9 cm, Doğu Almanya: 177.5 cm., Batı almanya 168,2 cm., Bulgaristan 170.7 cm. Bkz. Grafik(5)

TABLO : 4

ULKELER	YAS GRUBU	CINSIYETI	TESTIN TURU	ORTALAMA DERECELERI (CM)
AVUSTURYA	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	31.1
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	32.5
	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	33.5
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	34.1
DOGU ALMANYA	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	34
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	38
ALMANYA	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	37
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	41
BATI ALMANYA	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	32.6
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	35.2
	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	35.4
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	38.2
BULGARISTAN	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	33.6
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	34.8
	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	36.9
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	37.3
TURKIYE - 1	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	26.3
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	29.5
	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	29.6
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	32.1
TURKIYE - 2	11	KIZ	D.DIK SICRAMA	27.2
	11	ERKEK	D.DIK SICRAMA	29.5
	12	KIZ	D.DIK SICRAMA	28.1
	12	ERKEK	D.DIK SICRAMA	30.2

GRAFİK: 5



11 YAS KIZ GRUBU DURAKAK UZUN ATLAMA

12 yaş grubunda yine diğer ülkelerdeki değerlerden küçüktür. Avusturya : 174 cm. Doğu Almanya 187.8 cm., Batı Almanya 176.2 cm. Bulgaristan 18.3 cm. Bkz.Tablo (11)

11 Yaş grubunda erkeklerde durarak uzun atlama gruplarında diğer ülkelerdeki değerlerden düşüktür. Buna karşı Türkiye-1 değerinden yüksektir. Avusturya : 171.7 cm., Doğu Almanya : 183.2 cm. Batı Almanya : 173,6 cm., Bulgaristan 178,2 cm., Türkiye-1 150.7 cm., Türkiye-2 :154.9 cm. Bkz.Tablo (12)

12 yaş grubunda ise bütün değerler araştırmamızdaki değerlerden yüksektir. Avusturya :177 cm., Doğu almanya 192,7 cm., Batı Almanya 182,5 cm, Bulgaristan : 187,5 cm. Bkz.Tablo (13)

6) Araştırmamızdaki durarak uzun atlama değer yaşla birlikte artış göstermiştir. Bkz.Tablo ( 5)

**TABLO : ( 5 )**

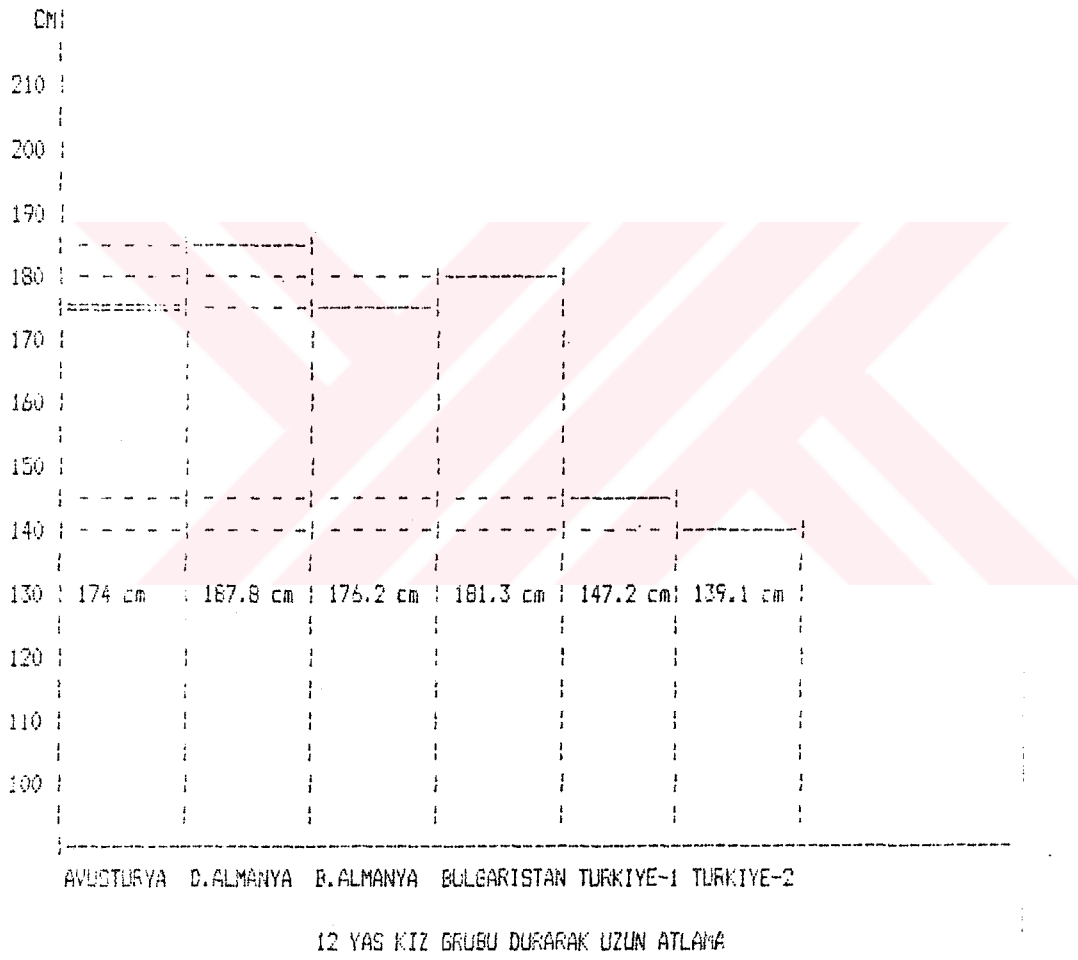
**Durarak Uzun Atlama**

Yaş	Cinsiyet	Derecesi (cm)
11	Kız	133.1 ( $\bar{x}$ 2.0)
12	Kız	139.1 ( $\bar{x}$ 1.7)
11	Erkek	154.9 ( $\bar{x}$ 1.0)
12	Erkek	155.9 ( $\bar{x}$ 2.6)

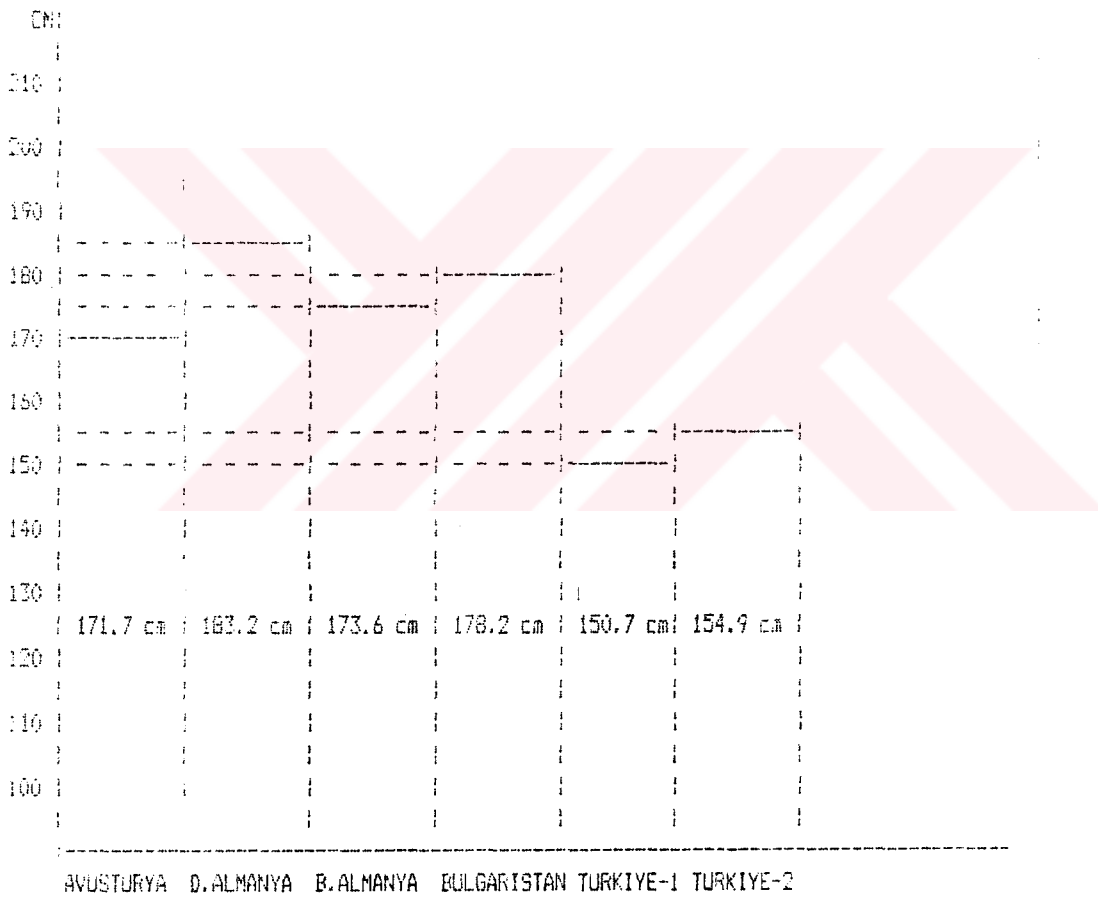
Bu artış diğer ülkelerde de gözükmektedir. Avusturya: 11 yaş kız : 165.9 cm., 12 yaş kız : 174 cm., 11 yaş erkek : 171,7 cm,



GRAFİK: 6

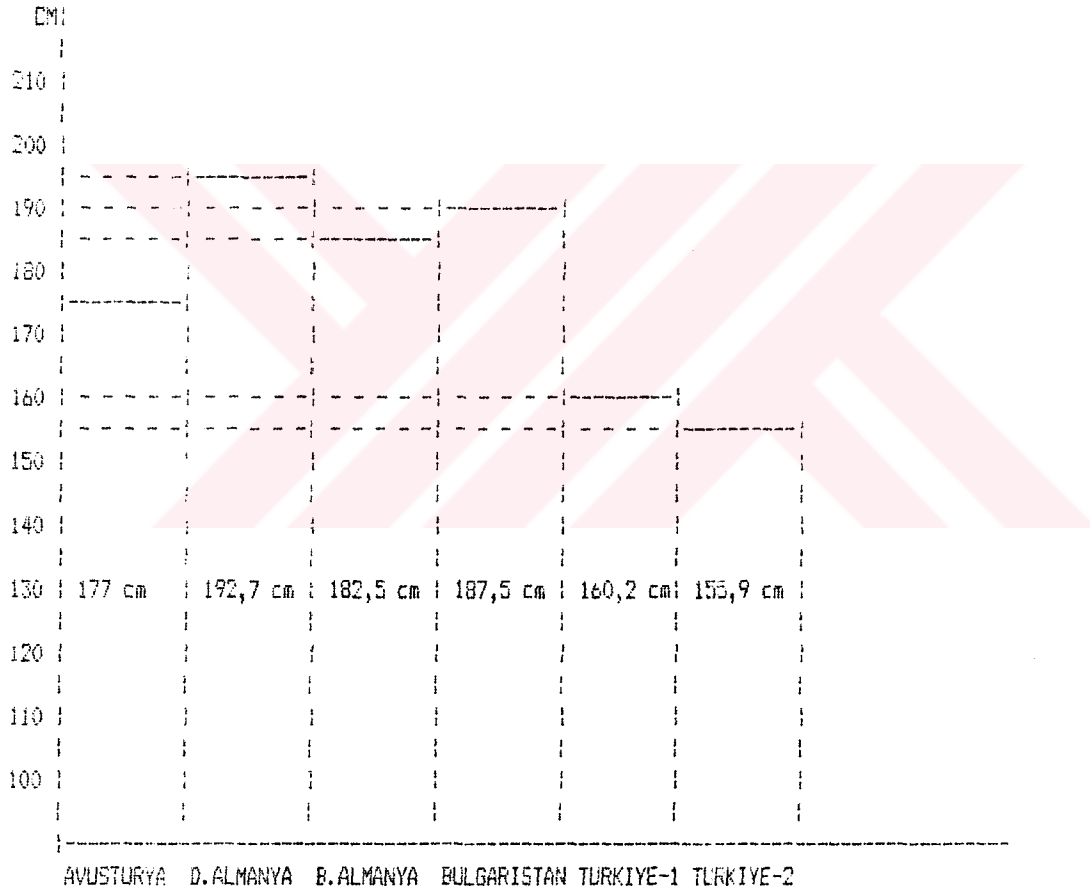


GRAFİK :7



11 YAS ERKEK GRUBU DURARAK UZUN ATLAMA

GRAFİK:8



12 YAS ERKEK GRUBU DURARAK UZUN ATLAMA

12 yaş erkek : 177 cm., Doğu Almanya : 11 yaş kız : 177.5 cm., 12 yaş kız : 187,8 cm, 11 yaş erkek : 183.2 cm., 12 yaş erkek : 192,7 cm., Batı Almanya 11 yaş kız : 168,2 cm., 12 yaş kız :176,2 cm, 11 yaş erkek : 173.6 cm.,12 yaş erkek 182,5 cm, Bulgaristan 11 yaş kız : 170,7 cm, 12 yaş kız : 181,3 cm., 11 yaş erkek : 178,2 cm., 12 yaş erkek : 187,5 cm. Bkz.Tablo (7)

7) Araştırmamızdaki durarak üç adım sekme değerleri 11-12 yaş gruplarında birbirlerinden farklıdır. Bkz.Tablo (6)

TABLO : (6)

Durarak Üç Adım Sekme

Yaş	Cinsiyet	Derecesi (cm)
11	Kız	399 ( $\bar{x}$ 7.2)
11	Erkek	458 ( $\bar{x}$ 6.9)
12	Kız	425 ( $\bar{x}$ 6.4)
12	Erkek	472 ( $\bar{x}$ 7.5)

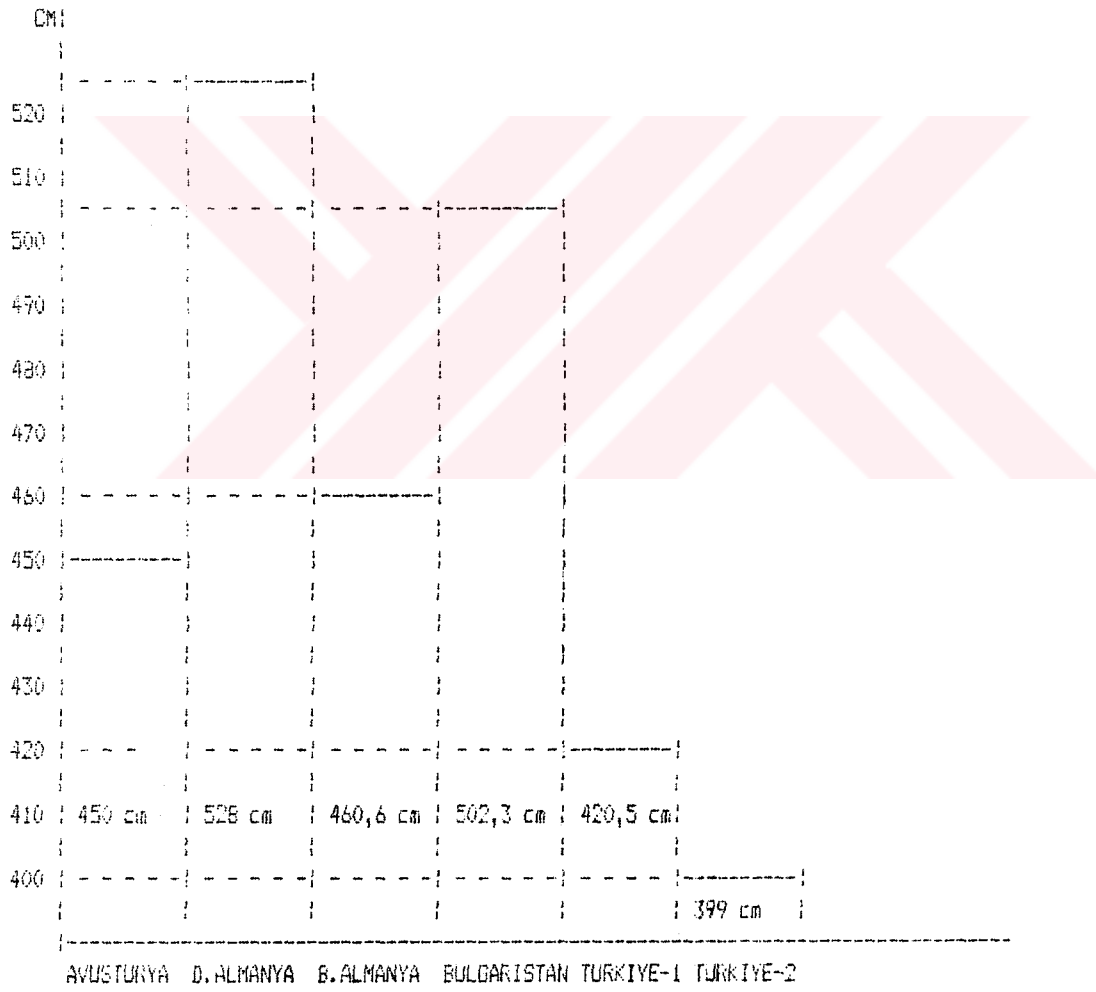
8) Araştırmamızdaki kız öğrencilerin durarak üç adım sekme değerleri bütün verilerden düşüktür. Avusturya : 450 cm., Doğu almanya : 528 cm, Batı Almanya : 460,6 cm, Bulgaristan :502,3 cm. Bkz. Grafik (9)

12 yaş grubunda diğer ülkelerin değerleri araştırma değerlerimizden yüksektir. Avusturya: 470 cm. Doğu Almanya 543 cm.,Batı Almanya : 482,2 cm., Bulgaristan 528,6 cm, Bkz. Grafik (10)

TABLO : 7

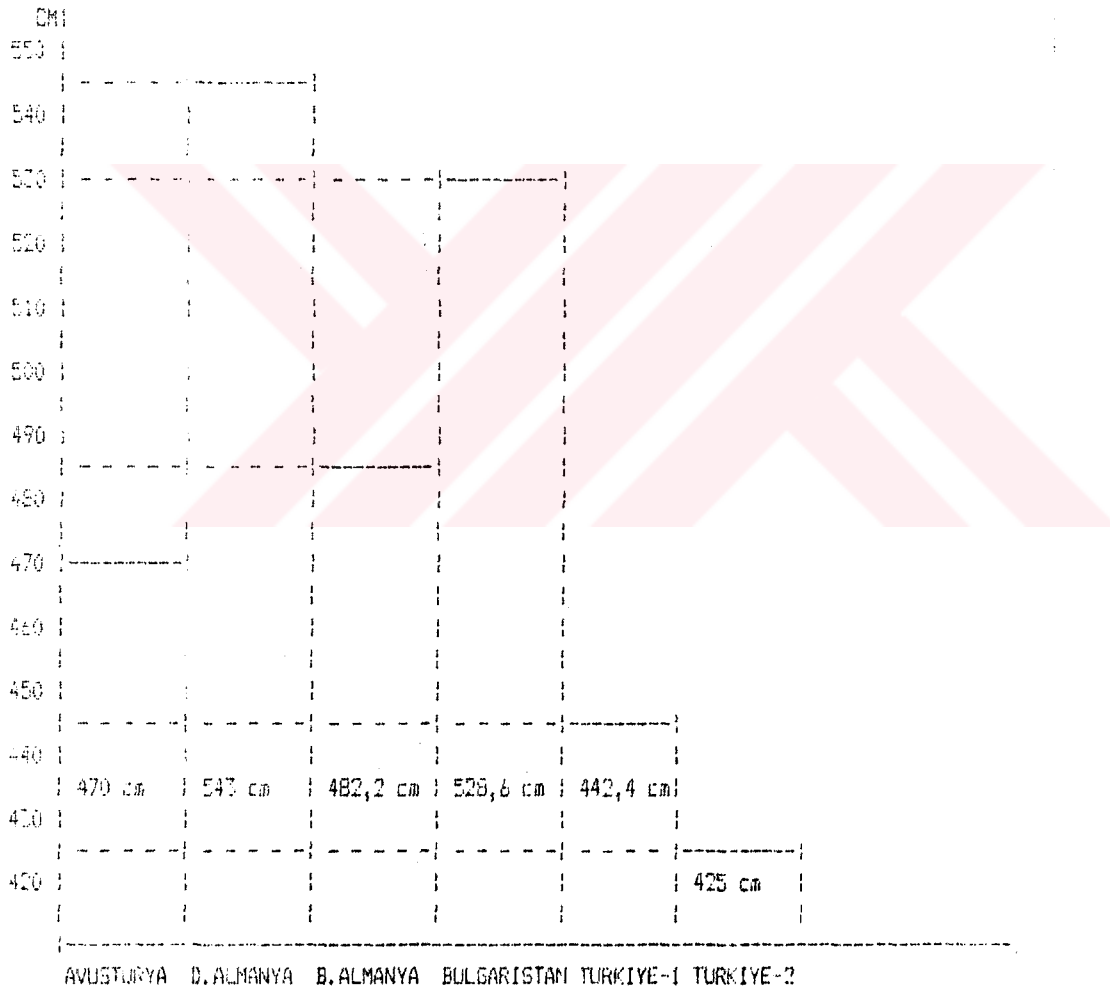
ÜLKELER	YAS GRUBU	CINSİYETİ	TESTİN TURU	ORTALAMA DERECELERİ (CM)
AVUSTURYA	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	165.9
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	171.7
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	174
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	177
DÖĞÜ ALMANYA	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	177.5
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	183.2
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	187.8
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	192.7
BATI ALMANYA	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	168.2
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	173.6
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	176.2
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	192.5
BULGARISTANI	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	170.7
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	178.2
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	181.3
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	187.5
TÜRKİYE - 1	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	142.7
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	150.7
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	147.2
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	160.2
TÜRKİYE - 2	11	KIZ	D.UZUN ATLAMA	133.1
	11	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	154.9
	12	KIZ	D.UZUN ATLAMA	139.1
	12	ERKEK	D.UZUN ATLAMA	155.9

GRAFİK :9



11 YAŞ KIZ GRUBU DURARAK ÜÇ ADIM SEKME

GRAFİK :10



12 YAS KIZ GRUBU DURARAK UC ADIM SEKME

Araştırmamızdaki erkek öğrencilerin 11 yaş durarak üç adım sekme değerleri : Avusturya :470 cm. Doğu Almanya : 550 cm., Batı almanya : 475,2 cm. Bulgaristan 520,4 cm., Bkz.Grafik (11)

12 yaş grubu erkeklerde Türkiye-1 değeri ve diğer ülke değerleri araştırma değerlerimizden büyük bulunmuştur. Avusturya: 500 cm, Doğu Almanya : 585 cm. Batı Almanya :512,8 cm. Bulgaristan 50,7 cm. Türkiye (1): 487,3 cm., Türkiye(2) : 472 cm. Bkz.Grafik (12)

9) Araştırmadaki durarak üç adım sekme değerleri yaşla birlikte artış göstermiştir. Bkz.Tablo (8)

**TABLO : (8)**

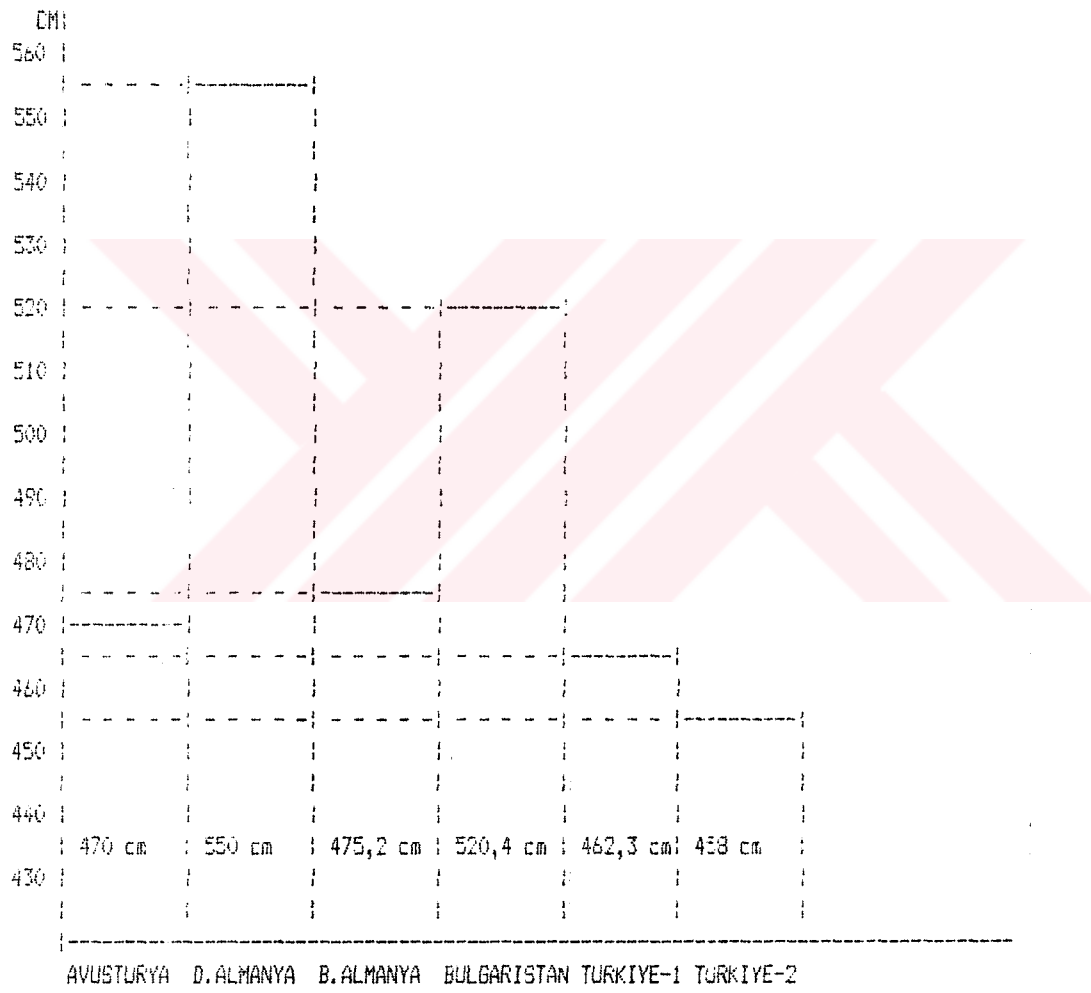
**Durarak Üç Adım Sekme**

Yaş	Cinsiyet	Derecesi(cm)
11	Kız	399 ( $\bar{x}$ 7.2)
12	Kız	425 ( $\bar{x}$ 6.4)
11	Erkek	458 ( $\bar{x}$ 6.9)
12	Erkek	472 ( $\bar{x}$ 7.5)

Bu artış diğer ülkelerde de gözükmemektedir. Avusturya: 11 yaş kız : 450 cm., 12 yaş kız : 470 cm., 11 yaş erkek 470 cm., 12 yaş erkek :500 cm., Doğu Almanya : 11 yaş kız :528 cm., 12 yaş kız : 543 cm. 11 yaş erkek : 550 cm., 12 yaş erkek : 585 cm., Batı Almanya : 11 yaş kız : 460.6 cm., 12 yaş kız : 482,2 cm., 11 yaş erkek : 475,2 cm., 12 yaş erkek :512,8 cm., Bulgaristan 11 yaş kız: 502,3 cm,12 yaş kız : 528,6 cm, 11 yaş erkek 520,4 cm.12 yaş erkek :550,7 cm. Bkz.Tablo: (9)

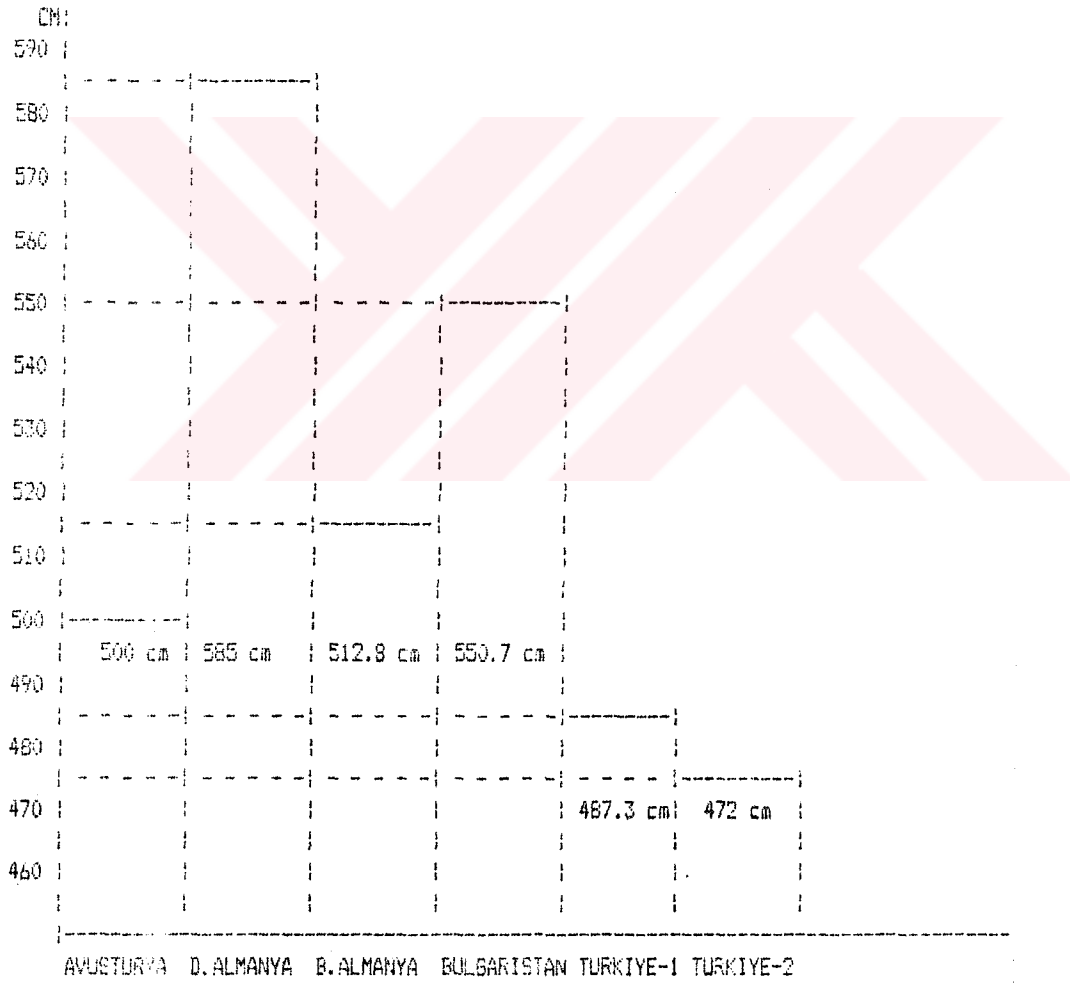


GRAFİK :11



11 YAŞ ERKEK GRUBU DURARAK ÜÇ ADIM SEKME

GRAFİK: 12



12 YAŞ ERKEK GRUBU DUKARAK ÜÇ ADIM SEKME

TABLO : 9

ULKELER	YAS GRUBU	CINSIYETI	TESTIN TURU	ORTALAMA DERECELERI (CM)
AVUSTURYA	11	KIZ	D.UC AD.SEK	450
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	470
	12	KIZ	D.UC AD.SEK	470
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	500
DOGDU	11	KIZ	D.UC AD.SEK	528
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	550
ALMANYA	12	KIZ	D.UC AD.SEK	543
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	585
BATI ALMANYA	11	KIZ	D.UC AD.SEK	460.6
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	475.2
	12	KIZ	D.UC AD.SEK	482.2
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	512.8
BULGARISTANI	11	KIZ	D.UC AD.SEK	502.3
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	520.4
	12	KIZ	D.UC AD.SEK	528.6
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	550.7
TURKIYE - 1	11	KIZ	D.UC AD.SEK	420.5
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	462.3
	12	KIZ	D.UC AD.SEK	442.4
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	487.3
TURKIYE - 2	11	KIZ	D.UC AD.SEK	399
	11	ERKEK	D.UC AD.SEK	458
	12	KIZ	D.UC AD.SEK	425
	12	ERKEK	D.UC AD.SEK	472

10) Ülke değerleri karşılaştırıldığında bütün değerlerde Doğu Almanya değerleri en üst sırayı alırken Bulgaristan ikinci sırada Batı Almanya üçüncü sırada Avusturya dördüncü sırada yer almaktadır. Bkz.Tablo :(10)



TABLO: 10

ULKELER	YAS	CINSIYET	DURARAK DIK SICR. (cm)	DURARAK UZUN ATL. (cm)	DURARAK UÇ A.SEK. (cm)
DOĞU ALMANYA	11	KIZ	34	117.5	528
BULGARISTAN	11	KIZ	33.6	170.7	502.3
BATI ALMANYA	11	KIZ	32.6	168.2	460.6
AVUSTURYA	11	KIZ	31.1	165.9	450
DOĞU ALMANYA	12	KIZ	37	187.8	543
BULGARISTAN	12	KIZ	36.9	181.3	528.6
BATI ALMANYA	12	KIZ	35.4	176.2	482.2
AVUSTURYA	12	KIZ	33.5	174	470
DOĞU ALMANYA	11	ERKEK	38	183.2	550
BULGARISTAN	11	ERKEK	34.8	178.2	520.4
BATI ALMANYA	11	ERKEK	35.2	173.6	475.2
AVUSTURYA	11	ERKEK	32.5	171.7	470
DOĞU ALMANYA	12	ERKEK	41	192.7	585
BULGARISTAN	12	ERKEK	37.3	187.5	550.7
BATI ALMANYA	12	ERKEK	38.2	182.5	512.8
AVUSTURYA	12	ERKEK	34.1	177	500

## II. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda kullanılan örnekleme grubu sosya-ekonomik yapı olarak düşük düzeydeki okullardan seçilmiştir. (Ailelerin aylık ortalama geliri 400.000.-İl bu değer anketle saptanmıştır.) Bu açıdan elde edilen verilerin sosyo-ekonomik düzeyi bize göre yüksek olan Avusturya, Doğu Almanya, Batı Almanya, Bulgaristan'dan değerlerin düşük olması doğal görülmektedir.

Buna karşılık diğer bir etkende okullardaki haftalık Beden Eğitimi dersinin sayısıdır. Batı Almanya ve Avusturya'da aynı yaş grubunda haftalık Beden Eğitimi ders sayısı 3 iken Doğu Almanya ve Bulgaristan'da 5'dir. (Yazarlar Grubu, 1984, 220) Buna karşı ülkemizde ise 2'dir.

Bu değerler elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Bkz.Bulgular 10.

Diğer bir deyişle ders sayısı fazla olan ülkelerde verim düzeyi daha fazladır. Bu da spor çevresinin antrenman (ders) sıklığının önemini vurgulamaktadır.

Yükseliş Lisesinin değerlerinin düşük olması ilginçtir.

Buna karşılık bu değerlerin 12 yaş grubunda artış göstermesi ve koordinatif özelliklere bağımlılığı daha fazla olan Durarak Üç Adım Sekme değerlerinin daha yüksek olması sosya-ekonomik yapısının gelişim üzerine olumlu etkisi olarak değerlendirilmelidir. (Fetz/Kornexl, 1984, 12)

Özellikle 11 yaş grubundaki değerlerde ülkeler arasında çok aşırı fark yokken, 12 yaş grubunda artış düzeyinin araştırma değerlerimize göre farklı olması önemlidir. Bu da ülkelerdeki artışa göre göreceli olarak artışın daha sonraki yaşlarda daha fazla olacağı varsayımına götürmektedir.

Bu vargı da diğer ülkelerde kullanılan test değerlerinin ülkemiz koşullarında belirleyici olmayacağı sonucuna ulaştırmaktadır. Bu nedenle spor bilimcileri açısından ülke düzeyindeki sportif değerlerin saptanması önemli bir sorundur. Bu gerçekten yola çıkarak araştırmamızda elde edilen Türk çocuklarının sıçrama kuvvetlerinin göreceli (relatif) olarak diğer ülkelere göre düşük olduğu vargısı daha geniş boyutlu araştırmalar ile sınanmalıdır. Buna karşın bu değerlerinde ülke gerçeğini yansıttığı da göz ardı edilmemelidir.

Araştırmamızın 11-12 yaş üzerinde yoğunlaştırılması ön ergenlik çağına geçiş dönemi olması ve yetenek seçimi açısından ilk seçim için gerekli olan geçerli ölçütleri vermesi ve öngörü (prognose) olanakları yaratmasıdır.

Bu açıdan ülke içi ve ülkeler arası bu değerlerin karşılaştırılması ve yetenek seçimi için yaş gruplarına özgü normlandırma çalışmaları bir gerektir. Araştırmamızın Ankara ili için bir ön çalışma olması bu değerlerin sadece yönlendirici değer olduğunu vurgulamamız gerekmektedir. Bu değerlerin Ankara ilini kapsayan geniş bir araştırma ile denenmesi gerekli olarak görülmektedir. Bu açıdan bu araştırma sonuçları benzer biçimde yapılan diğer araştırma gibi (Bağırhan T., Bayar P., Sürücü A., Sarar F.) genel bir normlandırma çalışması için yönlendirici değerler olma işlevini taşımaktadır.

Ö Z E T

11-12 yaş gruplarında sıçrama kuvveti değerlerinin saptanması (ön çalışması) amaçlanmıştır.

Araştırma Ankara İli ilkokullarında tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen 4 ilkokulda 11-12 yaşları arasında 100 erkek 100 kız toplam 200 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada kuvvet testleri olarak sıçrama kuvvetini yatay ve dikey olarak saptayan test alıştırmaları kullanılmıştır.

Bu testler :

-Durarak Uzun Atlama

-Durarak Dik Sıçrama

-Durarak Üç Adım Sekme'dir.

Bu testlerin güvenilirliği, geçerliği (çeşitli yazarlardan alınmıştır.) saptanmıştır. Burada elde edilen değerler çeşitli ülkelerdeki aynı yaş grubundaki öğrenciler ile karşılaştırılmıştır.

Böylece ülkemizde 11-12 yaş grubundaki sıçrama kuvveti değerlerinin saptanması ve normlaştırılması için ön çalışma yapılmıştır.

Bu araştırma daha geniş kapsamlı Ankara normunun ve bundan yola çıkarak Türkiye normlarının oluşturulması için bir ön çalışma olarak incelenmeli ve değerlendirilmelidir.

Bu bağlamda sonuçlar kesin norm değerleri olarak değil de sadece yönlendirici değerler olarak kullanılabilir.



## S U M M A R Y

This preliminary study is based on the jumping ability of 11-12 years old school children and their comparison with similar groups from other countries.

200 School children, 100 boys and 100 girls, were included from randomly selected 4 local schools in Ankara.

Strength test procedures were included horizontal and vestical jumps. These are;

- Standing long jump.
- Standing triple jump.
- Vestical (Surgent's) jump.

The reliability, reproducibility and validity of the tests were based on the works of other related workers.

This work is based on a preliminary work for the development of Turkish norms and standards for 11-12 years old children. This study should be extended to cover Ankara and Turkish populations. The results should be considered as a guidance rather than standard norms.

K A Y N A K L A R

1. AÇIKADA, C. ve ERGEN, E.: "Sporda Beceri, Algılama ve Öğrenme" Bilim ve Teknik Dergisi, C.XVII.Sayı: 203. ANKARA(Ekim 1984).
2. AÇIKADA,C.: "Spor Bilimleri ve Performans", Bilim ve Teknik Dergisi, C.XX., s.43, Sayı :238 ANKARA (Eylül 1987).
3. AÇIKADA, C. ve ERGEN, E.: "Çocuk ve Spor" Bilim ve Teknik Dergisi C. XVIII, s.12 Sayı :217 ANKARA (Aralık 1985).
4. AÇIKADA, C.: G.Ü.B.E.S.B. Antrenman Bilgisi Ders Notları (1980).
5. AUTOR KOLLEKTIVE... Zenzierung in Der Schule Erziehungsministers, (1984).
6. BAĞIRGAN T., BAYAR, P., SÜRÜCÜ, A., SARAR, F. : Yükseliş Lisesi 11-12 Yaş Grubu Kondüsyonel Yeti Değerleri, Yayınlanmamış Çalışma. s.4 (1986)
7. BIRKELBACH, T. und LEMPART, T. : "Überlegungen Zum Nachwachstrining in der Leichatletnik" Leistungssport, s.243-248, ( 5, (1974)).
8. EUROFIT TEST BATARYASI, Münschen (1988).
9. ERTÜRK, S. : EĞitimde "Program" Geliştirme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, ANKARA, s. 78-79 (1984)
- 10.ERGEN, E. ve AÇIKADA C. : "Sprint'in Geliştirilmesi" Bilim ve Teknik Dergisi, C.XX. s.35 Sayı : 231- ANKARA (Şubat 1987).
- 11.FETZ/ KORNEXL SPORTMOTORİSCHESTEST WIEN, B. Wernitz (1978).
- 12.GROBİNG, S. : Trainingslehre, Kursbuch für die Sportthe aire in der schule, Werbung, s. 94 Verlag (1986).
- 13.GROSSER, D. : Konditions Test Munschen, BLV. (1986).

- 14.HARRE, D. : Trainingslehre, Einfuhrung in die theorie und metodik desportlichen trainings, Berlin, s.40 Sport Verlag (1982).
- 15.HARRE, D. : Trainingslehre, Doğu Berlin, Sport Verlag (1975).
- 16.HEİPERTZ, W. : Sportmedizin, 4.Baskı, Stuttgart, Hoffmann Verlag (1972).
- 17.HOLLMANN, W. : Sport-Medizin, Springer Verlag, S.16-40, 150-163, (1972).
- 18.JARVER, J. : "Do we need talent identification?" Modern Athlette and Coach Dergisi, C.IV. s.8 (1987).
- 19.JARVER J. : "Procedures of talent indentification in U.S.S.R." Modern Athletics and Coach Dergisi, C.IV, s.4 (1988).
- 20.LETZELTER, M. : Trainingsgrundlagen, Hamburg, Rororo, (1980).
- 21.LETZELTER, H. : Ziele, Methoden und Inhalte des Krafttrainings, Hamburg Cwizinzska (1983)
- 22.LETZELTER, H.N. : KRAFTtraining, Hamburg, Rororo (1988).
- 23.MARTİN, D. : Grundlagen der Trainingslehre  
Teil 1 : Die inhaltliche Struktur des Trainings prozess, s.63-104 Hoffmann, (1977)  
Teil 2 : Die P:lanung, Gestaltung des Trainings und das Kinder und Jugendtraining. Hoffman (1982).
- 24.MARTİN, D. : Trainer Ausbildung, Theol, C.11, Köln, s.46, 53 Strauss (1984).
- 25.MURATLI, S., SEVİM, Y. : Antrenman Bilgisi ve Testler, ANKARA, s.18, 34, 346, 258 (1977)
- 26.NETT, T. : Leichtathletisches Muskeltraining, Verlag Bartels und Wernitz, K.G., Berlin, s. 13-50, (1970).

27. OJA, M.S. : "Zun Problem der Talentauswahl Sugendlicher Sporthen"  
Leistungssport, 4(1974).
28. ÖZBAYDAR, S. : İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi,  
Altın Kitabevi, s.57, 99, 196, (1983).
29. REHOR, E. und HAVLICEK, I. : "Methodologische Bermerkungen zur Enforschung  
des Sporttalents." Leistungssport, s.119-120, 4 (1974).
30. ROTHIG, P. : Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Karl Hoffmann  
Schoradorf, s.27, 51, 113, 207, 398, 400, 426, 5(1983).
31. SEVİM, Y. : Futbolda Antrenman Bilgisi, B.T.G.M. Yayını, ANKARA  
(1986).
32. SEVİM, Y. : Spor Bilimleri I.Ulusal Sempozyumu, s.2-5, 7-8, (15-16  
Mart) (1990).
33. SIRIS, P.S. : "Des Wachstumstempo den motorichen Eigen Schaften-Ein  
faktör der potentiellen möglichkeiten von sportlern" Lesitungssport,  
s. 340, 342 5(1974).
34. TEKİN, H. : Eğitimde Ölçme Değerlendirme, Ankara, s.25 (1977).
35. TSCHİNE, P. : "Das Problem aller Spotnationen Talentbestimmung und  
Talent Suche", Leistungssport, s.270, 4(1974).
36. ULBRICH, J. : "Die Sporttalent bestimmung vom  
Gesichpunkt der Kodio-Pulmonalen Leistungstöhigkeit", Leistungssp,  
s. 279, 278, 249-250.
37. ZACIORSKI, V.M. : Die Körperlichen Eigenschaften des Sportlers, DSB,  
Trainer Bibliothek - Band 3, Berlin, s.5-39, (1972).

38. ZACIORSKIJ, M., BULGATONA, N.S., RAGIMON, R.M., SEGIJONKO, L.P.: "Das Problem des talents und der talentsuche im sport. Richtugen und metodologien der unter sachinga", Leistungssport, s.239- 240- 241- 243 - 4(1974).
39. ZEIGLER, P. : "Talent im sport" ders notlari Universitaet Mainz, s.12 (1978).



## Ö Z G E Ç M İ Ş

3 Kasım 1963 Yılında Ankara'da doğdum.

1975 Yılında Ankara Seyranbağları İlkokulunda ilkokulu, 1978 yılında Ankara 50.Yıl (Orta Kısmı) Lisesinde, Ortaokulu, 1981 yılında Ankara 50.Yıl Lisesinde Liseyi bitirdim.

Ortaokulun sonlarına doğru okulumuzun ve özellikle Beden Eğitimi Öğretmenimizin teşviki ile Atletizm sporuna başladım. Atletizm'in orta ve uzun mesafe dallarında koştum. Bu spor dalında Kulüp, Okul ve Ferdi Ankara ve Türkiye Şampiyonluklarım oldu. Liseyi bitirdikten sonra Üniversiteyi kazanamadım. Bir yıl boyunca çeşitli işlerde çalıştım. Bu çalışma tempomda istemiyerekte olsa sporu bırakmak zorunda kaldım.

1982-83 Öğretim yılında İstanbul Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü kazandım. Üniversitede Atletizme tekrar başlamak istedim fakat Atletizm yapma fırsatını bulamadım. 1985-86 Öğretim yılında Üniversiteden mezun oldum.

1986 Yılında Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığının açmış olduğu öğretmenlik yeterlilik sınavını kazandım. 1986-87 öğretim yılında Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Amasya'nın Gümüşhacıköy ilçesinde Gümüş Ortaokuluna Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atandım. Burada bir yıl Beden Eğitimi öğretmenliği yaptıktan sonra Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün açmış olduğu Yüksek Lisans sınavını kazandım ve öğretmenlikten istifa edip Ankara'ya geldim.

Halen Ankara Bölgesinde Atletizm Antrenörü olarak çalışmaktayım.