



**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

# FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ

TFF FGM FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI MAYIS SAYI: 4 2009 İSTANBUL



Dr. Veysel KÜÇÜK





**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

# FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ

TFF- FGM

FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI -4

MAYIS- 2009

İSTANBUL

# FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ

Copyright©2009

Bu kitabın bütün hakları TFF aittir  
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yayına hazırlık ve kapak, resim tasarım

**Elma Basım**

Basım Yeri



Tel: (0212) 697 30 30

İstanbul

1.Baskı-2009

Kitabın içeriğinde yer alan bilgi, görüş, düşünce ve tezler  
kitabın yazarını bağlar.



## ÖNSÖZ

Spor ve bedensel faaliyetler uzun yıllardır insan hayatının ayrılmaz bir parçasıdır. Spor da insanoğlunun tarih içerisindeki gelişimi ile birlikte değişim ve gelişim göstermiştir. Başlangıçta spor, özellikle savaşların beden gücüne dayandığı ilk yıllarda büyük oranda savaşa ön hazırlık olarak kullanılmıştır. Günümüzde ise insana sağlıklı bir hayat imkânı sağlayan, maddi ve manevi bir takım hastalıklardan koruyan, fert ve toplum ilişkilerinin olumlu gelişmesine çeşitli kültür yapılarının dikey ve yatay olarak değişmesine yardımcı olan, sosyo-kültürel bir faaliyet alanı olarak değerlendirilmektedir.

Sporun zirve veya performans boyutu; son yıllarda bütün dünyada siyasi, sosyal ve ekonomik boyutları olan, çok geniş kitleleri yakından ilgilendiren ve yönlendiren en büyük propaganda aracı olmuştur. Bundan dolayı sporcular da “ En yüksek performans” üzerine şartlandırılmaktadır. Ülkemizde özellikle popüler olduğu, sevilen olduğu, kazanılan rakamların büyük oluşu, yurt içinde ve yurt dışında elde edilen başarıların takıma ve ülkeye prestij kazandırdığı dikkate alındığında bu mücadelenin en yoğun yaşandığı branşın FUTBOL olduğu da görülmüştür.

Popüler olan, sevilen, prestij kazandıran futbolda ulusal ve uluslar arası başarıya ulaşabilmek için erken yaşta yönlendirme yapılması gerekmektedir. Ülkemizde çocuk ve genç potansiyeli oldukça fazladır. Gençlerimizin gelecekte en yüksek verimi sağlayacağı branşlara (futbol) yönlendirilmesi de spor biliminin en önemli konusunu oluşturmaktadır.

“ Futbolda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme ” adlı bu kitap mevcut yazılı kaynaklar taranarak oluşturulmuş, genel hatlarıyla ve sade bir şekilde ele alınmaya çalışılmıştır. Çalışmamızın futbol antrenörlerine ve Beden Eğitimi Öğretmenlerine faydalı olmasını umut ediyoruz.

Dr. Veysel KÜÇÜK



## **Dr. Veysel KÜÇÜK**

1966 yılında Tekirdağ ili Şarköy ilçesinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Şarköy'de tamamladı. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nden 1987 yılında mezun oldu.

1990 yılında "Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Bazı kişilik Özellikleri" konulu tezi ile Yüksek lisansını, 1997 yılında "Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi-Futbol Örneği" konulu tez çalışması ile Doktora eğitimini tamamladı.

1987-1994 yılları arasında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde, 1994-2006 yılları arasında (kurucuları arasında bulunduğu) Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yaptı.

Kütahya'da 2001-2007 yılları arasında Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği Kütahya Şube Başkanlığı görevini yürüttü.

1987-2005 yılları arasında çeşitli kulüplerde antrenör ve teknik sorumlu olarak görev yaptı. Ayrıca Türkiye Futbol Federasyonunun açmış olduğu farklı seviyelerdeki antrenörlük kurslarında ve seminerlerinde eğitimci olarak görev aldı.

2005 yılında Türkiye Futbol Federasyon Temsilcisi oldu. Futbol Federasyon temsilciliği görevini halen yürütmekte olup ayrıca TFF A Lisansı sahibidir.

"Futbolda Taktik", "Futbolda Teknik" kitaplarının yanı sıra Futbol ile ilgili çeşitli konularda bilimsel çalışma, araştırma ve makaleleri bulunmaktadır.

Görevine 2006 Aralık ayından itibaren Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi olarak devam etmektedir.

## İÇİNDEKİLER

<b>YETENEKLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR .....</b>	<b>8</b>
<b>YETENEK SEÇİMİNİN YARARLARI.....</b>	<b>10</b>
<b>YETENEKLİ SPORCUNUN ÖZELLİKLERİ .....</b>	<b>12</b>
<b>YETENEK SEÇİMİNDE ÖN ŞARTLAR.....</b>	<b>14</b>
<b>YETENEK SEÇİMİNDE ETKİLİ OLAN KİŞİLER.....</b>	<b>18</b>
<i>Aile Fertleri.....</i>	<i>19</i>
<i>Beden Eğitimi Öğretmeni .....</i>	<i>20</i>
<i>Antrenör .....</i>	<i>22</i>
<b>YETENEK SEÇİMİNDE ETKİLİ OLAN KURUMLAR.....</b>	<b>24</b>
<i>Eğitim Kurumlar (Okullar) .....</i>	<i>25</i>
<i>Kulüpler.....</i>	<i>27</i>
<i>Federasyonlar.....</i>	<i>28</i>
<b>FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ.....</b>	<b>32</b>
<b>FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLECEK ÖZELLİKLER .....</b>	<b>36</b>
<i>Fiziksel Özellikler .....</i>	<i>40</i>
<i>Psikolojik Özellikler.....</i>	<i>44</i>
<b>FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİNİN AŞAMALARI .....</b>	<b>56</b>
<i>I.Aşama ( Ön Seçim).....</i>	<i>57</i>
<i>II.aşama ( Ara Seçim) .....</i>	<i>57</i>
<i>III.Aşama ( Son Seçim) .....</i>	<i>59</i>
<b>YETENEK SEÇİMİ VE YÖNLENDİRMEDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR....</b>	<b>60</b>
<i>Yöntemsel Sorunlar.....</i>	<i>61</i>
<i>Yetenek Geliştirme Sürecinde Karşılaşılan Sorunlar .....</i>	<i>62</i>
<i>Ebeveyn, Antrenör, Medyanın Olumsuz Etkileri.....</i>	<i>63</i>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>65</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>66</b>

“SPOR, YALNIZ BEDENSEL İKTİDARIN ÜSTÜNLÜĞÜ SAYILMAZ. İDRAK VE ZEKÂ, AHLAK DA BU İŞE YARDIM EDER. ZEKÂ VE İHATASI KISA OLAN KUVVETLİLER, ZEKÂ VE İHATASI YERİNDE OLAN DAHA AZ KUVVETLİLERLE BAŞA ÇIKAMAZLAR. BEN SPORCUNUN ZEKİ, ÇEVİK AYNI ZAMANDA AHLAKLISINI SEVERİM.”

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK





### “Hazine Yüzeyde Aranmaz”

#### Atasözü

Ülkemizde kitlelerin spora yönlendirilmesi Anayasamızın 59. maddesi ile güvence altına alınmıştır. Anayasamızın 59. maddesinde “ Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcu-yu korur.” Denilmektedir(25). Ülkemizin spor politikasına da bu maddeye göre yön verilmektedir. Ancak hala sporu tabana yaymada ve nitelikli olanlarını ve en başarılı olabilecekleri branşlara yönlendirebilmede başarılı olduğunu söyleyememekteyiz.

Hırata, olimpiyat sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalarını takiben “ En yetenekli sporcularını bulup yönlendiremeyen ülkeler, uluslararası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır.” derken; gerçekte tesis ve çalıştırıcının olmasının başarı için yeterli olmadığını, yetenekli sporcu-yu seçmek için bir sistemin olması gerektiğini vurgulamaktaydı(2).

İleri ülkelerin spora ve spor bilimine verdikleri değer anlaşılakta, yaptıkları yatırımın gittikçe arttığı ve yapılan yatırımların boşa çıkmadığı da görülmektedir. Çünkü uluslar arası spor başarıları, ülkelerin kendini tanıttıkları, prestij kazandıkları, gerek politik gerekse ekonomik açıdan olumlu gelişmelerin sağlandığı bir alan olmaktadır. Bunun önemini erken anlamış bir çok ülke, yetenek seçimi ve yönlendirme için geniş tabanlı yatırım yapmış ve sonuçlarını da uluslar arası başarılarıyla almaya başlamıştır.

Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecini de hızlandıran etkenler arasında,

- ➔ Üst düzeyde verimlilik yaşının ulusal ve uluslararası organizasyonlarda erken yaşlara kaydırılması,
- ➔ Birçok ülkede çocuklar için de turnuvaların düzenlenmesi, bu yarışmalara hazırlıklı gidilme isteği,
- ➔ Küçük yaşta belli bir spora yönelme ve bu spor dalında üstün başarılar sergilemesi konusunda çocuğun yakın çevresinin isteği (Çoğu kez kendileri için prestij sağlama amacıyla),
- ➔ Hırslı anne - babaların kendi başarı duygularını tatmin etmek için çocuklarını yıldız sporcu olmaya zorlamaları,
- ➔ Çocuklukta spor için gerekli olan öğrenme motivasyonları ve verim motivasyonu geliştirilmediğinde, üst düzeyde güç geliştirmeye uygun yaşlara gelindiğinde, bireyin kendini spora adanmasında yaşanan problemler,
- ➔ Sporun, çocuğun büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynaması, maddeleri yer almaktadır.



**YETENEK İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR**



Yetenek kavramını son yıllarda bir çok bilim dalı kendi alanı içerisinde ele alarak tanımlanmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

**Yetenek:** Belli bir alanda normalin üzerinde, ancak tam olarak geliştirilmemiş özellikler bütünüdür. ( Ham veya potansiyel yetenek)

**Yetenek:** Guralnik'te de yetenek benzer şekilde doğuştan var olan tabii güçtür (29).

**Yetenek:** Bir kişinin bir işe hazır olma ve bilgisini etkili kullanabilme gücüdür.

**Genel Motorsal Yetenek:** Çocuklarda hareketin kolay, çabuk,güvenli öğrenilmesi ve geniş bir hareket repertuarına sahip olmak.

**Spor Türüne Özgü Yetenek:** Çocuğun belli bir spor türünde üst düzey performans göstermek için gerekli olan fiziksel ve psikolojik özelliklere sahip olmak (1).

**Spor Psikolojisi Açısından Yetenek:** Sporcunun kişilik özellikleri, isteklendirme şekli ve düzeyi ve psikomotor becerilerinin performans sporuna uygunluğudur.

**Yetenek seçimi:** Çocukların mümkün olabilecek en erken yaşta, başarılı olabilecekleri dala yönlendirmek üzere gruplandırılmasıdır.

**Yetenek seçimi:** Belirlenen spor dalı için en başarılı olabileceklerin, diğerlerinden ayırt edilmesi işlemidir.

**Yönlendirme:** Yön verme, izleyeceği yolu gösterme. İnsanı yönlendirmenin en etkili yolu ise iletişim ve etkileşimdir. Etkileşim ne kadar kuvvetli ise yönlendirme o nispette etkili ve verimli olur.

**Rehberlik:** Kişinin kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı bir uyum yapması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan yardımlardır(13).

**Motivasyon:** Kişinin içinde bulunduğu biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürmeye yönelik davranışlarının nedenlerine motiv, bütünüyle bu olguya da motivasyon denir. Başka bir ifade ile kişiyi harekete geçiren güçtür(14).

**Yaratıcılık:** Yaratıcılık var olanlar arasında yeni ilişkiler kurarak yeni bir senteze gitme yeteneğidir. Öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir durumdur. Şartlanmaları, korkuyu,endişeleri yenmeyi, sahip olduğu imkanların farkına varmayı ve bilgiyi gerektirir.

**Performans:** İcra kapasitesi. Verim. Kişinin sahip olduğu fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal tüm özellikleri kullanabilme, sahaya yansıtılma becerisi.



**YETENEK SEÇİMİNİN YARARLARI**

### **Yetenek seçiminin yararlarından bazılarını şöyle sıralayabiliriz.**

1. Kişilerin kısa zamanda istenilen yüksek performansa ulaşmasını sağlar.
2. Üstün yetenekli sporcularla çalışan antrenörün çalışma şevki ve isteği artar.
3. Sporcunun kendine güveni artar.
4. Sporcular sürekli kontrol altında oldukları için istenmeyen yöndeki gelişmelere karşı hemen önlem alınabilir.
5. Çocuklar kendilerinin fiziksel ve psikolojik özelliklerine en uygun branşa seçildiklerinden daha fazla hoşnut olurlar.
6. Yetenekli sporcuların yarışma kariyerleri sona erdikten sonra mesleki eğitilden geçirilerek o alandaki kaliteli antrenör sayısının artması sağlanır.





**YETENEKLİ SPORCULARIN ÖZELLİKLERİ**

Bir sporcunun yetenekli olup olmadığının belirlenmesinde en büyük sorun ön tanıyı yapabilmektir. Yetenekli bir sporcu daha az yetenekli bir sporcudan şu özellikleri ile ayrılır.

1. Antrenmanda daha başarılıdır.
2. Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyarılarında daha büyük başarı elde eder.
3. Antrenmanda verilen yeni uyarılara daha çabuk uyum sağlar.
4. Daha önceden edindiği tecrübeleri yaratıcı bir şekilde geliştirir ve sorunları orijinal bir biçimde çözer.
5. Performansının gittikçe yükselmesi onun tipik özelliğidir.
6. Yetenekli sporcu çalışkan ve hırslıdır. Sistematik bir şekilde çalışır.
7. Stres altındayken bile doğru değerlendirme yapabilir.
8. Riski göze alabilir.
9. Kendine verilen zor görevleri başarıyla yerine getirir, sorunları kendi yöntemleriyle çözer.
10. Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez. Bunu bir motivasyon gereği yapar(1).





**YETENEK SEÇİMİNDE ÖN ŞARTLAR**



Yetenek seçiminde sporcunun özel biyolojik özellikleri kadar psikolojik özellikleri de dikkate alınır. Bu özelliklere geçmeden önce yetenek seçimi ni etkileyen genel şartları sıralamakta fayda vardır. Bunlar;

**1.Sağlık:** Antrenman yapan herkes için şarttır. Bunun için kulübe seçilen her sporcunun sağlık raporu vardır. Kontrol sırasında doktorlar ve test uzmanları kişilerin fiziksel ve organik işlevlerini yerine getirebildiklerini ya da getiremediklerini kontrol eder. Dinamik sporlarda ( basketbol, yüzme, hokey, vb.) aksaklığı olan kişiler dikkate alınmaz. Fakat statik spor yapan sporculara ( atıcılık, bowling, vb.) daha esnek davranılır. Bu açıdan bakıldığında fonksiyonel ayrımların sınırlayıcı rol oynadığı görülebilir.

**2. Biyometrik Kalite:** Kişinin biyometrik nitelikleri ya da vücut ölçüleri pek çok spor dalı için önemi bir faktördür ve bu nedenle yetenek tanımlaması ile ilgili ana ölçülerden biri olarak kabul edilmelidir. Çoğunlukla boy, kilo ya da kol, bacak uzunluğu, belli spor dallarında baskın rol oynar. Ne yazık ki bazı spor dalları ( jimnastik, artistik patinaj, yüzme, vb.) için 4- 6 yaş arasında yapılan yetenek tanımlamasının ilk etaplarında kişinin vücut gelişiminin nasıl ve ne kadar olabileceğinin tahmin edilmesi oldukça zordur. Bu nedenle yetenek tanımlamasının ilk etaplarında kişinin vücut gelişiminin ne kadar ve nasıl olabileceğinin tahmin edilmesi oldukça zordur. Bu nedenle yetenek tanımlamasının ilk etabında, esas olarak kişinin uyumlu gelişimi dikkate alınmalıdır. Bu da bacak eklemleri kalça ve omuz eklemi genişliklerinin incelenmesiyle gerçekleştirilebilir.

İleriki yaşlarda ( ilk gençlik) el ölçüleri özellikle bilek bölgesi ve el röntgeni teknikleri kullanılıp gelişmenin tamamlanıp tamamlanmadığı kontrol edilebilir. Eğer çocuğun genel gelişimi tamamlanmışsa, antrenör çocuğun boyunun o spor dalı için uygun olup olmadığı konusunda karar verebilir.

**3.Kalıtım:** Fiziksel eğitimde önemli bir rol oynar. Eğitim, antrenmanlar ve kondisyon çalışmalarıyla biraz değişse de çocuklar anne ve babalarının biyolojik ve psikolojik özelliklerini alma eğilimindedirler. Fiziksel eğitime kalıtım önemi konusunda görüşler tek tip değildir. Klissouras et al, fonksiyonel becerilerin en son olarak kişinin genetik potansiyeli ile sınırlı olduğu düşünürken, Radut'a göre kalıtım önemli olmakla birlikte mutlak olmayan bir rol taşımaktadır.



## Kas Liflerinin Dağılımı

İnsanlardaki kırmızı ve beyaz liflerin oranı genetik olarak belirleyici görülmektedir. Aynı şekilde bu liflerin metabolizma fonksiyonları değişiklik göstermektedir. Kırmızı ya da yavaş kasılan lifler daha fazla miyoglobin taşırlar. (Çalışan hücreye kan tarafından taşınan oksijen depoları) Bu nedenle biyokimyasal açıdan aerobik çalışmalar için daha donanımlıdırlar.

Öte yandan beyaz ya da hızlı kasılan liflerde daha fazla glikojen bulunmaktadır. Ayrıca kısa ve yoğun tip anaerobik egzersizlere daha uygundur. Kas liflerinin oranı değiştirilemez. Ancak yoğun ve özel fiziksel eğitim kas liflerinin yeteneklerini artırıp biyokimyasal yapıları değiştirebilir.

Yukarıdaki bilgilere dayanarak daha fazla kırmızı lifi kalıtımla alan bir sporcunun dayanıklılığının esas olduğu spor dallarında daha başarılı olacağı söylenebilir. Aynı şekilde eğer beyaz lifler baskınsa sporcu doğal olarak yoğun çalışma (hız ve güç) gerektiren spor dallarında başarılı olacaktır.

Kas dokusunu çıkarma ve iki çeşit lifin oranlarını belirleme tekniği olan biyopsi, kişinin en başarılı olabileceği spor dallarını belirlemek için kullanılabilir. Bu bilgi psikolojik ve biyometrik özelliklerle birleştirilebilir ve aday vücudun en yatkın olduğu spor dallarına yönlendirilebilir.

**4. Spor imkânları ve iklim:** Sporcuların seçildiği spor dallarında kısıtlayıcı bir rol oynar. Bu nedenle kişinin nitelikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı spor dallarında (su sporları, kano, rafting, vb.) doğal olanaklar uygun değilse sporcunun o dalda yetenekli olmadığı ve başka bir spor dalını yapmasının daha iyi olabileceği düşünülmelidir.

**5. Uzmanların varlığı:** Yetenek tanımlamasının başvurulduğu yerde bulunan antrenörün bilgi düzeyi de aday seçimlerinde kısıtlayıcı rol oynamaktadır. Yetenek tanımlaması için ne kadar çok sayıda ve ne kadar karmaşık, bilimsel yöntem kullanılırsa o spor dalı için sıra dışı üstün yetenekleri ortaya çıkarma şansı o kadar çok olur. Ölçme konusunda da imkânı ve uzman donanımı yeterli olan üniversiteler genellikle seçim alanı ve spor eğitim programları konularında pek kullanılmazlar. Bir çalıştırıcı, antrenör, yüksek sportif taleplerle tek başına başa çıkamaz. Eğer, gelişmiş eğitim program-

larına başvurulursa nitelikli personel , spor bilim adamları ve çalıştırıcıların ortak çalışmaları şarttır.

Bu genel şartların yanında, yetenek seçimi ve yönlendirmede bir çok ülke kendisine ait bazı sistemler geliştirmiştir. Bunun için spor dalları özelliklerine göre sınıflandırılmış, bu sınıflandırmaya uygun sporcular aranmıştır. Sporcu seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların her spor dalına özgü belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir.

**1. Antropometrik ön şartlar:** Sporcunun boyu, kilosu, vücut kompozisyonu, üyelerin uzunlukları, oranları/proporsiyon, ağırlık merkezinin durumu özelliklerini kapsar.

**2. Kondisyonel ön şartlar:** Sporcunun genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği, beceri ve hareketlilik gibi özelliklerden oluşur.

**3. Tekno-motorik ön şartlar:** Sporcunun denge yeteneği, yer mesafe ve tempo hissi,önceleme (Antisipasyon)topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özelliklerdir.

**4. Öğrenim yeteneği:** Sporcunun uyarıları algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri, öğrenme ve eğitilebilirlik seviyesidir.

**5. Performans için ön şartlar:** Sporcunun yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarı arzusu, hedefe bağlılık ve bağlanmadaki ısrarıdır.

**6. Zihinsel (Kognitif) ön şartlar:** Algı, dikkat, konsantrasyon, oyun anlayışı, oyundaki değişimlere uyum sağlama ve inisiyatif kullanabilme, taktiği uygulayabilme yeteneği gibi özelliklerdir.

**7. Sosyal ön şartlar:** Liderlik özelliği, sorumluluk alma ve taşıma, yardımlaşma ve fedakârlık, takım ruhu ve olumlu iletişim özellikleridir.

**8. Psikolojik ön şartlar:** Sağlam bir psikolojik yapı, strese dayanabilme ve baskı altında doğru kararlar verme, müsabakaya hazır olma, zoru başarma isteği gibi özelliklerdir(23).



**YETENEK SEÇİMİ VE YÖNLENDİRMEDE  
ETKİLİ OLAN KİŞİLER**

Spor eğitimi içerisinde yönlendirme, uzun bir süreci kapsamaktadır. Bu süreç içerisinde kimlerin, ne zaman ve nerede görev alacakları önem arz etmektedir. Bu bölümde, yukarıda belirttiğimiz hususlar dikkate alınarak, spor eğitiminde yönlendirme konusu ele alınacaktır.

### Aile Fertleri

Okul öncesi dönemde, çocuğun hayatındaki en etkili sosyalleştirme kurumu ailesidir. Anne ve babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan etkileşimi, çocuğun aile içindeki yerini belirler. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, bu ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşır.

Aile kurumu, çocuğun alacağı kavramları seçerek vermekte, onları "yorumlamakta ve sonucu değerlendirmektedir. Bu seçici ve değerlendirici süreç, çocukta kişisel ve sosyal davranışlarla ilgili değer duygusunun gelişmesiyle sonuçlanmaktadır. Hiç kuşkusuz çocuğun bulunduğu kültür çevresi içinde yer alan ve onu etkileyecek olan gelenek ve kurallar da vardır. Ancak yargıların oluştuğu, tercihlerin yapıldığı ya da en azından etkilendiği yer ailedir. Kişiliğin gelişmesi bir dizi tercihin geliştirilmesiyle orantılıdır. Bu tercihler bireyin değerlerini temsil eder ve geniş ölçüde ailenin koşullandırmasının bir sonucudur.

### Çocuğun gelişiminde ailenin en etkili yardımları şöyle sıralanabilir:

- Anne ve babalar öncelikle çocuklarını iyi tanımalı, onları ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmelidirler. Bu konuda kendi tutku ve arzularına göre değerlendirme yapmamalıdır.
- Anne ve babalar, çocuklarındaki güven duygusunu pekiştirmek üzere onları yapıcı ve faal kılacak bir ortam hazırlamalıdır. Ancak bu ortamı hazırlarken verecekleri görevin, çocuğun yetenek ve kapasitesini aşmamasına özen göstermelidirler.
- Anne ve babalar, gelişimin normal yüzlerini, zorlu dönemlerini bilmeli, davranışlarını ona göre düzenlemelidirler.
- Her çocuğun kendine özgü niteliklerle donanmış, ayrı bir birey olduğunu düşünürsek, diğer çocuklarla ve kardeşleriyle kıyaslama yoluna gitmemelidirler. Özellikle disiplin konusunda görüş birliğinde olmaya ve çocuğun yanında tartışmamaya özen göstermelidirler.
- "Oyun" un çocuk gelişimi ve eğitimi için önemli olduğunu düşünerek, bu faaliyete zaman ayırmaya çalışmalıdırlar.



## Beden Eğitimi Öğretmeni

Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları çeşitlilik göstermektedir.

Sportif eğitim içerisinde beden eğitimi öğretmeni, sınıf veya okul düzeyinde çeşitli spor branşlarında yeteneklerine, ilgisine veya uzmanlık alanlarına göre seçtiği öğrencileri ders dışında çeşitli çalışmalara tabi tutar. Böylece öğrencilerin, boş zamanlarını değerlendirme, birbirleri arasında işbirliği ve arkadaşlık duygularının sağlanması, çeşitli branşlarda yeterli ve başarılı sporcuların yetiştirmeleri gibi amaçlara ulaşmak gözetilir.

Buradan hareketle beden eğitimi öğretmenin ülke sporuna ait etkinliklerini aşağıdaki şekilde ele alabiliriz.

### Potansiyel Yaratma Açısından

Beden eğitimi öğretmenleri, genç nüfusun, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında önemli bir bölümüyle karşı karşıyadır. Bu okullarda 2009 yılı itibarıyla on yedi milyon öğrenci öğrenim görmektedir. Sayının çokluğu ve yaş özellikleri dikkate alındığında, beden eğitimi öğretmenin ülke sporunun çeşitli alanlarına kanalize edebileceği öğrenci sayısı ve sporcu tabanı oluşturabileceği hususunun önemi daha iyi görülebilmektedir.

Beden eğitimi öğretmeni, çok geniş bir öğrenci kesimini spor ortamı içerisine rahatlıkla çekebilir. Öğrenci ders dışı oluşturulacak spor ortamı içerisine, beden eğitimi öğretmeni aracılığı ile şu yollarla kanalize edilebilir.

- ➔ Öğrenci bizzat beden eğitimi öğretmeni tarafından okul veya çevrenin fiziki imkânlarından faydalanarak çeşitli spor branşlarında çalıştırılır
- ➔ Öğrenci, beden eğitimi öğretmeni tarafından yeteneklerine göre, çeşitli spor kulüplerine üye yaptırılır. Ya da buralardaki sportif çalışmalara katılmaları özendirilir.
- ➔ Öğrenci, ilgili spor teşkilatları ya da çeşitli milli spor federasyonları tarafından açılan sportif yarışmalara veya "sağlık için spor" faaliyetlerine katılmaya yönlendirilir.

### Yetenek Seçimi açısından:

Öğrencilerin çeşitli spor branşlarına karşı istekli olmalarının yanında, bazı spor branşlarına karşı bir takım özellikler taşıyan ve yetenekli olanlarının seçimlerinin yapılması, sporun ülkede yaygınlaşması kadar, sporun başarısının sağlanması açısından da önem taşımaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çok sayıda öğrenciyle yakın ilişki içinde ve onları ders içinde ve ders dışındaki beden eğitimi spor çalışmalarıyla yakından tanıyor olması, ona öğrencinin yeteneklerinin belirlenmesinde önemli bir imkân tanımaktadır (27).

Öğrencilerin yeteneklerinin belirlenmesi üç aşamalı bir süreç içerisinde yapılabilmektedir. Bunlar, yetenek arama ortamının yaratılması, seçilmesi ve yönlendirilmesi aşamalarıdır.

**Yetenek arama:** Yetenek arama özellikle ders dışı düzenlenecek sportif ve eğitim organizasyonlarına çok sayıda öğrencinin katılımı sağlanarak yetenekli öğrencilerin seçimi için ortam yaratılır. Bu organizasyonlar bizzat beden eğitimi öğretmeni tarafından düzenlenebileceği gibi okul dışındaki kuruluşların organizasyonları da olabilir.

### **Yetenekli öğrencilerin seçilmesi süreci:**

Yetenekli öğrencilerin seçilmesi ve yetenekleri doğrultusunda, özel branşlara yönlendirme işlemleri bazı faktörler dikkate alınmak suretiyle yapılmaktadır. Bunlar arasında şunlar sayılabilir:

- ➔ Spora başlama yaşı,
- ➔ Boy ve ağırlık faktörü,
- ➔ Eklem yapısı ve motorsal özellikler,
- ➔ Sportif branşı,
- ➔ İlgisi,
- ➔ İç sistemler ve zekâ faktörü

### **Yetenekli öğrencilerin geliştirilmesi ve yönlendirilmesi süreci:**

Beden eğitimi öğretmeni, seçilmiş yetenekli öğrencilerin geliştirilmesi sürecinde, kendi uzmanlık dalına göre ya öğrencilerin eğitimine direkt katılır ya da öğrencileri kulüp, bölge veya federasyon çalışmalarına yönlendirir. Bu öğrenciler, eğer kendi eğitimleri dışında bir kulüp, bölge veya federasyon çalışmalarında ise, onların gelişimlerini mümkün olduğunca izlemeye çalışır.

Sonuç olarak yetenek seçimi sürecinde öğretmenlere özel görevler düşmektedir. Öğretmenler kendilerinden beklenenleri yaptıkları ölçüde faydalı olacaklardır. Bunlar ,

- ➔ Çocukları ve gençleri değişik spor dallarında temel yeteneklerini geliştirme konusunda destekleyin, gelişim çağında erken branşlaşmada aşırılığa izin vermeyin.



- Çocukların yeteneğini geliştirme konusundaki gayretlerini ve davranışlarını övgüyle ödüllendirin
- Yetenek geliştirmenin ve serbest zaman değerlendirme faaliyeti olarak spor yapmayı öğrenmenin katı yarışma programlarını yürütme kadar önemli olduğunu unutmayın.
- Çocukları yarışmalara hazırlarken önce gerekli yetenekler ve bunların gelişmişlik düzeyi hakkında onlara bilgi verin. Başarısızlık ya da yetersizlik halinde hayal kırıklığı yaşanmasın.
- Çocukların gelişmesiyle antrenörlük ilkeleri arasında doğru ve tam kararlı hale gelin.

### Antrenör

Hangi spor dalında ve hangi amaçla yapılırsa yapılsın sporda başarının en büyük mimarı antrenörlerdir. Sporda başarıyı etkileyen faktörlerin hepsi eksiksiz yerine getirilmiş olsa dahi, sporcuyla yetiştiren antrenör, eğitici bilgi ve becerilerine, eğitici melekelerine sahip değil ise sporcunun spor hayatında başarılı olması mümkün değildir. Çünkü "Meslekleri sporcuyu eğitmek olanlar, bu konuda her türlü teknik bilgi ile donatılmış olmalıdırlar"

Bundan kırk yıl önce futbol oynamış birçok ünlü futbolcu bugün hala hatırlanırken, o günlerden tek bir antrenör adı futbolseverler tarafından hatırlanmaz. Buna karşılık günümüzde ise futbolcular kadar ve hatta onlardan daha fazla tanınmış, ünlü olmuş antrenörler vardır. Bunun sebebini anlayabilmek için onların yaptıkları işi bilmek gerekir.

### Antrenör;

- Futbolcu adaylarını seçer. O, iyi bir seçici ve gözlemcidir.
- Seçtiği futbolcu adaylarını futbola başlatır, onları futbolcu yapar. İyi bir eğitimidir.
- Bir futbol takımının antrenman programlarını hazırlar. Yani insan vücudunun performans boyutlarını bilir, biyoloji ve antrenman bilgisine sahiptir.
- Takımının futbol stratejisini, lig stratejisini hazırlar. İyi bir strateji uzmanıdır.
- Futbolcuların bireysel, takımın grup sorunlarıyla ilgilenir. İyi bir psikolog ve sosyologdur.
- Bir futbol takımını, en üst performansa ve şampiyonluğa ulaştıracak şekilde çalıştırır ve yönetir. İyi bir yönetici ve liderdir.



Antrenörün, bu kadar fazla, karmaşık ve bazen birbiri ile çelişkili bilgileri içeren çok yönlü meslek çalışmalarında, onun başarısını belirleyen iki etken vardır. Mesleki bilgileri ve çalışma yöntemi ile kişiliği, yani bilgileri kullanma şekli.

Ülkemizde en yüksek antrenör potansiyeline sahip branş futboldur. 2009 yılı itibarıyla toplam antrenör sayısı 15.000 civarındadır.

Antrenörler, futbolcu adaylarının özelliklerine uygun olarak yardım etmeli ve eğitim programları geliştirmelidir. (Yaş, spora başlama yaşı, cinsiyet) Çünkü "çocukların antrenörlüğü gençlerin küçültülmüş bir modeli değildir." Antrenörler çalıştıkları yaş gruplarının özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

Aslında temel eğitim döneminde (alt yapıda) çalışan antrenörün "müsabaka antrenörü" değil, "eğitici antrenör" vasıflarına sahip olması gerekir. Çünkü ikisi arasında çok önemli farklılıklar vardır.

"Eğitici Antrenörler" eğer iyi bir futbol kariyeri ve eğitimci olarak örnek teşkil ediyorsa, sporcudan her zaman kabul görür. Futbol pratiğindeki becerisi, karakteri, genç sporcuların davranışları hakkındaki bilgisi ve onlara yaklaşımı, problemlerin çözümündeki hassasiyeti genç sporcuların yönlendirilmesi ve yetiştirilmesinde "eğitici antrenör"ün fonksiyonunu arttıran temel özellikleridir.

Aynı zamanda, çocukların yıllara göre gelişim ve değişim süreçlerinden de sorumludurlar. Bu süreç için antrenörün haricinde çeşitli uzmanlara da ihtiyaç duyulur. Ancak, "eğitici antrenör" bu uzmanlardan aldığı bilgileri pratikte uygulayabilecek kadar da derin bilgiye sahip olmalıdır.

Bu sebeple antrenörler iyi niyetli ve gelişmeye açık olmalıdır. Aynı zamanda antrenör yetiştirme kursları ve eğitim seminerlerinin müfredat programları da bilgilerle desteklenmelidir.

### **Bu bilgiler,**

- Çocuk ve gençlerin gelişim ve sağlık koşulları ,
- Antropometrik karakteristikler ,
- Psikolojik karakteristikler ,
- Motor yetenekler ,
- Teknik-taktik yeteneklerdir.

Çocuk ve gençlerin "performans sporcusu" olarak keşfedilmesi, yönlendirilmesi ve eğitilmesinde antrenörlerin bu bilgilerle donatılması önemli bir unsurdur(14).



**YETENEK SEÇİMİ VE YÖNLENDİRMEDE  
ETKİLİ OLAN KURUMLAR**

Bilimsel ölçülere dayanarak yapılan “ yetenek arama ve yönlendirme “ işlemi vasıflı futbolcuya sahip olmanın ön şartıdır. Ancak yetenekli sporunun bulunması ve yönlendirilmesi birinci, koruma, yetiştirme ve geliştirme ikinci temel hedeftir.

Birbirine böylesine sıkı şekilde bağlı olarak dönmesi gereken bu çark çalıştırılmadıkça ne birinci ne de ikinci hedef yerine getirilmiş olacaktır.

Bu sebeple yetenekli futbolcuların aranacağı temel alanların öncelikle bilinmesi lazımdır. Bu alanlar okullar, kulüpler, federasyonlardır. Bu kurumların gayeleri farklı da olsa yetenek arama ve yönlendirme işinde beraberce hareket etmelidirler.

### Eğitim Kurumları

Eğitim kurumları (okul) kavram olarak çocuğa en çok yakışan, her alanda düzenli, programlı, bilinçli eğitimin yapıldığı en eski kurumlardır. Günümüzde doğal hareket alanlarının kısıtlanması sonucu okuldaki sistematik hareket eğitimi oldukça önem kazanmaktadır. Holmann ve arkadaşları okul sporunun amaçlarını şöyle belirtmişlerdir.

- Çocuğa spor hareketlerinin zevk verdiği öğretilmeli ve geliştirilmesi sağlanmalıdır.
- Çeşitli sporların organizmayı nasıl etkilediği, sağlık açısından vücut reaksiyonları etkilerinin hangi anlama geldiği, teorik bilgilerle uygulamalardan kazanılan bilgilerin sentezini yapabilmeleri öğretilmelidir.
- Günümüzdeki hareketliliği sınırlayıcı etkilere karşı her gün spor yapmayı teşvik etmelidir.
- Hangi sporların ömür boyu sürdürüleceği öğretilmelidir.
- Özürlü çocuklara yapabilecekleri sporlar öğretilmelidir.

Okul sporunun bu görevleri arasında kurulan köprü ve ulaşılan nokta ne kadar sağlam ve etkili olursa sporun şansı da o ölçüde fazla olacaktır. Özellikle temel eğitim okullarında genel spor eğitimi almış gençler bir spor dalına yöneltilerek o alanda uzmanlaşmış antrenörlere teslim edilmelidir.



2009 yılı itibarı ile ülkemizde yaklaşık on yedi milyon öğrenci eğitim almaktadır. Ayrıca tüm eğitim kurumlarında yaklaşık on bin beden eğitimi öğretmeni görev yapmaktadır. Yukarıdaki rakamlardan da anlaşılacağı üzere eğitim kurumları , Türk sporuna kaynak olacak büyük bir potansiyele bünyesinde barındırmaktadır.

Ancak Türkiye’de performans sporcusu yetiştirilmesinde okullar kendilerine düşen görevi genellikle yerleşmiş bir kural olarak reddetmektedirler. Bu noktada yıllardan beri okul , kulüp ve federasyon arasında işbirliği sağlanmadığından yetenek arama ve yönlendirmede istenilen uygulamalar yapılamamış veya yanlış yapılmıştır. Ancak son yıllarda Türkiye Futbol Federasyonu ve Milli eğitim Bakanlığı arasındaki işbirliği ve yapılan anlaşmalar Türk futbolunun geleceği açısından ümit verici niteliktedir.

Ülkemizde de spora önceleri okullar vasıtasıyla başlanmış, hatta 1900’lü yıllardan itibaren kurulan spor kulüplerinin bir bölümü okul kökenli olmuştur. ( Galatasaray, Vefa, Pertevniyal, İstanbulspor)

Ancak sonraki dönemlerde okul sporlarında ( özellikle futbol) ilk ve orta- okul düzeylerinde “yasaklayıcı” zihniyet yanında fiziki şartların da etkisiyle spor faaliyetleri dışında tutulmuştur.

Bu tarihten itibaren beden eğitimi dersleri eğitim programı içerisinde futbol ünitesinin yer almış olmasına rağmen, bu kurumlarda yeterli futbol eğitimcisinin bulunmaması nedeniyle branş öğretiminin yapılamaması sebebiyle bu okullarda okuyan öğrencilerin kulüplere alt yapı oluşturmaları mümkün olmamıştır.

Merkeziyetçi yönetimin tam etkili olduğu yıllarda doğu bloğu ülkelerinin okulları yetenekli futbolcu arama ve yönlendirme açısından önemli yer tutmuş, aynı şekilde futbolda ileri gitmiş batı ülkelerinde bu konu önem kazanmıştır. Nitekim Almanya’da her yıl yapılan “Gençlik Olimpiyatları Hazırlanıyor” organizasyonu ile Avusturya’da yapılan “ Avusturya Öğrenci Ligi” bunun en belirgin örnekleridir. Bu konuda ileri gitmiş ülkelerin başında İngiltere gelmektedir.

Sonuç olarak, gençlerin spora yönlendirilmesi konusunda okulun rolü hakkında şunları söylemek mümkündür

- Okulun en önemli görevi kulüplere yetenek tarama imkânı sağlaması ve okul dışı sporun uygulanmasında organize ve personel yardımında bulunmasıdır. Bu olay okul müsabakaları ve özel yetenek tarama önlemleri alınması şeklinde olmaktadır.
- Yetenek yönlendirmede ilk adım temel eğitimidir. Bu ister okulda ister okul üstü, isterse bir kulüp çatısı altında yapılsın. Dikkat edilecek husus bir kulübün temel antrenmanının neleri ön gördüğü ve onların tatbik edilmiş olmasıdır.
- Çok sık rastlanan problem sporcunun okul ve sportif kariyerinin çekişmesidir. Bu da okulun bir kulüple işbirliği yapması ile çözülebilir. Örneğin öğrencinin ek ders almasına imkân sağlanması veya onun okula bağlı bir yurda yerleştirilmesi suretiyle giderilebilir.

### Kulüpler

Günümüzde bir çok ülkede açık oyun alanlarının azalmasından dolayı çocuklar sokakta spor yapamama problemiyle karşı karşıyadır. Bu sebeple çocuk veya gençlerin sistematik ve doğru eğitim alabilecekleri, nitelikli antrenörlerle tanışabilecekleri ve aidiyet duygusunu geliştirmek için bir forma altında faaliyet gösterebilecekleri tek yer spor kulüpleridir. Kulüpler genel eğitimden çok özel (Branş) eğitimin yapıldığı yerlerdir. Bu bakımdan kulüplerde toplanan yetenekli gençler branşa yönelmiş veya yönlendirilmiş kişilerdir. Yani yönlendirmede birinci derecede sorumluluk taşımaktadırlar. Ancak "Okul Sporları Federasyonu'nun" kurulması ve buna bağlı olarak okul spor kulüplerinin sayısının her geçen gün artması kulüplerin yetenek seçimi ve yönlendirme sürecindeki önemini daha da arttırmıştır.

Nitekim futbolda kendini kabul ettirmiş bir çok ülke (Hollanda, Polonya, Arjantin, Brezilya, Meksika) futbolda eğitim ve yönlendirme çalışmalarını kulüpler düzeyinde organize etmişlerdir. Ancak bu ülkelerin nüfusu ile sahip oldukları kulüp ve alt yapılarındaki takım sayıları ülkemiz ile karşılaştırıldığında aramızdaki fark bir dağ gibi karşımıza çıkmaktadır.

Yetenek seçimi ve yönlendirme uzun bir süreçtir. Burada rol oynayan kurumların ve görev yapan kişilerin sorumluluklarını kesin hatlarla birbirinden ayırmak oldukça zordur. Çünkü bir çocuğun gelişimi sadece eğitim kurumlarına bağlı olmakla değil, müsabaka ölçülerinde oyun türündeki



çalışmalarla elde edilebilir. Bu imkânları da kulüpler hazırlamalı ve çözümler sunmalıdır. Ancak spor kulüpleri yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinde bazı hatalı uygulamalar yapmaktadırlar. Bunlar;

- Erken branşlaşma ve aşırı yüklenme,
- Rekabet duygusunu çok fazla ön plana çıkartma,
- Fırsat eşitliğine dikkat etmeden bazı sporculara fazla ilgi gösterme,
- Çocukların psiko-sosyal gelişimini ihmal etme fiziksel gelişime önem verme,
- Belirli yaşlardaki gelişim hızı farklılıklarını dikkate almadan standart çalışmalar yapma gibi uygulamalar en çok görülen hatalardandır. Bu tip hataların azaltılması ve yetenek seçiminin daha sağlıklı yapılması kulüplerin fonksiyonunu ve önemini daha da arttıracaktır.

### Federasyonlar

Federasyonların temel görevi sporun kitlelere mal edilmesi ve sporun geliştirilmesidir. Bu her federasyon için geçerli olan temel kuraldır. Bu sebeple federasyonlar bizzat eğitim faaliyetlerinin içinde yer almalıdır.

Gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerin hepsinde spora olan talep ve eğitim yatırımlarının farklı derecede ortaya çıkması mümkündür. Ancak tüm federasyonlar yetenek seçimi yönlendirme çerçevesinde ülke şartlarına uygun eğitim felsefesinin belirlenmesinde temel faktörleri tespit etmelidir. Bunlar;

- Sporcu potansiyeli, tesis, eğitici kadro oluşturulması,
- Farklı yaş grupları için müsabaka program ve imkanlarının geliştirilmesi,
- Spor branşına has kısa, orta,uzun süreli çerçeve programlarının geliştirilmesi,
- Spor branşına uygun yetenek seçimi ve yönlendirme kriterlerinin belirlenmesi,
- Yazılı ve görsel eğitim materyalleri hazırlanması ve dağıtımın sağlanmasıdır.

Spora kaynak oluşturulmasında en verimli alan okullardır. Alman Futbol Federasyonu (DFB) 1977 yılında " Futbolda Performans Geliştirme Planı" başlığı altında okullarla bir anlaşma yapmış ve bunu dört safhada uygulamaya koymuştur.

- ➔ Okul beden eğitimi öğretmenlerine işlerlik kazandırılması,
- ➔ Okul içi yetenek tasnifi,
- ➔ Okul içi yetenek seçimi ve yönlendirme,
- ➔ Okul futbol müsabaka organizasyonları,

Ülkemizde yıllarca ihmal edilen hatta belli periyotlarda okullarda futbol eğitiminin resmen yasak olduğu dönemlerden sonra, geçtiğimiz yıl Türkiye Futbol Federasyonu ile Milli Eğitim Bakanlığı arasındaki "Yüzyılın Projesi" adı verilen protokol imzalanarak. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarında futbolun yaygınlaştırılması ve futbol okulları kurulması çalışmaları ve bu protokole bağlı olarak yürütülmesi kararı alınmıştır.

Yaklaşık 17 milyon öğrencimizi yakından ilgilendiren bu protokole göre Milli Eğitim Bakanlığı, okul spor kulübü futbol takımlarının oluşması için mevzuatlarında gerekli düzenlemeleri yapacak, futbolun gelişmesiyle ilgili tüm faaliyetlerin ve projelerin yaşama geçirilmesini teşvik edecek, antrenman, maç ve benzeri durumlar için spor sahaları ve tesislerini tahsis edecek, okul futbolu eğiticilerinin eğitimleri ile ilgili gerekli önlemleri alacaktır.

Türkiye Futbol Federasyonu ise okul spor kulübü futbol takımlarının karşılanamayan ihtiyaçlarının varlığı halinde, kendi yasa ve talimatları doğrultusunda kaynak aktarımında bulunacak, FIFA ve UEFA'nın konuyla ilgili fonlarını kullanabilecek ve sözleşme yapılacak sponsorların katkılarından faydalanabilecek, ayrıca bakanlık çalışmalarını destekleyecek, Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği (TÜFAD)'la yapılacak görüşmeler doğrultusunda futbol eğiticisi olmayan okullara bakanlık mevzuatına uygun teknik adamlar önerecek ve ortak maç fikstürlerinin yapılmasını koordine edecektir.



Gecikmiş olmakla beraber bu Türk futbolu için şu ana kadar atılmış en büyük adımdır. Bunun yanında gerek bu proje kapsamında gerekse diğer alanlarda federasyon bünyesinde idari ve teknik açıdan önemli gelişmeler de yapılmıştır. Bunlardan bazılarını sıralamak gerekirse;

- Futbol geliştirme merkezinin oluşturulması,
- Herkes için futbol ( Grassroots) projesinin hayata geçirilmesi,
- Gençlik geliştirme programı,
- Futbol köyü uygulamaları,
- Akademi liglerinin oluşturulması,
- Bayan futbolundaki uygulamalar,
- İzleyici antrenör (Scouting) eğitiminin başlatılması bunlardan sadece birkaç tanesidir.

Ülkemizdeki en önemli meselelerden birisi de eğitici kadro meselesidir. Halen ülkemizde çeşitli kategorilerde lisansa sahip yaklaşık 15.000 antrenör bulunmasına rağmen Türk futbolunun sağlıklı bir yapılanma içerisinde gelişebilmesi için bilimsel temellere göre yetişmiş kaliteli antrenörlere ihtiyacı olduğu muhakkaktır. Sporda başarıyı etkileyen faktörlerin tamamı yerine getirilmiş olsa dahi sporcu yetiştiren antrenör eğitimci bilgi ve becerilerine sahip değilse sporcunun başarılı olması mümkün değildir. Bu bilgiler;

- Çocuk ve gençlerin gelişim ve sağlık şartları,
- Yapısal ( Antropometrik) karakteristikler,
- Psikolojik karakteristikler,
- Motor yetenekler,
- Teknik ve taktik yeteneklerdir.

Bu konuda da Türkiye Futbol Federasyonunun önemli atılımları olmuştur.

- Uefa eğitim sisteminin uygulanmaya başlaması
- E-öğrenme,
- Yaş gruplarına göre antrenörlük eğitimlerinin başlatılması bu atılımlardandır.



Federasyonların temel görevlerinden biri de spor branşına has çerçeve ve programlarının geliştirilmesidir. Hazırlanacak 2-4-6 yıllık programlar beden eğitimi öğretmenlerine, kulüp ve bölge antrenörlerine gönderilerek eğitimin hem nitelikli hem de standart hale getirilmesi sağlanmalıdır. Yılın belirli dönemlerinde yapılacak eğitim seminerleriyle bilgiler yenilenmeli ve kontrolü de sağlanmalıdır. Örnek olarak T.F.F.’nin hazırlanmış olduğu “ Futbolda Sportif Performans Gelişimi” çerçeve programı aşağıdaki tabloda verilmiştir(14).

Tablo-1 Futbolda sportif performans gelişimindeki aşamalar(26)

<b>FUTBOLDA SPORTİF PERFORMANS GELİŞİMDEKİ AŞAMALAR</b>		
<b>1.Eğitim Aşaması</b>	<b>2.Eğitim Aşaması</b>	<b>3. Eğitim Aşaması</b>
Temel Geniş Kapsamlı Temel Eğitim “Hareket Öğrenme Futbol Oynama”	Yapılanma Futbola Özgü Antrenman “Özelleşme- Futbol Oynamayı İyileştirme”	Performans Performansa Yönelik Antrenman “ Pekıştirmek- Futbol Oynayarak Antrenman”
<b>ÇOCUKLUK EĞİTİMİ</b>	<b>GENÇLİK EĞİTİMİ</b>	
<b>10. Yaşa kadar</b>	<b>10-14 Yaşlar Arası</b>	<b>14-18 Yaşlar Arası</b>
<b>TEMEL EĞİTİM</b> *Çok Yönlü Temel Eğitim Fiziksel Yetenekler  *Hareket Öğrenme (Hareket Dağarcığının Genişletilmesi)  *Futbol Oynama (Basit Taktik Hareketler)  *Öğrenmeden Oyunsal Alana Geçiş (Yaparak Ve Yaşayarak)  *Önemli Olan Puan Cetvelindeki Sıra Değişil, Kişilik Gelişimi (Gruba Uyum, Sosyal Gelişim)	<b>YAPILANMA EĞİTİMİ</b> *Futbola Özgü Antrenman (Teknik- Taktik)  *Uzmanlaşma- Futbol Oynamayı Geliştirme	<b>PERFORMANS EĞİTİMİ</b> *Performansa Yönelik Antrenman  *Pekıştirme- Futbol Oynayarak Antrenman Yapma
	Geliştirilmiş Fiziksel Yetenekler, Öncelikle Teknik- Taktik Şartlara Uydurulmalı	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondisyonel Yetenekler Şimdi Daha İyi Koşullarda</li> <li>• Kendi Kendine İş Yapma Ve Sorumluluk Alma Yeteneği <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oyun Ve Antrenman Sakatlanmalara Neden Olmayacak, Sağlığa Zarar Vermeyecek Ve Psiko- Sosyal Özgürlüğü Engellemeyecek Şekilde Düzenlenmelidir.</li> </ul> </li> </ul>	



**FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ**

Spor eğitiminin en önemli aşamalarından biri mevcut potansiyelin arasından nitelikli olanlarının ayrılması işlemidir. Yani futbolda en başarılı olabileceklerin diğerlerinden ayırt edilmesi işlemidir. Yüksek verim sporuna yönelik antrenmanın daha ileri aşamasına geçmeleri uygun görülenlerin bulunmasıdır. Bu süreç uzundur Antrenman hedefleri, içerikleri göz önüne alınarak ve çeşitli zamanlarda, testlerle, tekrarlanarak alınması gereken karardır. Belirli kriterlere ve metotlara bağlı olmaksızın yapılan çalışmalar zaman ve emek kaybindan öteye gitmeyecektir.

Tahmin geçerliliği belirlenen hedefle, hedefe ulaşma arasındaki tutarlılıktır. Bunu da sağlayan önemli faktörler vardır.

### **Yetenek seçiminde tahmin geçerliliğini artıran faktörler şunlardır:**

- 1- Futbolu mümkün olduğunca yaymak ve mevcut sporcu sayısını arttırmak,
- 2- Alanında uzman nitelikli eğitmen sayısını arttırmak,
- 3- Spor branşına has çerçeve programlar geliştirmek,
- 4- Müsabaka program ve imkanlarını geliştirmek,
- 5- Spor branşına uygun yetenek arama, seçim ve yönlendirme hakkında kriterler, metotlar belirlemektir.(1)

Yetenek seçiminde başlıca iki temel metot uygulanmaktadır.

**1. Doğal seçim:** Bu seçimde kişi ya tesadüfen seçtiği spor dalına katılır ya da başka bir spor dalında başarılı olamayacağını anlayarak dal değiştirmesi şeklinde antrenörün ya da öğretmenin karşısına gelir. Bu yöntemde büyük oranda ideal branş seçilemez. Genellikle;

- Sporcunun yerel etkilerin (okul, ailelerin istekleri çevrenin etkisi v.b), yaklaşımların sonucu olarak bir spora yönelme durumudur.
- Sporcuda doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, bireyin rastgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır.
- Bu nedenle bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, çok yavaş olduğu görülür.(17)

Doğal seçim yönteminde spora katılım üç yolla gerçekleşir.



**Erken katılım:** Bazı spor dallarında (artistik paten, cimnastik, judo-Uzak Doğu Sporları, tenis vb. gibi.) yetişkinlerin (çoğu kez ebeveynlerin) yönlendirmesi sonucu erken katılıma rastlanılmaktadır.

Ancak erken katılan kişilerde, daha başlangıç aşamasında sistematik bir uzmanlaşmaya gitme ve yarışmalara yönelme türünden hatalar işlenmektedir. Böylece sportif başarı gelişimine çok yönlü bir temel eğitimle başlama fırsatı, hatalı bir şekilde ihmal edilmektedir. Antrenmana katılım çocuklarda ne kadar erken bir tarihte olursa, birinci ve ikinci eğitim aşamasına ayrılan süre de o kadar uzun tutulur .

**Geç Katılım:** Ülkemizde en yaygın antrenmana başlama biçiminin, geç katılım olduğu görülür. Çocuklar arasında sistematik antrenmana başlayanlar, çoğunlukla 11-12-13 yaş grubundaki çocuklardır.

Birinci eğitim devresi, geç katılanlarda nokсандır. Bu nedenle geç katılan kişiler için, birinci, ikinci ve üçüncü eğitim aşamasının içeriklerini birleştiren bir antrenman süreci tasarlanmalıdır. Birinci eğitim aşaması, geç katılan kişide süre nedeniyle eksik kalabilir. Fakat eksik kalan çok yönlü temel eğitim, çeşitli sportif ön deneyimler sayesinde çoğu kez telafi edilebilmektedir.

**Çapraz Katılım:** Erkek ve kızlar çapraz katılımı, çok kez 15-16-17 yaşına geldikten sonra yeni bir spor dalının antrenmanına başlarlar. Bu gençler daha önce başka bir spor dalında, bazen uzun yıllar boyunca, deneyim kazanmışlardır.

Bu kişilerde, çoğu kez hemen üçüncü eğitim aşamasına başlanıp, buna ait amaçların üstüne gidilebilmektedir. Bunu yaparken üzerinde en fazla durulması gereken konu, yeni spor dalına ait sportif tekniğin öğrenimidir. Yeni spor dalına ait tekniklerin gerekli düzeyde öğrenimi ve kondisyonel yeteneklerin daha da geliştirilmesi, böyle durumlarda özel bir önem taşımaktadır.

Ülkemizde futbolun diğer branşlara göre daha yaygın ve seviliyor olması erken katılıma katkı sağlarken, eğitim sisteminin sürekli bir yarışa dönüştürülmesi ve gelecek kaygısı gençlerin futbola geç katılımına sebep olan önemli etkenler arasındadır.

**2.Bilimsel Seçim:** Spor bilim adamlarının yardımıyla belirli özelliklerin ( Fiziksel, psikolojik) kişideki potansiyelini belirlemek için yapılan bilimsel testlerle, yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yönltilmesini sağlar(29).

Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir.





**YETENEK SEÇİMİNDE  
DİKKAT EDİLECEK ÖZELLİKLER**

Yetenek seçimi ve yönlendirmede dikkat edilecek özellikler fiziksel ve psikolojik özellikler olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmış olup, psikolojik özelliklerde zihinsel, duygusal ve sosyal özellikler açısından değerlendirilecektir.

Futbolcuların yüksek seviyedeki fiziksel ve fizyolojik karakteri, bilim adamları ve antrenörler tarafından ilgi ile takip edilmekte ve bu olgunun önemi de gittikçe artmaktadır. Sporculara uygulanan farklı antrenman programlarının amacı, onların fizyolojik kapasitesi ve fiziksel yeteneklerini geliştirmektir. Fizyolojik veriler antrenman programlarının düzenlenmesinde kullanılır. Bu yüzden sporcuların, performanslarının özel durumlarını en iyi şekilde tayin etmek için fizyolojik karakterini analiz etmek gerekir.

### Futbolun fiziksel ve fizyolojik görünümü

Futbol birbirinden farklı yaklaşık 1000 ayrı hareketin yer aldığı ve hareketlerin birbiri ardına hızla değişebildiği bir oyun yapısındadır. 45 dakikadan iki devrelili oynanan futbol; temel olarak aerobik bir yapı üzerine, düzensiz aralıklarla süratin, kuvvetin, süratte devamlılık, kuvvette devamlılık, çabuk kuvvet ve koordinasyonun teknik ile taktik kombinasyonlarla sergilendiği bir oyun yapısı içerisindedir.

Futbolda üst düzeyde performans için öncelikle futbolcunun fizyolojik profilinin saptanması gereklidir. Antrenman, ancak bu profile ve fizyolojik temellere uygun şekilde planlandığı zaman futbolcunun performansının yükseltilmesine hizmet eder. Futbol oyunu fizyolojik açıdan bakıldığında, aerobik ve anaerobik eforların arada kullanıldığı sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, elastikiyet, denge, kassal ve kardiorespiratuvar dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansa beraberce etki ettiği yüksek derecede koordine bir spor disiplindir diye tarif etmek mümkündür(31).

Futbolcuların yüksek seviyedeki fizyolojik karakteri, bilim adamları ve antrenörler tarafından ilgi ile takip edilmekte ve bu olgunun önemi de gittikçe artmaktadır. Bu durum bir dizi bilimsel çalışmayı gerektirmekte ve yeni yeni araştırma alanları ortaya çıkarmaktadır. Sporculara uygulanan farklı antrenman programlarının amacı, onların fizyolojik kapasitesi ve fiziksel yeteneklerini geliştirmektir. Fizyolojik veriler antrenman programlarının düzenlenmesinde kullanılır. Bu yüzden sporcuların, performanslarının özel durumlarını en iyi şekilde tayin etmek için fizyolojik karakterini analiz etmek gerekir. Kısaca hangi fizyolojik unsurların futbol-



cu için ne kadar önemli olup olmadığını bilmek antrenman programlarını gerçekleştirmek için çok önemlidir .

Futbol oyununun hareket analizi belirtildiği gibi futbol genellikle kısa zamanda, yüksek şiddette bir efor sarfı ile kısa mesafeler alınmaktadır. Bu tip bir efor ise anaerobik enerji sistemini daha ziyade alaktasid kısmını ilgilendirmekte ve gerekli enerji zamanla da ilgili olduğu için futbolda alaktasid anaerobik güç önemli olmaktadır. Hollmann'a göre de futbolda laktasid anaerobik enerji kaynağına oranla alaktasid enerji kaynağı daha önemlidir. Ayrıca bir futbolcunun 100 m. de iyi bir derece yapmasından ziyade 20-30 m. de yapabileceği hız daha önemlidir. Calligaris'e göre futbolda alaktasid anaerobik metabolizmasının payı %45, laktasid anaerobik enerji metabolizmasının payı %20 civarında aerobik enerji metabolizmasının katkısı ise %35'dir.

Günümüz futbolda mevkilere göre oyuncular arasındaki fiziksel farklılıklar yavaş yavaş ortadan kalkmaktadır. Her oyuncunun oyun akışı içerisinde çok önemli ve değişik roller üstlenmektedir. Fonksiyonların, oyun içerisinde sürekli değişen rollere bağlı olarak artmasından dolayı sahada her oyuncunun fiziksel ihtiyacı da artmaktadır. Çok özel olarak, bir oyuncu yürüyüş ve hafif koşuları kısa, patlayıcı ve hızlı sprintleri değişimli olarak yapabilme kabiliyetine sahip olmalıdır . Kısaca futbolda başarı kompleks bir yapı gösterir ve bileşenlerini oluşturan birimlerin organizesi gerekmektedir. Teknik, taktik ve kondisyon başarısının değişmeyen birimleridir. Kondisyonun futbol için gereken seviyelerde olması teknik ve taktik oluşumların daha ekonomik kullanıma özelliğini de kazandıracaktır(32).

Futbolda spor dalına özgü verim düzeyini belirleyen kriterler nelerden oluşmaktadır sorunda verilecek yanıt için akla önce sonuç, galibiyet, yenilgi, beraberlik gelebilir. Ancak, bunların oluşmasına neden olan etkenler ise futbolcuların maç süresince yaptıkları hareket çeşitleri, süre, sayı ve mesafelerin nitelik ve nicelikleri verim düzeyinin sınırlılıklarıdır. Bu doğrultuda futbolun fizyolojik profilini çizebilmek için öncelikle futbol oyununun analizini yapmak gerekmektedir.

### Futbol oyununun hareket analizi

Günümüz futbolu, daha karmaşık teknik becerilere, taktiksel düşüncedeki gelişmeye ve fiziksel ihtiyaçlardaki artışa dayanmaktadır. Son on yılda bir oyuncunun maç içerisinde kat ettiği mesafenin arttığı yapılan araştırma-



lar sonucunda ortaya konulmaktadır. 1960 yıllarda futbol müsabakasında oyuncuların kat ettiği mesafe ortalama 3 km civarında iken günümüzde bu oran ortalama 8-12 km'ye kadar arttığı görülmektedir.

Bir futbol müsabakası esnasında oyuncuların farklı aktiviteleri yerine getirdikleri orta saha oyuncularının 11.4 km, defans oyuncularının 10.1 km, forvet oyuncularının 10.5'lik mesafe kat ettikleri ifade edilmektedir. Görüldüğü gibi bir maçta 8-11 km.lik mesafe kat edilmektedir. Oyuncular oyun süresince %17.01 durma, %40.4 yürüme, %35.1 düşük şiddetle koşu, %8.1 yüksek tempoda koşu, %0.7 yüksek tempoda sprint gibi koşu, ikili mücadele, kafa ve ayakla topa vurma, top sürme, sıçrama ve dönüşler gibi farklı aktivitelerini yerine getirmektedir. Yaklaşık oyun süresince koşulan mesafenin %98'ini futbolcu topsuz olarak kat etmektedir. Görüldüğü gibi oyunun büyük bir bölümü topsuz ve düşük – orta şiddetli koşularla geçse de, yüksek şiddetli kısa süreli ve kısa mesafeli eforlar da söz konusudur(30).

Bangsbo (1996) fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerinin maç esnasında oyuncuların hareket örneklerinin analiz edilmesi ile değerlendirilebileceğini ifade etmiş ve Danimarka 1.ve 2. lig oyuncularının müsabaka içerisindeki hareketlerinin analizi yapmıştır. Bu araştırmada futbolcuların hareketleri;

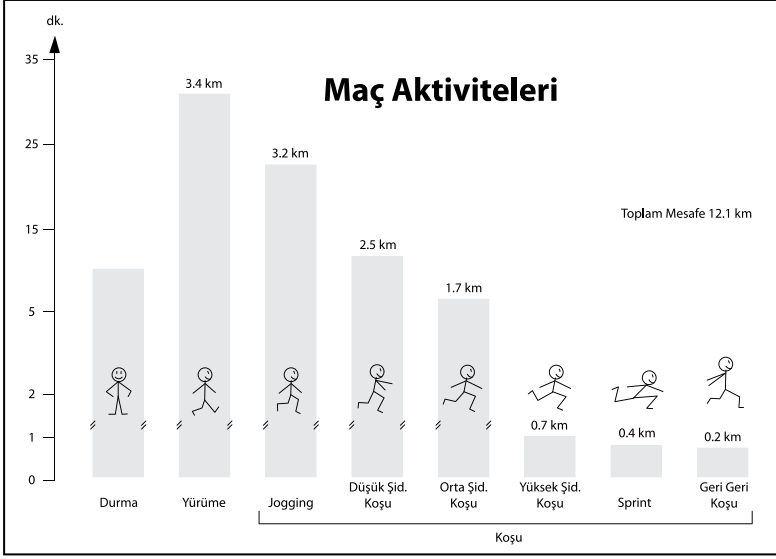
1. Durma
2. Yürüme (4km /saat)
3. Jogging (8 km/saat)
4. Düşük şiddette koşu (12 km/saat)
5. Orta şiddette koşu (16 km/saat)
6. Yüksek şiddette koşu (21 km/saat)
7. Sprint (30 km/saat)
8. Geri geri koşu (12 km/saat)
9. Kafa vuruşu
10. Top kapma (tackling) olarak ele alınmıştır.

Bangsbo Danimarkalı üst düzey bir orta saha oyuncusunun müsabaka boyunca kat ettiği mesafeyi ve süresini aşağıdaki şekilde ifade etmektedir (33).

Kısaca yapılan çalışmalarla futbol oyuncuların fizyolojik özelliklerinin ortaya konması gerek bireyler arası kıyaslama ve kişisel antrenman programlarının hazırlanmasında gerekse yetenek seçimi ve yönlendirme açısından oldukça önem arz etmektedir.



## Profesyonel Bir Oyuncunun Maç Süresince Koşu Süresi ve Temposu



### Fiziksel Özellikler

Sportif performans bir bileşenler bütünüdür. Bu bütün içinde yer alan çeşitli bileşenlerin karşılıklı etkileşimlerinin yönü ve derecesi performansı belirler. Fiziksel olarak adlandırdığımız, genelde kalıtsal özelliğe sahip; boy, ağırlık, somatotip, vücut kompozisyonu, fibril kompozisyonu gibi parametrelerin spor branşlarında beceri ve fonksiyonel faktörleri etkilediği bilinmektedir.

### Yaş, Boy ve Ağırlık:

Boy ve ağırlık branşlar arasında farklılıklar gösterir. Çünkü sporcunun fizyolojik gücünü ortaya koymak için spor branşına uygun bir fiziksel yapıya sahip olması gerekmektedir. Bu fiziksel yapı uygun değilse tam bir performans gerçekleştirilemez. Futbolda çok değişik fizik yapıda futbolcular olduğunu görüyoruz. Futbolda fiziksel açıdan hem kısa hem de uzun boylu futbolcuların başarılı olma şansı olsa da özellikle belirli mevkilerde oynayan oyuncuların (Kaleci, Forvet) ortalamasının üzerinde olması performansı olumlu yönde etkileyecektir.

Sporcuların en uygun vücut ağırlığına ulaşmaya ve bunu korumaya çalışmalıdırlar. Bu amaçla düzenli aralıklarla kilolarını kontrol etmeleri gerek-

mehtedir. Kısa zamanda kilo verilmesi, sporcunun karaciğer, kas glikojeni ve toplam vücut proteinine olumsuz etki etmektedir. Glikojen veya protein azalmasının her gramında 3-4 gram su kaybı meydana gelmektedir. Buna bağılı olarak hidrojen oranında da değişiklik oluşur. Sporcu olan ve olmayan bireylerde on günlük hızlı kilo verme neticesinde kaybedilen kilonun %54-58 su, %6-16 protein, %30-35'de yağ olduğu bildirilmektedir.

Futbolda performansı etkileyen faktörlerin, teknik, taktik ve kondisyonun olduğu kabul edilmektedir. Ancak tekniği kondisyonu uygulayacak, taktiği anlayış haline getirecek organizmadan fizik yapıdan pek fazla bahsedilmemektedir. Halbuki uygun bir fizik yapıya sahip ve yetenekli olma yüksek performansa erişmenin temel şartıdır. Bu açıdan bakıldığında futbolcularda yaş, boy ve vücut ağırlığının fazla önemli olmadığı yıllarca yaygın bir görüş olsa da, bugün için futbolcuların büyük çoğunluğunun genç, sağlam yapılı ve uzun boylu oldukları görülmektedir(34).

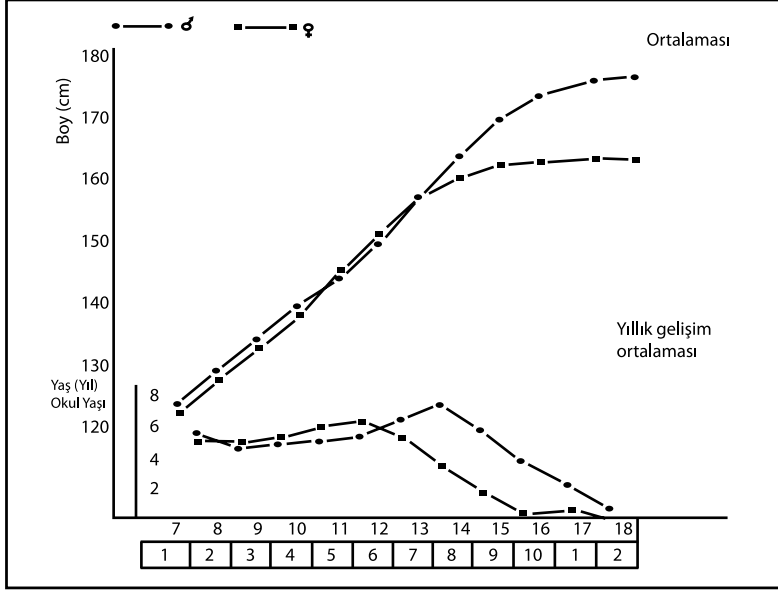
### Farklı Spor Branşlarında Spora Başlama ve Branşlaşma Yaşı(20)

SPOR DALI	SPORA BAŞLAMA YAŞI	BRANŞLAŞMA YAŞI
ATLETİZM	10-12	13-14
BASKETBOL	7-8	10-12
BOKS	13-14	15-16
BİSİKLET	14-15	16-17
DALIŞ	6-7	8-10
ESKRİM	7-8	10-12
ARTİSTİK CİMNASTİK	5-6	8-10
CİMNASTİK (BAYAN)	6-7	10-11
CİMNASTİK (ERKEK)	6-7	12-14
KÜREK	12-14	16-18
KAYAK	6-7	10-11
<b>FUTBOL</b>	<b>8-10</b>	<b>11-13</b>
YÜZME	3-7	10-12
RAKET SPORLARI	6-8	12-14
VOLEYBOL	11-12	14-15
HALTER	11-13	15-16
GÜREŞ	13-14	15-16

İnsan gelişiminde en hızlı büyüme birinci çocukluk dönemi ,ikincisi ise ergenlik dönemidir (12-18 yaş).Ergenlik döneminin ilk yıllarında (12-15 yaşları) büyüme hormonu çok salgılandığı için boy uzaması çok fazladır. Erkeklerde 6-12, kızlarda 6-10 nispeten yavaş büyüme seyreden evredir. Erkeklerde boy uzaması 12-16 yaşları arasında yıllık ortalama 7-8 cm dir. Boyca büyüme ilk baharda, ağırlık artışı da sonbaharda hız kazanmaktadır. Büyüme ergenlik döneminin sonlarında, bayanlarda 17-18 yaş, erkeklerde 19 yaş civarında son halini alır. Genetik ve çevresel faktörlerin boy üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Endokrin sisteminin yetiştirme anındaki durumu, beslenme alışkanlıkları, hastalıklar, postürel bozukluklar gibi boyu etkileyen unsurlar çevre ile ilgili bileşenlerin içerisinde yer almaktadır.



## Kız ve erkek çocuklarda boy gelişimi



### Somatotip

Somatotip, vücudun morfolojik şeklinin tanımlanmasıdır. İnsan vücudunun fiziksel olarak sınıflandırılması tekniğine dayanmaktadır. Sporcularla ve sporcu olmayanların vücut tipleri karşılaştırıldığında sporcuların daha büyük mezomorfi ve ektomorfi özelliğine sahip oldukları buna karşılık endomorfi özelliğinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Futbolda yapılan somatotip sınıflandırma araştırmalarına göre futbolda daha çok mezomorfik yani atletik tipte sporcular tercih edilmektedir. İstisnai olarak diğer iki vücut tipine sahip oyunculara da rastlanmaktadır.

**Mezomorfi:** Vücut kas ve iskelet sisteminin gelişim oranını ifade eder.

**Ektomorfi:** Kişinin relatif uzunluğunu ifade eder.

**Endomorfi:** Kişinin fiziksel olarak relatif yağlılığını veya yağsızlığını ifade eder.

### Vücut Kompozisyonu:

Vücut doku olarak incelendiğinde, genelde yağ dokusu ve yağdan arınmış yağsız vücut dokusu olarak iki ayrı bölümde incelenir. Yağsız vücut dokusu terimi kas, kemik ve diğer dokuları içerir. Vücutta bulunan total

yağ incelendiğinde asal ve depo yağ olarak iki şekilde karşımıza çıkar. Asal yağ bir takım fizyolojik fonksiyonlar için vücutta bulunması gereken yağdır. Benkhe'ye göre asal yağ, yetişkin erkekte vücut ağırlığının % 3 kadarı, yetişkin bayanda ise % 12 kadardır. Vücutta bulunması gereken total yağ oranı ise erkeklerde % 15, kadınlarda % 27 oranındadır(18).

Fazla vücut yağı fiziksel aktiviteyi engelleyici frenleyici bir özellik taşımaktadır. Vücut yağı fazla olanların futbol gibi aerob ve anaerob dayanıklılık özelliği gerektiren branşlarda daha fazla inaktif dokuyu taşımak zorunda olduklarından diğerlerine göre daha fazla enerji tüketecek ve daha çabuk yorulacaklardır. Vücut yağını etkileyen faktörler genelde beslenme, hayat tarzı ve kalıttır.

### **Proporsiyon:**

Vücutun çeşitli büyüklüklerinin birbirine oranını ifade eder. Hentbolcunun el ayasının büyük olması topu daha iyi kavramasına, voleybolcunun veya yüksek atlayıcının bacaklarının gövdesine göre uzun olması ağırlık merkezinin yükselmesine ve daha yukarı sıçramasına katkı sağlayacaktır. Futbolda da branşın doğası gereği farklı yön ve düzlemlerde bir çok hareketin yapılması sporcunun vücut bölümlerinin birbirine dengeli olması özellikle asimetric ve koordinasyon hareketlerinde performansını olumlu etkileyecektir.

### **Fibril Kompozisyonu:**

Kas fibrilleri yapısal ve fonksiyonel olarak yavaş ve hızlı kasılanlar olmak üzere ikiye ayrılırlar. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda kısa süreli ve yüksek şiddette yapılan spor branşlarda hızlı kasılan fibril tipinin, dayanıklılık sporlarında ise, yavaş kasılan fibril tipinin yüksek oranda bulunduğu gözlenmiştir. Futbol gibi oyun temposunun sürekli değiştiği branşlarda her iki fibril tipinin de fonksiyonel hale getirilmesi performans için önem arz etmektedir.

Fiziksel özelliklerin belirlenmesini içeren araştırmalarda yöntemlerin amaca uygun seçilmesi, ekiplerin çok iyi eğitilmesini gerektirmektedir. Deneyimsiz kişilerce yapıldığında sağlıklı sonuçlar beklemek mümkün değildir.

Sonuç olarak fiziksel özelliklerin incelenmesinin gerçek amacı, elit spor için sportif potansiyelin tanımlanmasıdır. Bu yüzden küçük yaşlarda yetenek seçiminde öncelikle ileride çok fazla handikap olabilecek fiziksel özellikler dikkate alınmalıdır(14).



## Psikolojik Özellikler

Yetenekli futbolcuların seçimi ve yönlendirilmesinde sadece bedensel özelliklere bel bağlanamaz. Çünkü bu yöntemde kendini arkadaşlarına kabul ettirmiş çocukların seçilme şansı daha yüksektir. ( Boyu daha uzun, daha güçlü ve kuvvetli) . Ancak bu tip sporcular 18 yaşla birlikte kaybolmakta veya futboldan uzaklaşmaktadırlar.

Bununla birlikte futbolcunun teknik ve kondisyonel yeteneği olarak tanımlayabileceğimiz motorik yetenek, göze hoş görüldüğü ve seçicilerin kolayına geldiği için, yönlendirmede hatalara ve kulüplerimizin maddi kayıplarına neden olur. Yüksek motorik yeteneklere sahip sporcular, performans kazandırmak ve kişilik özelliklerini geliştirmek için arzu ve istek duymazlar. Yetenek ve becerileri çok çabuk geliştiğinden, çok çabuk şımarırlar, takım arkadaşlarını beğenmeyerek, oyunun ve çalışmanın kontrolünü ellerine almak eğilimindedirler. Oyunda devamlılıkları sınırlıdır. Hareketleri çok iyi yapmalarına rağmen, ikili mücadelelerden kaçarlar. İkili mücadeleden kaçtıkları ve girdikleri ikili mücadeleleri kazanamadıkları sürece takımlarına zararlı olurlar(28).

Araştırmalar, yıldız futbolcuların genellikle yüksek ve çok yüksek performans hazırlık boyutundan çıktığını göstermiştir.

Bu sebeple futbolda performans sporcusu olarak çocuklarda aranacak psikolojik özellikler futbolun psikolojik yönüne uygun olmalıdır.

### Futbolun psikolojik görünümü

Bir spor dalının psikolojik özelliği, onun sporcuya yüklediği ruhsal ve fiziksel zorlamalar ile sporcunun kişilik yapısının bu zorlamalara uygunluğu olarak düşünülebilir.

Futbolcu gol atmaya veya gole engel olmaya çalışırken, sürekli olarak rakibin ve zamanın baskısı altındadır. Futbolcunun bu mücadeleden galip çıkması mesleki yetenek ve ruhsal özelliklerine bağlıdır. Futbolda performansı etkileyen ruhsal faktörler iki grupta toplanır.

**Sürüp Giden Kalıcı Faktörler:** Kişilik ve yaratılış, oyun zekâsı, yaratıcılık, oyun düzenine uymada kararlılık, mücadele hırsı, kolay teslim olma, liderlik vasfı, vs.

**Oyun Esnasında Ortaya Çıkan Geçici Faktörler:** Motivasyon, beklentiler, korkular , iklim koşulları, yarışmanın önemi , takımın puan cetvelin-

deki yeri , rakip takımın beklenmedik iyi ya da kötü oyunu , hakem vb.

Antrenör, bir oyuncuya belli bir görev verirken yukarıdaki faktörlerin o oyuncunun davranışlarını nasıl etkileyeceğini önceden bilmek veya kestirebilmek zorundadır.

İyi bir futbolcu ister psikolojik olsun, ister rakibin baskısı altında olsun, yapması gereken hareketi başarı ile tamamlayabilen , rakibini şaşırtmayı, çeşitli kombinasyonlara girmeyi, gelecek pozisyonları tahmin edebilmeyi beceren, topu nerede almak ve nerede vermek gerektiğini bilen futbolcudur. Deneyimli bir antrenör, futbolcunun öğretilmiş bir taktiğe göre mi kendi yeteneklerine göre mi oynadığını kolayca tahmin edebilir. Futbol da geliştikçe ,eğitimin önemi artmaktadır. Çünkü futbol basit bir ayak oyunu olmaktan çıkmış, taktik ve zekânın beceri ile birleştiği karmaşık bir spor dalı olmuştur. Bu gerçeği görmemek veya görmezden gelmek insanın kendisini aldatmasıdır. Bu nedenle bir as futbolcunun yetişmesi için yıllarca süren çalışmalara, teknik ve taktik eğitimine ve yarışmaya gereksinimi vardır. Bu uzun süren eğitim ve çalışmalar sonucunda futbolcunun ruhsal durumu performans sporuna uygun hale gelir. Ruhsal stabilitesi artar, yarışma yeteneği gelişir. Bütün bunlara ek olarak bir çok antrenör ve psikolog, başarılı futbol için kurallar içinde kalan bir saldırganlığı ve mücadele hırsını gerekli görür. Antrenman programlarında bu özelliklerin geliştirilmesi için gerekli çalışmalara yer vermek gerekir. Özetle, futbol kendi yapısı ve kuralları gereği, futbolcudan bazı psikolojik özellikler bekler. Bu özellikler şöyledir.

- İkili mücadeleleri kazanmak için hırs ve cesaret,
- Oyun düzenine sahip olmak ve bunu sürdürmek için yeterli zekâ ve kültür,
- Gerekli şaşırtmaları yapabilecek motor beceri ve futbol zekâsı,
- Bu nitelikleri kazanmak ve geliştirmek için sabır, fedakârlık yapabilme özelliği ve mesleğini ciddiye alma,
- Gerekli anlarda doğru ve isabetli kararlar verebilmek için iyi bir muhakeme yeteneği(14).

### **Zihinsel Özellikler**

Sporunda veya hayatın diğer aşamalarında hareketlerin yönetilmesinde zihinsel özelliklerin çok önemli bir rolü vardır. Algı, dikkat, hafıza, öğrenme ve zekâdan oluşan zihinsel özellikler alınan bilginin işlenmesinde ilk şartı oluştururlar.



## Sevk ve idare yetenekleri

Bir amaca yönelik her spor faaliyeti zihnen sevk ve idare edilir. Davranışın bilinçli olarak sevk ve idaresi yoluyla ancak, her oyuncu mevcut bedeni ve zihni yeteneklerini en iyi ve en uygun şekilde kullanabilir.

Özel durumlarda belli tekniklerin kullanılması veya belirli bir taktiğe uyulmasının ilk şartı zihni olarak sevk ve idare edilmiş bilinçli planlama ve uygulamadır. Bazı kişilik özellikleri de daha önceden düşünülmeyen özelliklerden dolayı (kötü tezahürat, antrenörün tepkisi, yorgunluk) zihni sevk ve idareyi zorlaştırabilir.

Bu nedenle sporcunun karşılaşabileceği tüm iç ve dış dirençlere karşı koyabilecek yetenekler geliştirmesi gerekmektedir. Bu yeteneği zihni sevk yeteneği olarak tanımlamaktayız. Sevk ve idare yeteneklerinin gelişim durumu, sporcunun karşılaştığı zorluk ve engellerin oranı ile onlara karşı alınan önlemlere göre ölçülür.

TABLO 1. Sevk ve İdare Yetenekleri((8)

Sevk ve idare yeteneklerini de şu sıra ile ele alabiliriz:

SEVK VE İDARE YETENEKLERİ	İrade	Subjektif olarak yaşanan dirençleri, güçlükleri ve engelleri bilinçli olarak aşma yeteneği
	Karar verme kuvveti	Karar verme ve hareki eylemleri gerçekleştirme yeteneği
	Kendine hakim olma	Kendiliğinden ortaya çıkan uyarıcı ve duyguları zihni olarak kontrol altında tutuma yeteneği
	cesaret	Tehlikeleri bilinçli bir şekilde savuşturma ve korkuları yenme yeteneği
	sebat	Başarısızlık ve gecikmelerin ortaya çıkması halinde bile belirlenen hedeften sapama yeteneği
	Dikkati yoğunlaştırma	Algı alanının sınırlı bir bölümünü en yüksek bilinç açıklığı ile algılama ve diğer uyarıcıları bertaraf etme yeteneği
	Dikkati yoğunlaştırmanın süresi	Kendiliğinden ortaya çıkan uyarıcı ve duyguları zihni olarak kontrol altında tutuma yeteneği

### İrade Yeteneği

İrade yeteneği, bütün sevk ve idare yetenekleriyle birlikte görülür. Bu yeteneğin gelişmişlik düzeyi, bir sporcunun yorgunluk, isteksizlik, kendi-





ne güvensizlik gibi iç dirençlerin veya yoğun antrenman programı gibi dış dirençlerin üstesinden gelme derecesini belirler. Yeterli bir isteklenme ve doğru bir hedef belirleme iradenin ilk şartını meydana getirir.

İrade yeteneği, kişilik yapısının özellikleri ve psiko-fiziki durumla çok yakından ilişkilidir. İrade yeteneğinin gelişmesine etki eden bazı temel faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

### **Başarı İsteği**

Başarı tüm sporcuların en büyük hedefidir. Başarısızlık da en çok korkulan olaydır. Başarının tüm sportif hayat boyunca devam ettirilmesi uzun süreli ve zor bir eğitime bağlıdır. Bunun derecesi bütün zihni yeteneklerin bilinçli bir şekilde kullanılmasının temelini oluşturur.

### **Psiko-Fizik Durum**

Benzer durumları ve pozisyonları defalarca yaşamış sporcuların bu zorlukların üstesinden gelmesi gayet doğaldır. Çünkü bu tür olaylar neticesinde beyin korteksinde özel ve baskın iletim devreleri oluşmuştur.

Bu devreyi kuramayan sporcularda ise, cesaretin kırılması, aşırı yüklenme, şüphe ve kararsızlıklar, beyin korteksinde, eylemin amaçlı olarak idaresine yönelik yeni yarıcılarının oluşması sürecini bozan, ket vuran uyarıcıların oluşmasına neden olur. Bunun neticesinde, sporcu kuvvetini tekrar harekete geçirmekte zorlanır.

### **Yaş**

Çocuk ve gençlerin yaşlarının küçük olması, beyin korteksinin gelişimine devam etmesi, ve yeterli derecede tecrübe sahibi olmamaları davranışlarını bilinçli olarak sevk edememelerine neden olur. Bu bakımdan gençler, dış destek ve yönlendirilmeye daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu dönemlerde çocuğun beyindeki uyarı süreçleri geniş bir alana yayıldığı için bilinçli olarak bir amacın peşinden koşma zorlaşır. Bu bakımdan hedeflerin çocuk ve gençlerin kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun olarak belirlenmesi ve yönlendirmenin bu hedeflere göre yapılması büyük önem taşır.

### **Kendine Hakim Olma**

"Azı karar çoğu zarar", atalarımızın bizlere bıraktığı güzel sözlerden sadece biridir. Atasözünün ihtiva ettiği anlam itibarıyla sporcu da bütün duyguları (korku, heyecan, sevinç, saldırganlık v.b.) kararınca ve kontrollü yaşamalıdır. Duyguları kontrol etmek, onları baskı altında tutma



anlamına gelmez. Tam tersine sporcu mutlu olduğu zaman mutluluđu-  
nu bilinçli yaşar. Yine müsabaka ortamında korkuya yol açan faktörle-  
rin bilincinde olma, onun sonuçlarını mantıklı şekilde tahmin etme korku  
duygusuna hakim olmayı sağlayabilir. Bu durum sporcunun performan-  
sını da olumlu yönde etkileyecektir.

Sporcunun kendine hakim olamaması ve duyguların kontrolsüzlüğü  
ise; kendini iki şekilde gösterir;

**1-** Duygusal tepkiler, zihni fonksiyon yeteneğini azaltır. Yani düşünme  
ve algı kısıtlanır karar verme süreçleri bozulur.

**2-** Tekrarlayan duygu patlamalarına bağlı olarak psikolojik enerji kulla-  
nımı çok yükselir ve sporcu kısa sürede psikolojik yorgunluğa düşer.

Sporcuların duygusal değişimlerini kontrol altına alması özellikle takım  
sporlarında, takımın oyun ahenginin bozulmasını önleyecektir. Aksi  
takdirde oyundan düşen oyuncunun sorumluluğu da diğer oyunculara  
kalacaktır. Bu durum takımın oyun disiplininin uzaklaşmasına neden  
olacaktır. Sporcuların takım ruhu, görev bilinci, paylaşma duygusu içinde  
hareket etmeleri gurup dinamiğinin de devamını sağlayacaktır.

### **Cesaret**

Sporun kişilik üzerindeki olumlu etkilerinden birisi de cesareti geliştiri-  
mesidir. Cesaret farklı branşlarda, farklı biçimlerde karşımıza çıkabilir. Bir  
dağcının cesareti ile otomobil yarışçısının cesareti veya bir futbolcunun  
cesaret biçimi değişiktir. Cesaret davranışının ilk şartı, sporcunun yeterli  
derecede istekli olması ve net bir hedef amaçlamasıdır. Ayrıca cesaretin  
gösterilebilmesi için belirli bir zihni kapasite bulunmalıdır. Eylem ve faali-  
yetlerin, sebep, amaç, sonuçları hakkındaki düşünce ve mülâhazalar bil-  
gi, anlayış ve tecrübeye gerek gösterir.

Korkuya bağlı, sevk ve idare yeteneği olarak cesur davranmaya yönelik  
eğitim tamamen pedagojik bir konudur. Tehlikeli ve endişe verici durum-  
ların farkında olma, bunların akılcı bir şekilde değerlendirilmesi ve kendi  
imkan ve yeteneklerini tahmin etme, kişisel eylem yönelmesi ve uygula-  
masıyla ilgili olarak temel tavırları geliştirir. (8)

### **Sebat Etme**

Bir sporcu kendisine genellikle ileriye dönük hedefler tayin eder. (iki yıl  
sonraki Avrupa Şampiyonası veya dört yıl sonraki olimpiyat oyunları gibi).

Bu süre içerisinde planlanmamış olaylarla karşılaşılabilir (Sakatlık, yarışmanın iptali v.b.). Sporcuyu hiç bir zaman cesaretini ve ümidini kaybetmemeli ve sürekli olarak zorluklara karşı mücadele etmelidir. Günümüzde birçok sporcuyu için söylenen bazı sözler vardır. Bunlardan bazıları; "çok yetenekli sporcuyu ama tembel" veya "Türkiye şampiyonu oldu, sporu bıraktı" şeklindedir. Bu düşüncelerin temelinde söz konusu sporculardaki sebat etme ve cesaret özelliklerinin eksikliği yatmaktadır. Sporcuyu karşılaştığı zorluklarla mücadele edememekte ve kendisine yeni hedefler seçmemektedir.

Buna göre sebat etme, planlanmış bir hedefin gerçekleştirilmesini uzun bir süre boyunca kişisel başarı ihtimallerine bağlama yeteneğini kapsar. Hedefe ulaşmanın olumlu sonuçlarının defalarca gösterilmesi gibi küçük ilerlemeler de sebat etmeyi teşvik eder.

### **Algı**

Algı, içimizde ve dışımızda gelişen olayların farkına varmaktır. Bu tanımlamadan da anlaşılacağı gibi algı iç ve dış olmak üzere ikiye ayrılır. İç algı, kişinin kendisi ile ilgili bilgileri alma ve bunların farkında olma sürecidir. Dış algı ise, kişinin çevresindeki insanlar ve nesnelere hakkında bilgi almasının türüdür. Spordaki, iç ve dış algı ayrımı, öğrenme süreçlerinin tanımlanmasında rol oynar. Bir hareketle ilgili beceri öğrenilirken iç algı, beceri düzeyi yükseldikçe hareketlerin sevk ve idaresinde gittikçe artan bir şekilde dış algının yerini alır ve onu arka plana iter. Dışarıdan algılanan antrenör veya beden eğitimi öğretmeni önemini gittikçe kaybeder.

Spordaki çeşitli hareketler ile ilgili bir çok tecrübeler edinmiş bir sporcuyu belirli hareket şemalarını daha bunlar ortaya çıkarken algılar. Öğrenilmiş bu şemalar, algıyı beklentiler şeklinde idare eder ve algılayıcı belirli türdeki bilgileri diğerlerine oranla daha kolay almaya hazırlar. Bu şemalara sahip bir kaleci, penaltı atışı sırasında rakibinin topa doğru gelişinden onun hareket şemasını algılar ve topu yakalamak için en uygun pozisyonu alır. Beklentisi doğrusa algısı daha hızlı gerçekleşir ve daha başarılı bir tepki gösterir.

Sporda algılanan nesnelere yer değiştirenler ve yerleri değişmeyenler olmak üzere ikiye ayrılır. Sporcunun kendisinin veya rakiplerinin hareketleri ve topla oynanan oyunlarda top, yer değiştiren nesnelere meydana getirirler. Yerleri değişmeyen nesnelere ise sporun yapıldığı mekânla ilgilidir. Mekân algısı spor durumunu meydana getiren nesnelere şekli, büyüklüğü, uzaklığı ve yönü hakkındaki bilgilerden meydana gelir.

Futbol eğitiminin temel hedefi oyuncunun içinde bulunduğu ortamdaki



değişkenleri en üst düzeyde algılamalarını sağlamaktır.

### **Dikkat**

Dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algıdır. Kişinin psikolojik ve fiziki enerjisi bir noktada toplanmıştır. İrade dışı dikkat, iradi bir çabaya gerek görmeksizin kendiliğinden ortaya çıkan dikkat türüdür. Dışarıdan gelen uyarılar dikkati yönlendirir. Burada şiddeti fazla veya nitelik itibarıyla tamamen farklı bir uyarıcının, önceki uyarıcıya üstün gelişi ve bundan ötürü dikkatimizi aniden çekişi söz konusudur.

Bilincimizin bir konu üzerinde yoğunlaşması olarak tanımlanan dikkatin, sporda çok önemli bir yeri vardır. Gelen birçok bilgi arasından yapılacak spor eylemi için gerekli olanları seçebilmek, dikkat sürecinin temel özelliklerindedir. Bazı spor dallarında konsantrasyonu bozabilecek durumlardan kaçınmak ve bir spor müsabakasının değişen şartlarına göre dikkat alanını süratle daraltmak veya genişletmek, sporda yüksek performansla ulaşmada dikkat süreçlerinin göz ardı edilemeyeceğini ortaya koymaktadır.

### **Hafıza**

Edinilmiş bilgi, tecrübe ve becerilerin daha sonraki antrenman ve müsabakalarda aynı şekilde veya geliştirerek tekrarlanabilmesi için, bunların zihinde saklanması sporda başarılı olmanın şartlarından birisidir.

Uzun süreli hafızanın sporda ayrı bir yeri vardır. Bu hafızanın konuları belli hareket kalıplarını özellikle, topla oynanan spor dallarındaki taktik durumları ve ilgili spor dalının kuralları hakkındaki genel bilgileri içerir. Eğer bir sporcudan "tecrübeli" diye bahsediliyorsa, çoğunlukla onun, güçlü bir USH' ya sahip olduğu ve bilgisini müsabakada uygun bir şekilde ortaya koyduğu anlatılmak istenir.

Bir kaç kez gördükten sonra zihnimizde yer edinen nesne ve olayları, istediğimiz zaman zihnimizde canlandırabilme yeteneğine "hatırlama" denir. Bir konunun hatırlanabilmesinin temel şartı, onun iyi öğrenilmiş olmasıdır. Sporda, iyi öğrenilmiş bir hareketin birçok kez tekrar edilmesi halinde, o hareketle ilgili bir alışkanlık kazanılır. Alışkanlık bir hareketle ilgili bilgilerin onu hiç düşünmeden otomatik olarak tekrarlamayı mümkün kılacak kadar sağlam bir şekilde hafızada yer edindiğini (bellendiğini) anlatır.

Bazı hareketler ne kadar iyi öğrenilirse öğrenilsin, yine de her zaman istenildiği gibi tekrar edilemez. Hareketlerin yeteri kadar tekrar edilme-

mesi sonucunda da onların unutulduğu görülür. Yetenek sporcunun öğrendiklerini ihtiyaç duyduğu anda hatırlayıp uygulamasıdır.

Antrenörün gözleyeceği önemli hususlardan birisidir.

### Zeka

Buraya kadar anlatılmış olan bütün zihni yeteneklerin uygulamada etkili olabilmesi, zeka faktörüne bağlıdır. Zekâ, algılama, öğrenme ve hafızayla çok yakından ilgilidir. bu güne kadar zeka çok çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Ayrıca Stern, zekâyı, hayatın yeni sorun ve şartlarına karşı kişinin gösterdiği zihni uyum yeteneği olarak tarif etmiştir.

Spor faaliyetlerinde zekâ iki süreçte rol oynar. Bunlar hareket öğrenme süreci ve taktik antrenman uygulamalarıdır. Özellikle takım sporlarında özümleme ve uyum süreçlerini kontrol altına alabilen sporcuların daha başarılı olmaları beklenmelidir.

Bu sebeple futbolda yetenekli kişinin tespitinde zihni kapasiteyi belirlemeye yarayan ölçekler kullanılabilir.

	1	2	3	4	5	6	7	
Taktik Tespiti Ve İleri Görüşlülük								Taktik Tespiti Ve İleri Görüşlülük
Yaratıcılık Ve İnisiyatif Kullanma								Yaratıcılık Ve İnisiyatif Kullanma
Bedeni Ve Ruhi Yorgunluk								Bedeni Ve Ruhi Yorgunluk
Hedefle İsrarcılık Ve Gol Atma Riski								Hedefle İsrarcılık Ve Gol Atma Riski
Tehlikeye Göz Yumma								Tehlikeye Göz Yumma
Ruhi Stabilité								Ruhi Stabilité
Oyun Anlayışı								Oyun Anlayışı
Teknik İmkânlar Ve Çeviklik								Teknik İmkânlar Ve Çeviklik

A OYUNCUSU      \_\_\_\_\_      B OYUNCUSU

Yapılan bir araştırmada bu özelliklere ortalamanın üzerinde sahip olan sporcuların daha başarılı olduğu tespit edilmiştir(5).

### DUYGUSAL ÖZELLİKLER

Duygu, dış veya iç uyarıların insanda haz veya elem türünden izlenimler oluşturmasıdır. Bu değerlendirmenin sonucuna bağlı olarak sporcularda, sevinç, güven ve gurur gibi olumlu veya öfke, korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygular gözlenir. Bugüne kadar olumsuz duygular ve onların bozucu etkileri ağırlıklı olarak ele alınmıştır.

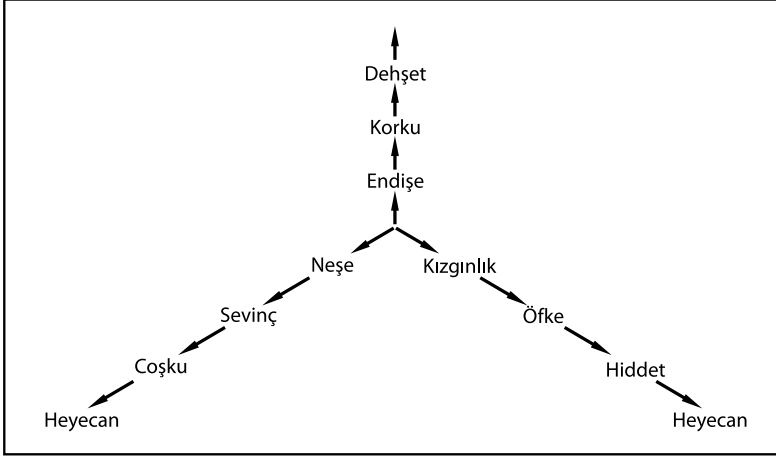
Duygular, kişinin kendi şahsına yöneliktir.

Duyguların sonucu olarak ortaya çıkan tepkiler, çevredeki kişi ve nesnelere hedef alır.



Duygular mantıklı olmayan varsayımlara yönelir. (şansızlık, şanssızlığın yakasını bırakmaması vb.)

## DUYGULARIN YÖNÜ VE ŞİDDETİ



Duygular belirli zihni tepkilere yol açarak eylemleri sevk ve idare ederler. Mesela kendisinden korkulan bir rakip için çok daha dikkatli çalışılır, rakibinden korkan bir sporcu ise, genellikle her türlü savunma tedbirini bırakır ve bilinçsizce hücum eder(8).

## KİŞİLİK

Spor ve kişilik ilişkisini doğru bir şekilde ortaya koymak istediğimizde, cevaplandırılması gereken iki soru karşımıza çıkar. "Bir spor türünde bulunan insanın kişiliğinde bir değişiklik olur mu?" ve "Belirli kişilik özellikleri belli bir spor türünü belli bir düzeyde icra etmek için bir gereklilik midir?" Spor ve kişilik arasında bir etkileşimin mevcudiyetinden şüphe duymayan araştırmacılar, yukarıdaki sorulardan yola çıkarak toplumsallaşma ve seçicilik hipotezlerini ortaya koymuşlardır. Toplumsallaşma hipotezine göre, spor kişiliği etkiler. Burada spor bağımsız değişkendir. Seçicilik hipotezinde ise, kişiliğin sadece yapılacak spor türünün seçimini değil, aynı zamanda spordaki başarıyı da etkilediği ileri sürülür. Burada kişilik bağımsız değişkeni, spor ve spordaki başarı da bağımlı değişkeni temsil eder.

Spor branş veya disiplininin gerektirdiği psikolojik özelliklere göre, yetenek seçimi yapılırken, göz önünde bulundurulması gereken önemli bir nokta da o

spor branşının ya da disiplininin ne tür motor beceri veya beceriler gerektirdiğidir. Örneğin futbolda, savunma mevkiinde oynayan bir sporcunun becerisi farklı olmak zorundadır. Çünkü savunma oyuncusu, rakip hücum oyuncularının nasıl davranacağını tam olarak bilememektedir. Ancak, rakip hücum oyuncularının davranışlarındaki bazı ipuçlarına göre karar verebilmektedir.

Diğer taraftan çocuğu oyunlarda gözlemlemek de önemlidir. Bu oyunlarda çocuğun arkadaşlarıyla ilişkisi nasıldır, gruba katılabilmekte midir, gruba katılıyorsa grup içerisindeki rolü nedir, oyunu kazandığında veya kaybettiğinde tepkileri nasıldır? Bu gözlemler daha sonra bizi yetenek seçiminde psikolojik özelliklerle ilgili göz önünde bulundurulması gereken şu faktörlere götürür; takım sporlarında önemli olan sosyal beceriler, sporcuyu yüksek antrenman düzeylerine toleranslı hale getiren düşük kaygı düzeyi ile birlikte bulunan, duygusal süreklilik, sporcuyu engellemelere ve aşırı antrenmanın etkilerine karşı güçlü kılan duygusal dengelilik (aslında T.V. deki bir maç sırasında yorumcunun kırmızı kart gören bir sporcu için "Bu yapılır mı? Takım eksik bırakılır mı?" gibi sözleri ya da "Şimdi sakın olmamız gerekiyor, önde olan biziz, bırakalım onlar sinirlensin" veya "Rakibin sinirli olması gerekirken bir sinirleniyoruz, bunu anlamak mümkün değil." gibi ifadeler gerçekte sporcuların duygusal olarak dengeli olmaları gerektiğine ilişkin ifadelerdir.)

Birçok spor psikoloğu, belirli bir spor branşındaki sporcuların kişiliğini belirleyen faktörlerin en iyi, o branştaki şampiyon sporcularda görüldüğüne inanmaktadır. Şampiyon sporcuların psikolojik profilleri oluşturulurken çoğunlukla şu psikolojik özellikler göz önünde bulundurulmaktadır: Uyarılmışlık, kaygı, dikkat, liderlik, mizaç, motivasyon, benlik saygısı veya benlik kavramı, kişilik. Bu değişkenleri ölçmek için uzman eşliğinde, spora özel geliştirilmiş, psikolojik ölçüm araçları kullanılmalıdır.

Spor ve kişilik hakkında ilişkinin yönü ve derecesi ile ilgili kesin bir hükme varmak henüz mümkün değildir. Sporcunun çevresiyle etkileşiminin onun kişiliğine yaptığı olumlu ve olumsuz etkiler de göz önüne alınarak uygulanan kişilik testlerinde yer alan soruları spor açısından daha anlamlı bir hale getirmek gerekmektedir.

### **Sosyal Özellikler**

Özellikle basın, radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki gelişmeler, geniş halk kitlelerinin spora olan ilgisinin daha da artmasına sebep olmuştur. Böylece spor bazı beden hareketleri veya basit bir yarışma olayı olmaktan çıkmış, kitleleri yerinden oynatan bir heyecan ve seyir aracı



olmuştur. Bütün bu gelişmeler spora ilgi duyan veya duymayan herkesin değişik şekilde etkilenmesine neden olmuştur.

Onlara kendi küçük çevrelerinde, beğenilmekten başlayıp, toplumsal bir kahraman olmaya, uluslararası ün kazanmaya uzanan manevi hazlardan, daha iyi parasal koşullardan, toplumsal sınıf değiştirmeye uzanan geniş imkânlar sağladı. Bunun sonucu daha çok genç daha erken yaşlarda spora başladı.

Böylece topa vuran her genç Pele'yi, havuza giren her çocuk Mark Spitz'i düşünmeye başladı. Konu bir bakımdan salt bir psikoloji konusu olmaktan çıkıp, sosyal ve ekonomik öğeleri olan karmaşık bir sorun haline geldi. Bunun iyi kavranabilmesi için sporcunun sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının neler olduğunun bilinmesi gerekir. Çünkü her gencin içinde bulunduğu kültür, çevre ve aileden dolayı sosyal ve psikolojik ihtiyaçları farklıdır. Kabaca genci spora yönelten sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir.

**Etkin olma arzusu:** Her insanda genellikle, edilgen olmaktan kaçarak, en yalın bir yolla kendi varlığını ispat etme eğilimi vardır. Birey, özellikle genç insan, yaşı gereği sahip olduğu fazla enerjisini düzenli bir spor etkinliği ile harcama yoluna gidebilir.

**Kendini keşfetme, bulma arzusu:** Birey eksik yanlarını ya da bulunduğu çevredeki başarısızlıklarını spor ile telafiye yönelebilir. Buna ek olarak, herkeste kendini bulma, tanıma, sınama, gereksinimi vardır. Birey sporda bu olanağı bulabilir.

**Kendini anlatma ve ortaya koyma eğilimi:** Bu gereksinim en kolay spor yoluyla karşılanabilir. Ayrıca spor, bireye, bir gruba uyma, rahat ilişkiler kurma gibi özellikler kazandırır. Ayrıca, bireyin neyi yapmaya muktedir olduğu, bedeninin neyi temsil edebildiği, varlığı ile bir bütünlük ortaya koyar. Spor, sadece, bireyin sahip bulduklarını ortaya koymasına hizmet etmez. Bazı durumlarda kişiliğin yaratılması, karakterin yoğrulması belli şekil almasına da yardım eder.

**Tanınma ihtiyacı:** Her insanda bu eğilim vardır. Genç ve enerjik elementlerde bu eğilimin giderilmesi için spor, en iyi araçlardan biridir. Bu nedenle birey, bedeni faaliyetlerin kuvvet ve hünere dayanan yönlerini ortaya koyabilmek için spora yönelir.

**Prestij üstünlük sağlama ihtiyacı:** Sporun bireye kazandırdığı fiziksel güç, motorsal beceri, çalışma disiplini, kendine güven duygusu, topluma



bağlanma duygusu artmış hayat tutkusu gibi özellikler onun başarısını ve buna bağlı olarak toplum içindeki prestijini artırmıştır.

**Başkalarına egemen olma eğilimi:** Bu sporla son derece ilişkisi olan bir eğilimdir. Bireysel mücadele de, grup mücadelesinde kuvveti kabul ettirme her bireyin eğilimidir. Bu bakımdan hareki gücün ortaya konulmasında spora yönelim genç için ayrı bir olanak sayılır.

**Macera hevesi:** Bir çok insanda bulunan macera tutkusu, seçilen spor dalının şekline göre en kolay spor yolu ile doyuma ulaşır. Dağcılık, paraşütlük, otomobil yarışçılığı gibi, gerçek bir hayati tehlike yaratan spor dalları yanında, yarışma sporlarında sonucun hiç bir zaman önceden bilmemesi, sporun her dalına macera ögesi kazandırmaktadır. Bu nedenle macera hevesinin en güzel ve insani doyumunu ancak spor sayesinde olur.

**Bir karar verme halinde olma arzusu:** Sporcu spor yapmaya başladıktan sonra, antrenmana katılmaya, yarışmaya ve yarışma esnasında çeşitli durumlara uygun davranışlara kadar, tam ve özgür bir karar verme halindedir. Bu durum, böyle bir ihtiyacı olanlar için yeterli bir motividir. Buradan hareketle antrenörlerin sporcularının spora yönelmelerine sebep olan faktörler hakkında bilgi sahibi olması önemli bir husustur(3).

Buraya kadar yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinde dikkat edilmesi gereken fiziksel, psikolojik (zihinsel, duygusal, sosyal) özellikler hakkında bilgi verilmeye gayret edildi. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli husus yetenek seçiminde tahmin geçerliliğini artıran çocuğun bir bütün olarak ele alınması gerçeğidir.





**YETENEK SEÇİMİNİN AŞAMALARI**

Yetenek seçimi ve yönlendirme bir süreçtir. Futbola veya herhangi bir branşa özgü seçim veya eğitime başlama yaşı konusunda yöneltilen sorulara, güncel bilgiler ışığında verilen yanıt, ilgili spor türünde ilk uluslar arası başarıların elde edilmeye başlandığı yaşlar belirlenip, bu yaştan 8-10 yıl geriye gidilerek belirlenmeli şeklindedir. Futbol da dahil bir çok spor dalı için bu yaş ilköğretimin birinci dönemine denk gelmektedir.

Buradan hareketle ayrıntılı bir yetenek seçimi süreci birbirini tamamlayıcı nitelikte I. II. III.aşama veya önseçim, ara seçim, son seçim olarak adlandırılan üç aşamadan oluşan programdır(17).

### **I. Aşama (Ön Seçim)**

Bu aşamada gençlerin seçiminde, başlangıçta belli bir spor dalına yönelik özel performans aranmaz, genel spor yeteneği değerlendirilir. Bunun için okuldaki beden eğitimi dersleri ve ders dışı etkinlikleri gözlenir. Daha sonra, antrenmanlarla yaptığı spor dalına uygun olup olmadığı saptanmaya çalışılır. Bu, antrenman süreci içinde belirlenir.

Bu aşamada özellikle futbolcu adayının gelecekte sportif performansını önemli derecede etkileyeceğine inandığımız okul başarısının dikkate alınmasında yarar görülmektedir. Sporcunun akademik başarısı ve akademik başarı için ortaya koyduğu davranış ilerdeki sporcu kişiliği hakkında da önemli ip uçları vermektedir. Özetle;

Bu aşamanın tahmin geçerliliği % 30 civarındadır.

- Genel sağlık durumu,
- Okul başarısı,
- Sosyal koşulları ve ilgileri,
- Vücut yapısının spora uygunluğu,
- Genel spor verimliliği gibi özelliklere dikkat edilmelidir.

### **II. Aşama (Ara Seçim)**

Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanı sıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür. birinci aşamaya göre seçilen ve çalışmaya alınan çocuklar, Temel eğitim dönemi antrenmanlarında yaklaşık 1.5 yıl çalıştırıldıktan sonra yeteneklerinde meydana gelen gelişme ve değişik sportif eylemlere yönelik testler, fiziksel yapının gelişimi, biyolojik yaşı, psikolojik davranışları gibi özellikler dikkate alınır.

Bu dönemde kesin olarak çocuğun yeteneklerinin gelişimi hangi spor dalında daha başarılı olacağına ilişkin belirginlik kazanmıyorsa da ,sportif yetkinliği hakkında bilgi edinilebilir. Bu nedenle çocuklar çok yönlü geliştirilmeli ve bir spor dalına çok erken yönlendirilmemelidir.



Belli oranda performansa yönelik antrenmana katılan sporcunun;

Seçmiş olduğu spor dalında, üst düzey performansı için gerekli verimlilik parametrelerine sahip olup olmadığı saptanır.

Performansını hızlı ve etkili yükseltebilme yeteneği ve gücü belirlenir. Yetenekli sporcu daha az yeteneklilere göre, performansını daha çabuk ve belirgin biçimde yükseltir, teknik hareketleri daha çabuk öğrenir ve geliştirir. Taktik anlayışı daha iyidir.

Sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

Yetenek seçiminin II. Aşamasında psikolojik test sonuçlarıyla sporcunun psikolojik profilinin belirlenmesi çok önemlidir. Sporcunun seçtiği spor dalı için gerekli psikolojik davranışlara uygun düzeye sahip olup olmadığı (sporcu kişiliği) kontrol edilmelidir. Özellikle;

- Baskı altında kendini gerçekçi olarak değerlendirebilme ve uygun kararlar verme,
- Sabırlı olma (Sebat etme),
- Kendine güvenme ve risk alabilme,
- Hedef belirleme ve hedefe ulaşmak için gayret etme,
- Saldırgan davranışlarını kontrol etme ve enerjisini olumlu yönlendirebilme becerileri gözlenmelidir.

İkinci aşamada bazı çocukların elemeleri de mümkün olabilir. Fakat burada bir konuyu gözden kaçırmamak gerekir. Çocukların bireysel farklılıklarına ve çeşitli faktörlere bağlı olarak gelişim hızları ve seviyeleri de farklı olabilir. Bu durum dikkate alınarak elemelerde çocukları boş yere sportif etkinliklerden uzaklaştırmamak gerekir. Özetle;

Birinci aşamadan 18 ay sonra yapılmalıdır. Bu aşamanın tahmin geçerliliği %77 civarındadır.

### **Bu Aşamada;**

1. Bir defaya mahsus sportif kontrol,
2. Spor türüne uygun motorik özellik yeteneği,
3. Vücut tipinin spor türüne uygunluğu,
4. Psikolojik özelliklerin değerlendirilmesi,

### **Sportif Oyunlar İçin;**

1. Yeterli boy,
2. Koşu hızı 30-60m,
3. Hareket koordinasyonu,

4. Sıçrayış kuvveti ölçülür.

### III. Aşama (Son Seçim)

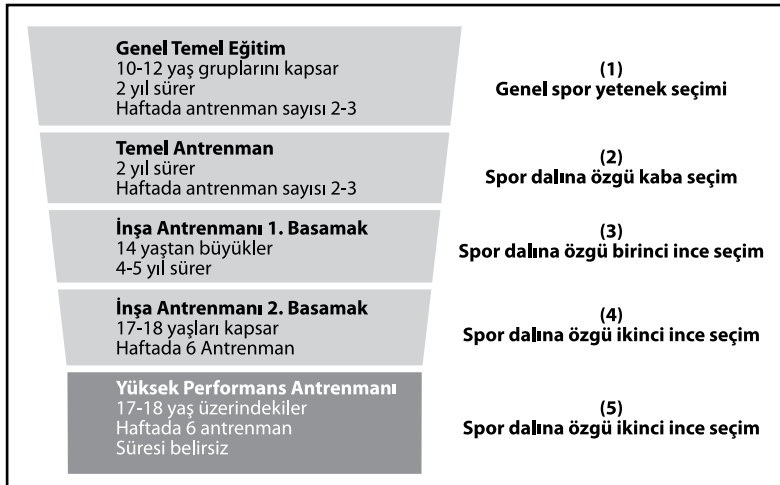
Bu aşamada yapılan uygulamalar yetenek seçimi sürecinin sonuç bölümünü oluşturmaktadır. Üst düzey antrenmanlar için seçimler yapılır. Son aşama olan bu bölüm I. Aşamadan yaklaşık 5-6 yıl sonra yapılmaktadır. En önemli seçim kriterleri ise; yetenekli sporcuların ortaya koyduğu performanstır. Spor dalının spesifik yapısına bağlı olmakla beraber genelde 13-14 yaşlarında çocuklar spor dallarının antrenmanlarına başlamış olurlar.

Üçüncü aşamada seçim; istatistiksel olarak hazırlanan kriterlere bağlı olarak şu alanlarda yapılır.

- ➔ Özel spor dalında ulaşılan düzey,
- ➔ Özel spor dalında ulaşılan gelişim oranı,
- ➔ Performansta istikrar düzeyi,
- ➔ Özel spora yönelik farklı test sonuçları,
- ➔ Psikolojik test sonuçları,
- ➔ Antropometrik test sonuçları
- ➔ Bütünüyle kişiliğin değerlendirilmesi ve problemlere bulunduğu çözümler gözlenmelidir.

Yetenek seçimi ve yönlendirme süreci genellikle üç aşamada ele alınmakla beraber bazı ülke ve sistemler daha uzun süreli ve detaylı yapılanmalara gidebilirler. Aşağıda bununla ilgili bir örnek tablo şeklinde verilmiştir.

Yetenek Araştırma ve Yetenek Seçiminde Beş Kademeli Süreç (11)





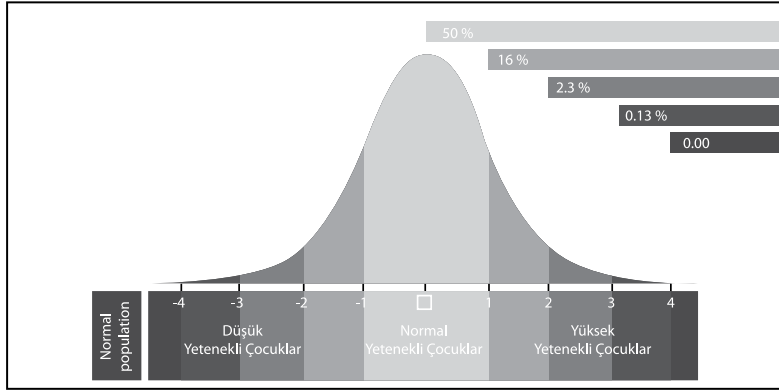
**YETENEK SEÇİMİ VE YÖNLENDİRMEDE  
KARŞILAŞILAN SORUNLAR**

## Yöntemsel Sorunlar

Yetenek seçimi konusunda yeterince eğitilmiş uzman kişilerin ve yeterli donanımın olmasına rağmen, aşağıda sayılan türden sorunlar hep vardır. Bu sorunları çözmeye konusunda daha fazla bilimsel çalışmaların yapılması gerekmektedir(17).

### Eşik Değer Sorunu

Yetenekli çocukların, genel nüfusun içinde normal dağılımını “Çan Eğrisi” örneklemesinden yola çıkılarak göstermek mümkündür. Ancak, en üst düzey (ekstrem) yeteneklerin seçiminde, onların dağılımını eğrinin sağ tarafında göstermek yetenek seçimindeki problemleri azaltmaz. Sorun, yetenek seçiminde belirleyici eşik değerini hangi düzeyde olması gerektiğidir.



Yetenek keşfinin istatistiksel temeli olarak Gauss’un normal dağılım modeli “Çan eğrisi”

Eğer eşik değer yüksek tutulursa (Standart sapma değeri 2 kabul edilirse), bu değerlendirmeye göre test edilen ilgili yaş grubu tüm çocuklarının yaklaşık yüzde 2,3’ü ortalama değerlerin üstündedir. Eğer standart sapma değerinin 3 olduğu bir eşik değeri seçilirse, yüksek yetenekliler katılan popülasyonun binde 13’ünü oluşturur. Görüldüğü gibi çok yüksek eşik değerleri, ekstrem yetenekli çocukların şüphe götürmez şekilde belirlenmesini sağlamaktadır. Ancak bu tutum geç gelişen çocuklara geliştirici antrenmanın kapılarını kapatacak ve onları performans geliştirici antrenman kapsamında mahrum bırakacaktır. Ayrıca bunların (seçimi kazananların) bir kısmının kendi isteğiyle, bir kısmının ise spor eğitimini yürüten kurum ya da kişiler tarafından elenmesi halinde yetenek seçimi hiç de ekonomik olmayan bir uğraşı haline gelir.

Diğer taraftan çok düşük eşik değerler ise başarısız tanılara yol açmakta ve masraflı yetenek arama ve seçme sistemini lüzumsuz kılmaktadır.



## Takvim Yaşı – Biyolojik yaş ilişkisi

Yetenek seçiminde bir başka sorun, genç sporcuların takvim ve biyolojik yaşlarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Yıl içinde belirli dönemlerde yapılan yetenek tanı elemelerinde takvim yılının başlarında doğan çocuk ve gençler seçimlerde sistemli biçimde avantaja sahip oluyorlar. İngiliz Milli Elit – Futbol okuluna seçilerek alınan çocukların yüzde 70'ten fazlasının eleme yıllarının ilk dört ayında doğdukları tespit edilmiştir Bu durum son üç aylık dönemde doğanlardan dört kat daha fazladır.

Takvim yaşı ile biyolojik yaş arasındaki ilişki, yetişkinlik yaşına kadar sürüp gitmektedir. Bedensel, bilişsel (kognitiv) ve psikik yönden daha önce gelişmiş, daha ileri biyolojik yaştaki çocukların seçimleri kazanması ve buna bağlı olarak da daha yüksek değerdeki bir antrenman kapsamına girmelerine şans verilmesi, grup içerisinde (adaletsiz seçim yapılıyor duygununun gelişmesi gibi) problem oluşturur.

1986-1998 yıllarında Dünya Şampiyonası elemelerinde İngiliz A-Milli Futbol Takımlarında yer alan oyuncuların yüzde 50 sinden fazlasının yılın ilk üç ayında doğanlardan oluşması sonucunu doğurmuştur .

## Yetenek Geliştirme Sürecinde Karşılaşılan Sorunlar

Son performans erişilinceye kadar yetenek geliştirme sürecinde de bazı problemlerle karşılaşılır. Bunların da bilinçli olarak izlenmesi gerekir:

### Sporu Erken Bırakma

Yetenekli sporcuların tahmininde başarılı olunmasına rağmen bazı nedenlerle beklenen gelişim gerçekleşmeyebilir. Bunlardan en önemlisi yetenekli olduğu ortaya çıktığı halde gencin sporu erken bırakmasıdır. Böyle bir durumun bilimsel açıdan pek çok nedeni olabilir. Bazılarını şöyle sıralamak mümkündür:

- ➔ Sporcular arasında üst düzeyde homojen müsabaka performanslarının oluşmaya başlamasıdır. Buna "spesifik başarı makasının daralması" da denir. Bu durumda, genellikle zirvedeki bir çok sporcunun verim düzeyi birbirine yakın hale gelir ve bazıları bu rekabeti kaldıramayabilir, sporu bırakır.
- ➔ Tek yönlü, monoton ve çok yoğun antrenmanlar hızlı bir psikolojik doygunluk, bıkkınlık yaratır. Özellikle yaş düzeyine uygun olmayan antrenman içeriği (Örneğin; erken yaşlarda laktasit anaerob yüklenmelerden oluşan yoğun interval çalışmaları gibi) sonunda sporu bırakmaya varan gelişmeler görülebilir.
- ➔ Geliştirme sürecinde sporu bırakmanın önemli bir nedeni de sakatlanmaya bağlı ortaya çıkan gelişmelerdir.



- Yaşı daha büyük ve performansı yüksek olan seçkin sporcuların, ekonomik açıdan takımlarında kazandıkları yerlerini daha uzun süre korumaya çalışmaları ve böylelikle geçiş dönemi kadrolarını ümitsizliğe düşürmesi.
- Bu konuda bir başka neden de; başarılı genç göçmen sporcuların tercihen kadrolara alınmalarıdır.

### **Erken Uzmanlaşma**

Performans antrenmanına başlamanın giderek erken yaşlara alınması eğilimi, erken uzmanlaşma eğitimini de birlikte getirir.

Spor biyolojisi ve antrenman yönetimi yaklaşımıyla erken uzmanlaşmanın getirdiği riskler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Tek yönlü yüklenmeler ve antrenman içeriği, bu çağ antrenmanının temel özelliği olan çok yönlülük ilkesini ihmal ettirir.
- Tek yönlü ve aşırı fiziki yüklenmeler, kas ve iskelet sisteminde geçici ve kalıcı sakatlık riskiyle birlikte, kasların gelişiminde dengesizlik ortaya çıkarabilir. Bu durum ise yeni sakatlıklara sebep olur.
- Hareket genişliğini sınırlayan bir etken oluşturur.

### **Ebeveynlerin, Antrenörlerin, Medyanın olumsuz etkileri**

Yetenekli çocukların ebeveynleri tarafından desteklenmesi, çocukların spor hayatları boyunca başarı için oldukça önemli ve gereklidir. Bu konuda yapılmış bir araştırmaya göre: Anne ve babaya ait pozitif davranışlar çocukların performansı üzerinde (%59) oranında katkı sağlarken, negatif davranışlarının (%36) oranında olumsuz etkisi saptanmıştır. Bu negatif davranışları şöyle sıralamak mümkündür:

- Kazanmayı aşırı vurgulama, gerçekçi olmayan beklentilere girmek, çocuklarında kusur bulmak, olumsuz noktalar üzerinde durmak.
- Bazı anne-babaların yetenek geliştirme çalışmalarına katılma için gerekli olan finansal kaynaklara sahip olmaması.

Antrenörlerin, adaletli davranmaması, empati oluşturamaması, antrenman programlarını hazırlama ve uygulamada çocukların düzeyine inememesi, başarıyı müsabaka kazanmak olarak algılaması. Medyanın, Yöneticilerin gelişmekte olan çocukları abartılı değerlendirmesi sonucu; yeteneklerin sosyal olarak baştan çıkması, kendine yabancılaşması gibi konular sayılabilir.

Bu problemler değişik disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından daha yoğun bir şekilde incelenmelidir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Kişinin spora yatkınlığı ve yeteneği konusundaki görüşler, sabit ve değişmez değildir.
2. Sportif antrenmanlar, bir sporcunun seçtiği spor dalında çok başarılı olacağını garanti etmez.
3. Yetenekli sporcunun belirlenmesi, spor dalına özgü birçok kombine yeteneğin, motivin ve ilginin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.
4. Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman gruplarının oluşturulmasına bağlıdır.
5. Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabilmesi için, normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.
6. Sporcunun, spor dalına yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.
7. Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar müsabakalarla bağlantılmalıdır. Müsabakalar, yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.
8. Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir (motorik, psikolojik, tıp ve sosyal alanda).
9. Erken ve geç gelişen sporcu tiplerini iyi ayırmak gerekir. Biyolojik olarak, geç gelişen bazı yetenekli sporcuların normal ve erken gelişen sporculardan daha yüksek performansa eriştikleri gözlenmiştir.
10. Yüksek sportif verimliliğe erişmek için, erken yaşta spora başlamak gerektiği bilinen bir gerçektir. Ancak, çok erken branşlaşma ve özel spor dalına yönelme, beraberinde problemler de getirmektedir.
11. Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için, erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özellikle bu prensip gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.
12. Her spor dalı için, spora başlama yaşı belirlenmelidir.
13. Her spor dalı için, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.
14. Yetenekli sporcu seçimi organizasyonunda, aile-okul-kulüp işbirliği temel ön şartlardan birisidir(23).

## KAYNAKÇA

1. ACAR M.F. Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları,. META BASIM, 2000.
2. AÇIKADA C. ERGEN E. BİLİM VE SPOR, ANKARA, 1990.
3. BAŞER E. Uygulamalı spor Psikolojisi- Performans sporunda Psikolojinin Rolü, M.E.B. Yayınları, Ankara, 1986
4. BAUER G. Futbolda Yeni Yeteneklerin Aranmasında İmkanlar ve Problemler, Teknik Yayın, Sayı 2, 1982.
5. BIZZINI L. The Importance of Psychology For Young Players, 3rd Course of UEFA For National Youth Coaches, 1989.
6. BRUGGEMAN D. Albrect D. Moderns Fubball Training, I. Hoffmann-Verlag Scharodorf,1988.
7. ÇAKMAKLI K. Sporda Yönlendirme Teknikleri Ders notları, İstanbul, 1992.
8. İKİZLER C. Özcan A.O. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Alfa Basım Yayım, İstanbul, 1994.
9. KASAP H. Spor metodik ve Didaktiği, T.F.F. Eğitim Yayınları, No:9, İstanbul, 1991.
10. KÜÇÜK V. Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Bazı kişilik Özellikleri, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul, 1990.
11. KARL K. Sporda Yetenek Arama Seçme ve Yönlendirme, Antrenör Eğitim Dizisi-1.Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2001
12. Kepçeoğlu M. Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 6. Baskı, Gül Yayınevi, Ankara,1992.
13. KOÇYİĞİT F. Toplumsal Yapının Çocuklarda sportif Branş Seçme Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri II.Ulusal Kongresi, 20-22 Kasım, Ankara, 1992.
14. KÜÇÜK, V. (1997) Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi, "Futbol Örneği" M..Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora tezi
15. LUHTANEN P. The Development of Individial Skills Foobball, Lectures of the Second Course, of Fifa, 1985.
16. MURATLI S. Yetenek Seçimi ve Modelleri, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi, Ankara, 1992.
17. MURATLI S. Sportif Oyunlarda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme, (www.spor-bilim.com, erişim tarihi: 13.04.2009)
18. Özer K. Yetenek Seçiminde Yapısal Faktörler, Spor bilimleri I. Ulusal Sempozyumu, Ankara, 1990.

19. ÖZMEN Ö. 15 Yaş altı Eğitimi, TFF ile Futbol Eğitimi Veren Üniversiteler Koordinasyon Toplantısı Yayını, İstanbul, 1995.- Rutemöller E. Talentsichtung und-förderung im Deutschen FuBball, (Çev. Yılmaz E.),1989.
20. SEVİM Y. Sporda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri, Spor Bilim Dergisi, Yıl 2, Sayı 78, Temmuz-Aralık, 1991.
21. GERİŞH G. Rutemöller E. Yetenekli Gençlerde Dünya Denemeleri, Antrenörün Sesi Dergisi, (Çev.Tayfun Özüsakız) Yıl 1 sayı 1 1990.
22. JACKY E. Avrupa Futbolunda Çözüm Önerileri, Candan Tarhan Semineri, T.F.A.Derneği Yayınları, İstanbul, 1996.
23. SEVİM Y. Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.
24. ŞAHİN G. Muratlı S. Kalyoncu O. Antrenman ve Müsabaka. Yayılım Yayıncılık, Antalya,2005.
25. T.C. Anayasası, 1982.
26. T.F.F. Futbolda Çocuk ve Gençleri Antrenman Özellikleri El Kitabı, T.F.F. yayını Kocaeli, 1996.
27. TAMER K. Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.
28. TİRYAKİ M.Ş. Yetenek Seçiminde Psiko-Sosyal Faktörler, H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi, (Bildiri),İzmir, 1992.
29. TUTKUN E. Futbolda Yetenek Seçim Modelleri, Akademi Basın ve Yayıncılık, İstanbul,2007.
30. KAPLAN, T., Fizyolojik ve Fiziksel Parametrelerin Futbol Takımlarında Başarıya Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 1997.
31. <http://www.aksam.com.tr/arsiv/aksam/2001/02/27/yazarlar/yazarlar14.html>
32. GÜNAY, M., ve YÜCE İ, A., Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, 2. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001.
33. AKGÜN, N., Egzersiz Fizyolojisi, 2. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1986.
34. BANGSBO, J., Futbolda Fizik Kondisyon Antrenmanı, TFF Eğitim Yayınları, İstanbul, 1996.
35. AÇIKADA, C., HAZIR, T., ASÇI, A., TURNAGÖL, H., ÖZKARA, A., Bir İkinci Lig Futbol Takımının Sezon Öncesi Hazırlık Döneminde Fiziksel ve Fizyolojik Profili, Spor Bilimleri Dergisi, C:9 S:1, 1998.



**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu





**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu