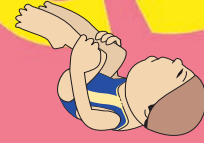
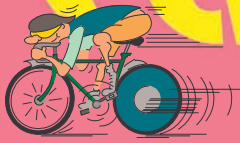


# Herkes Spor



# Yapabilir



Yorucu bir ders gününün ardından ya da haftasonu ödevler bittikten sonra, en rahatlatıcı şeylerden biri de oyun oynamaktır. Oyun, spora başlamada ilk adım olarak kabul edilir. Özellikle çocukken ya da genç yaşlarda spora başlayanlar bilir; her şey bir oyun gibidir başlangıçta. Bu nedenle, erken yaşlarda yapılan sportif etkinliklerin temelinde oyun oynamak vardır. Ne var ki, oyun oynamakla spor yapmak bir noktadan sonra birbirlerinden ayrılırlar. Her şeyden önce spor, belli bir disiplin ve çalışma gerektirir. Ayrıca sporda, belirli kurallar vardır. Yaptığınız spor dalına göre değişen bu kurallar çerçevesinde belirlenen hedeflere ulaşmak için düzenli olarak çalışmak, antrenman yapmak gerekir.

Birçoğumuz için spor yapma konusunda önümüzdeki en büyük engel, o spor dalında başarılı olabilmek için yetersiz olduğumuz önyargısıdır. Özellikle, gelişme dönemini henüz tamamlamamış olan çocuk ve gençlerin bu konudaki kaygıları çoğu zaman yersizdir. Örneğin, basketbol oynayabilmek için mutlaka boyunuzun belli bir uzunlukta olması ya da atlet olabilmek için illa ki belli bir ağırlığın altında bir kiloya sahip olmanız gerekmiyor. Elbette kimi spor dalları için, sporcunun yararına olacak birtakım özelliklere sahip olması iyidir. Ama, sporda fiziksel özellikler ve beceri kadar, çalışmak da çok önemlidir.

Spor, yalnızca profesyonellerce yapılan bir uğraş değil. Aslına bakarsanız sporun geçmişi neredeyse insanlık tarihi kadar eski. Hayatta kalabilmek için avlanmak, barınmak ve vahşi hayvanlardan korunmanın gerektiği dönemlerde atalarımızın yeterince güçlü, hızlı, çevik ve dayanıklı olmaları gerekiyordu. Bu becerilerini geliştirmek içinse, belki de farkında olmadan çeşitli egzersizler yapmaya başladılar. Bu sayede de fiziksel ve

düşünsel olarak tüm bu tehditlere hazırlıklı hale geldiler. Bizler de bu ataların torunları olduğumuza göre, spor yapmak hepimiz için uygundur dersek yanlış olmaz. Ancak, gözden kaçırılmaması gereken nokta, özellikle çeşitli yarışma ya da karşılaşmalarla sporcuların birbirlerine üstünlük sağlamaya çalıştıkları dallarda, herkesin eşit derecede başarılı olmayabileceği. Elbette bunun çeşitli nedenleri var. Fiziksel özellikler nedenlerden biri olsa da, tek neden değil. Genellikle sporcunun ne kadar çok çalıştığı, doğru antrenman programı izleyip izlemediği, kendi psikolojisine uygun bir dal seçip seçmediği de çok önemlidir.

## Hangi Dalda Becerikliyim?

Hemen hemen hepimiz her sporu yapabiliriz. Ancak, kimimiz belli spor dallarında diğerlerinden daha başarılı oluruz. Bu da çoğu zaman çocukken ya da erken gençlik dönemindeki performansımızla kendisini belli eder. Sporda, becerilerin erken ve doğru bir biçimde saptanabilmesi süreklilik ve yüksek verim açısından

dan önem taşır. Bir başka deyişle, bir gencin o dala fiziksel ve psikolojik olarak diğerlerinden daha yatkın olduğunun belirlenmesi, bu sporcunun uzun yıllar boyunca o spor dalında çalışma ve başarılı olabilme olasılığını artırır.

Sizin için en doğru spor dalının hangisi olduğunun belirlenmesi çok önemlidir. Bu sayede, hem başarıya daha kolay ulaşabilir hem de yaptığınız şeyden daha fazla keyif alabilirsiniz. Her şeyden önce kimi fiziksel özellikleriniz size yol gösterici olabilir. Ama, fiziksel özelliklerin her şey demek olmadığını yinelemekte fayda var. Örneğin, boyunuz yaşıtlarınıza oranla uzunsu basketbol ya da yüzmeye, sıçrama beceriniz iyiyse voleybol, kollarınız güçlüyse halter ya da güreş, dengeniz sağlamsa cimnastik ya da kayak, hızlı koşabiliyorsanız kısa mesafe koşusu, topu kontrol etme beceriniz iyiyse futbol, dayanıklılığınız yüksekse uzun mesafe koşusu gibi spor dallarına yönelebilirsiniz. Ancak, bu dallarda gerçekten diğerlerinden daha becerikli olup olmadığınızı anlayabilmek için mümkün olduğunca çok spor dalının antrenmanlarına katılmanız yararlı olur. Bu antrenmanlarda, fiziksel özelliklerinizi o spor dalında yeterince etkin kullanıp kullanmadığınızı,

genel ve özel dayanıklılığınızı, harekete geçebilme hızınızı, hızınızı sürdürülebilir becerinizi, dengeniz, algılama, gözlem yapma ve uygulayabilme beceriniz, dayanıklılığınız, antrenman yapma ve başarıya erişme isteğiniz, yaratıcılığınızı, liderlik ya da takım çalışmasına yatkınlığınız, strese dayanabilme ve zoru başarıma isteği gibi özellikleriniz dikkate alınır ve mümkün olduğunca bilimsel yöntemlerle ölçülür. Ama, bunlar gözünüzü yıldırmasın. Erken yaşlarda yapılan seçimlerde, öncelikle genel



olarak spora yatkınlığınız değerlendirilmeye çalışılır, özel bir spor dalına yönelik performans aranmaz (Sevim Y., Savaş S., "Sporda Yetenek Seçimi", Bilim ve Teknik, Ekim 1993).

Daha sonra, yapılan antrenmanlarda gösterdiğiniz performansa ve becerilerinize göre yatkın olduğunuz spor dalı belirlenmeye çalışılır. Bununla birlikte, başlarda yeterince iyi bir performans gösteremezseniz bile, eğer o spor dalında ilerlemek istiyorsanız denemekten vazgeçmemelisiniz. Kimi durumlarda yaş ilerledikçe o spor dalının gerektirdiği özellikler ve beceriler sonradan da kazanılabilir.

Büyüme çağındaki sporcular için yaşlarına uygun antrenman programları izlenir. Örneğin, ortalama 8

yaşından itibaren büyümenin etkisiyle kas esnekliğinde ve eklem hareketliliğinde oluşan azalma nedeniyle hareketliliği artırmaya yönelik bir program uygulanmalıdır. Sporcuların öğrendikleri hareketler, kinestetik duyu sınırları adı verilen sınırlar aracılığıyla düzenlenir. Ancak, büyümeyle birlikte bu kinestetik duyu sınırlarının de yerleri değiştiğinden hareketler sürekli tekrar edilerek pekiştirilmeye çalışılır. Bu nedenle, çocuklarda ve gençlerde çok sayıda değişik hareket farklı hız, kuvvet ve dayanıklılık ölçütlerine göre çok sayıda tekrar edilerek öğretilmeye çalışılır (Açıkada C., "Antrenman Bilim: Sporda Başarı" Bilim ve Teknik, Mart 1994).

Elif Yılmaz

SPOR DALI	Başlama Yaşı	Branşlaşma Yaşı
Atletizm	10 - 12	13 - 14
Basketbol	7 - 8	10 - 12
Bisiklet	14 - 15	16 - 17
Eskrim	7 - 8	10 - 12
Cimnastik (Kızlar)	6 - 7	10 - 11
Cimnastik (Erkekler)	6 - 7	12 - 14
Kürek	12 - 14	16 - 18
Kayak	6 - 7	10 - 11
Futbol	10 - 11	11 - 13
Yüzme	3 - 7	10 - 12
Tenis	6 - 8	12 - 14
Voleybol	11 - 12	14 - 15
Halter	11 - 13	15 - 16
Güreş	13 - 14	15 - 16

