

KAYAK ALP DİSİPLİNİ ALT YAPISI İÇİN YETENEK SEÇİMİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Yayın Geliş Tarihi: 01.09.2022
Yayınlanma Tarihi: 30.12.2022

Fatih Kıyıcı¹ Vahdet Alaeddinoğlu²

Özet:

Bu araştırma, nitel araştırma modeli üzerine kurgulanmıştır. Nitel araştırma yöntemi, sosyal bilimler ve spor bilimleri alanında son yıllarda bilimsel araştırmalarda kabul edilen yöntemlerden biridir. Ülkemizde 19. Yüzyılın başlarından beri yapılan ancak hiçbir olimpiik başarısı olmayan Kayak Alp Disiplini branşında yetenek seçimi yapacak bilim adamlarına yol gösterecek bilimsel araştırma derlemesi niteliğindedir.

Kayak, tarihin insanlıkla başladığı ilk günden bu zamana kadar hem yazılı kaynaklarda hem de görsel kaynaklarında insanoğlunun yaşamını idame etmek için kullandığı araçlar arasında yer almaktadır. İnsanoğlunun avlanmadan tutunda savunmaya kadar birçok alanda geliştirdiği ilk araçlar arasında yer almıştır. Özellikle mevsimsel olarak kış şartlarının ağır geçtiği İskandinav ülkelerinde yaşayan insanların yaşadıkları bölgelerde karla mücadele etmek yerine bunun üzerinde kayabilen bir tahta ve geniş uzun sopalardan imal edilmiş araç ve gereçler kullandıkları rivayet edilmektedir. Yiyecek taşıma, avlanma, ulaşım gibi birçok faaliyeti bu araçlarla gerçekleştirmişlerdir. Günümüz şartlarında Kış Olimpiyat Oyunlarının en zorlu yarışlarından biri olan Alp Disiplini yarışmasında yetiştirilecek sporcuların seçilmesi ve yeteneklerinin yönlendirilmesi bir ülkenin insan kaynakları gücünü etkin kullanması adına çok önemlidir. Bilimsel seçim kriterlerine göre çocukların ve sporcuların yönlendirilmesi alp disiplini sporcu alt yapısının geliştirilmesi gelecekte bu spor dalında başarı elde edilmesi açısından önemli sonuçlar doğuracaktır. Bu araştırmada amaç kayak alp disipliniinde sporcular için gerekli özellikler ve niteliklerin tam olarak belirlenmesi, sporcuların fizyolojik, psikolojik ve antropometrik özelliklerine göre seçim kriterlerinde bilimsel veriler ışında ülke kayak alt yapısının güçlendirilmesini sağlamaktır.

Bu araştırmada Kayak Alp Disiplininde yetenek seçim kriterlerinin önemi ve buna bağlı olarak bilimsel olarak yapılan araştırmalara katkı sunması amacı taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Alp Disiplini, Yetenek Seçimi ve Kriterleri

An Evaluation on Talent Selection for The Infrastructure of Alpe Skiing

Abstract

This research is based on the qualitative research model. Qualitative research method is one of the accepted methods in scientific research in the field of social sciences in recent years. It is a scientific research compilation that will guide the scientists who will make a talent selection in the Ski Alpine discipline, which has been made in our country since the beginning of the 19th century but has no Olympic success.

Skiing is one of the tools that human beings use to maintain their lives, both in written and visual sources, from the first day that history began with humanity to this time. It was among the first tools developed by mankind in many areas from hunting to defense. It is rumored that people living in Scandinavian countries, where seasonal winter conditions are especially heavy, use tools and equipment made of a sliding board and wide long sticks instead of struggling with snow in the regions where they live. They carried out many activities such as transporting food, hunting and transportation with these vehicles. In today's conditions, choosing the athletes to be trained in the Alpine Skiing competition, which is one of the most challenging races of the Winter Olympic Games, and directing their talents is very important for a country to use its human resources power effectively. Orienting children and athletes according to scientific selection criteria, developing the infrastructure of alpine athletes will have important results in terms of success in this sport in the future. The aim of this research is to determine exactly the features and qualities required for the athletes in the ski alpine discipline, and to strengthen the ski infrastructure of the country in the light of scientific data in the selection criteria according to the physiological, psychological and anthropometric characteristics of the athletes.

In this research, it is aimed to contribute to the importance of skill selection criteria in Ski Alpine Discipline and accordingly to scientific researches.

Keywords: Ski, Alpine Discipline, Talent Selection and Criteria

Giriş

Teknolojini hayatımıza bütün değerleriyle girmesi insan yapısında da büyük değişimleri beraberinde getirmiştir. Bunun yanı sıra son

¹ Prof., Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0003-1982-3894>, fatihkiyici@gmail.com

²Öğr. Gör. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0001-8432-0105>, v.alaeddinoğlu@atauni.edu.tr

zamanların en çok konuşulan konularının başında yeni bir neslin bütün değerleriyle yeniden yapılandırması kavramı karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda özellikle çocukların sportif yönelimlerinin değerlendirilmesinde ve yeteneklerin keşfedilmesinde bu durum kendini baskın bir şekilde göstermektedir (Ayan & Mülazımoğlu, 2010). Bir çocuğun hareketleri, anne rahminde devinim hareketleriyle başlar ve bu hareketler doğumla birlikte gözle görülebilen bir yapıya dönüşür. Daha sonra hayatının en büyük gelişim dönemi olarak adlandırılan altı yaşa kadar geçen bir süreçte hayatının sonraki aşamasında yapacağı bütün psikomotor hareketlerinin temeli atılır. Bu dönemin verimli ve etkili olarak geçirilmesi çocukların akranlarıyla veya kendi başlarına oynadıkları oyunlar sayesinde şekillenmektedir. Ailelerin çocuklarıyla geçirmiş oldukları zamanda çocukların gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır. Çocukların psikomotor gelişimleri büyük oranda kalıttan etkilenirken çevre ile de şekillenmesi gerçekleşir. Bir çocuğun sportif anlamda başarılı olup olmaması ise aile, antrenör, çevre ve çocuğun durumu gibi birçok bileşenin etkileşimi ile gerçekleşmektedir. Çocuklar ne kadar erken yaşlarda oyun oynamaya başlarsa gelecekteki fiziksel gelişim seviyesi bir o kadar artmış olacaktır. Bu durum beraberinde zihinsel, fizyolojik ve akademik gelişimi beraberinde getirecektir.

Spor, bir çocuğun çok yönlü gelişimi, fiziksel büyümesi, zihinsel olgunluğa erişmesi ve sosyal bir varlık olarak kendisine toplumda yer edinmesinde önemli olduğundan dolayı çocukların hayatında çok erken dönemlerde girmek zorundadır. Ayrıca sağlıklı bir toplumun oluşturulmasında da spor çok büyük bir rol almaktadır. Toplumların sportif kültürle yetişmesi gelecekte ilaç kullanımına bağlı birçok faktörün engellenmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir.

Küresel yapıda sporu değerlendirecek olursak günümüzde dünyanın en büyük bacasız fabrikası olarak adlandırılan bir yapıya ulaşmış

durumadır (Şebin, 2009). Ülkeler aynı zamanda sporu diğer ülkelere karşı psikolojik bir üstünlük aracı ve değer olarak da görmektedirler. İzleyenleri ekran başına bağlayan küresel spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ülkeler bu durumdan en iyi şekilde yararlanabilmek için çok yönlü tedbirler almaktadırlar. Gelişmiş ülkeler mega organizasyon yaparken bu organizasyonlar sayesinde dünya çapında uluslararası tanınırlığı artırmak ve buna bağlı turizm gelirlerini geliştirmek amacıyla da çok yönlü politikalar geliştirmektedirler. (Koşan, 2013). Sportif anlamda başarı, sadece organizasyon kabiliyeti ile değil aynı zamanda ülkede yetiştirilen sporcuların çokluğu ve uluslararası organizasyonlarda elde edilen başarılarından gurur duyulması söz konusudur. Bu noktada ülkeler çocuklarını ve gençlerini gelecekte sürdürülebilir bir başarıya götürebilmeleri adına spor alt yapılarına büyük önem vermek zorundadırlar. Bunun için uzun vadeli spor politikaları düzenleyerek ülke geleceğinde başarılı sporcular yetiştirmeyi sağlamak için kısa, orta, uzun vadeli özel amaçlar belirmelidirler.

Günümüzde sportif anlamda uluslararası bir başarı elde edilmesi için yetenekli ve özel olarak yetiştirilmiş sporcu alt yapısına büyük ihtiyaç duyulmaktadır. Bu alt yapının oluşturulması için sistemli ve koordineli çalışmaları gerekmektedir. Aynı zamanda ülkedeki spor politikalarının uzun vadeli olarak planlanması gerekmektedir. Çünkü sportif yetenek taraması yapılırken çok geniş sporcu havuzdan yetenek seçimi yapılması gerekmektedir. Yapılan birçok bilimsel araştırma, uluslararası başarıya ulaşılabilmesi için erken çocukluk döneminde genel spor becerilerinin öğretilmesinin çok önemli olduğunu göstermektedir. Bu açıdan bakacak olursak sportif anlamda uluslararası başarıları olan ülkeler büyük oranda dikkatlerini çocukluk dönemi spor faaliyetlerine yönlendirilmişlerdir.

Çocukların ihtiyaçlarına yönelik birçok araştırma yaparak bu anlamda özel eğitimcilerin

yetiştirilmesine büyük önem vermişlerdir. Ülke ki siyasi erkler, spor ve bilim insanları iş birliği yaparak yetenek seçimi konusunda farklı açılardan yaklaşım göstererek çocuklarda var olan potansiyel yetenekleri erken yaşlarda belirleyip, doğru spor dalına yönlendirme ve en yüksek verimi almak için hazırlık yapmaktadırlar. Bunun içinde erken yaşlardaki çocuklara yönelik zengin içerikli eğitsel oyunlar, performans ve yetenek seçimi kriterlerini net bir şekilde belirleyerek bu alanlarda bilim insanlarının yetiştirilmesini sağlayarak ülkelerinin bütün bölgelerdeki çocuklara ulaşmayı özel hedef olarak belirlemişlerdir.

Sportif anlamda üst seviye bir başarı elde edilmesi spora erken yaşlardaki doğru yönlendirme ile mümkündür. Erken yaş çocuklarının ve 10 yaşa kadar olan çocukların doğru ve psikomotor gelişimlerini destekleyecek spor dallarına yönlendirilmesi spor biliminin en önemli konuları arasında yer almaktadır. Bu nedenle bir spor dalında başarının elde edilmesi ve uluslararası arenada başarılı olabilmesi ve ülkenin gelecekte sağlıklı bir nesille oluşturulabilmesi çok yönlü bir planlamaya bağlıdır (Güçlüöver, Şahin, Güllü, & Esen , 2019).

Bir spor dalında yetenek seçiminden başlayarak, yeteneğin yönetilmesi ve en son aşamada ise performans göstergelerini yakalayabilmek için birçok göstergenin iyi değerlendirilmesi gerekmektedir. Her spor dalı özelliğine göre farklı kas gruplarının çalışmasına, farklı psikomotor becerilere ve farklı zihinsel yapılara ihtiyaç duyarlar. Özellikle temel eğitimlerden başlayarak profesyonel sporculuğa kadar kullanılan malzemenin de özel bir yapıda olması gerekmektedir. Bazı spor dallarında temel beceri sadece zihinsel etkinlikler ile gerçekleştirilirken bazı spor dallarında ise fiziksel beceri kas koordinesi, gücü ve kas kuvveti daha ön plandadır. Bazı spor dallarında ise hem zihinsel yapı hem de fiziksel yapı psikomotor becerileri büyük oranda

etkilemektedir. Spor dalının hangi türü olursa olsun sporcu yetenek seçimlerinde özel ve spesifik antropometrik ve kinesyolojik karakterlerin iyi değerlendirilmesini gerektirmektedir (Raschka, 2019).

Kayak sporu gibi doğa şartlarının başarıyı büyük oranda etkilediği bir branşta yetenek seçimi ve yönlendirilmesi özel bir çalışmayı gerektirmektedir. Kayak Alp Disiplini branşında yetenek seçimi spesifik olarak yapılmak zorundadır. Kayak sporcuların özel eğitim programlarında planlama, erken yaşlardan itibaren yaz ve kış programları şeklinde özellikle planlanmalıdır (Tekin, 2021). Kayak sporunun en çok tanınan branşı alp disiplini dir. Alp Disiplini spor dalı ülkemizin 7 bölgesinde 23 kayak merkezinde yapılabilmektedir. Özellikle kış sporları arasında en çok bilinen spor dalı olması hem aileler hem de çocuklar tarafından büyük bir istekle tercih edilmektedir (Sevindik & Kıyıcı, 2021). Ancak bu popüleritesine rağmen sporcu yetenek seçimleri genellikle geleneksel bir yöntem olan doğal yetenek seçimi ile yapılabilmektedir. Ancak hem doğa şartlarına bağlı hem de sportif beceri yeteneklerinin üst seviyede yer aldığı alp disiplini spor dalında çocukların yetenek seçiminde çocukların vücut ölçüleri, vücut kompozisyonları, antropometrik ölçümler ve fizyolojik ölçümleri başarı performansını etkileyen önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yönden hareketle kayak alp disiplini branşlarında yetenek seçimi, ülkemizin uluslararası alanda temsil edebilecek sporculara erken yaşlarda ulaşılması ve değerlendirilmesi büyük önem arz etmektedir (Alaeddinoğlu & Kaya , 2016). Bilimsel kriterlere bağlı doğru seçimin yapılmaması, uzun vadede büyük bir zaman ve emek kaybına neden olmaktadır. Bunun için kayak alp disiplini nde sportif yetenek seçimi çok önemli bir durumdur (Bayram, Şam, Zepak, & Sajedi, 2020).

KAYAK

Kayak Alp Disiplini Branşları

Kayak Spor Dalı, Alp Disiplini ve Kuzey Disiplini olarak iki spor dalına ayrılmaktadır. Kuzey disiplini spor branşları kar üzerinde daha rahat hareket edebilmeyi sağlayan topukların serbest olduğu, ayakkabıların burun kısmından kayağa bağlandığı kayak spor dallarını kapsayan ve kış sporlarının bir karışımıdır. Kış olimpiyatlarında ve FIS Nordic World Champions olarak ilgiyle takip edilen kış spor dallarıdır. Kayaklı Koşu, Kayakla Atlama, Telemark, Biatlon ve Kuzey Kombine spor dallarıyla farklı disiplinlerde yarışmaları ve rekreasyonel faaliyetleri yapılmaktadır (Wikipedia, 2022).

Alp Disiplini spor dalı ise farklı eğimlerdeki pistlerden yokuş aşağı kayarak inmeyi içeren bir disiplindir. Erkekler ve Kadınlar için farklı uzunluklarda yarışma pistleri bulunmaktadır. Alp Disiplini branşlarında Erkeklerin yarışma parkurları kadınlara göre daha uzun olabilmekte olup bazen de yarışma durumuna göre aynı pistlerde gerçekleştirilebilmektedir (Britannica, 2022). Yarışma kategorilerinde ise hem mesafeler hem de dönüş tekniklerine göre farklılıklar bulunmaktadır. Her yarışmada sporcuların geçmek zorunda oldukları ve kapı olarak adlandırılan geçiş noktaları bulunmaktadır. Bu geçiş noktalarından geçişlerine bağlı olarak ortalama 40-50 arasında kapıdan geçen sporcuların zamana bağlı dereceleri kazanımı belirlemektedir. Kapılar arasında uygun geçişi yapamayan sporcular yarışmadan elenmektedir. Sporcuların pistte göstermiş oldukları performans birçok değerden etkilenmektedir. Kuvvet, Dayanıklılık, Reaksiyon zamanı, Zihinsel Faktörler ve Hava Şartları bu bileşenlerden bir kaçıdır. Sporcuların kapılar arasında geçişleri ve bir sonraki kapıya geçişte göstermiş oldukları reaksiyon zamanı sporcunun zamana bağlı derecesinde sporcu açısından önemli parametrelerden biridir (Müller & Schwameder, 2003). Çünkü gösterilen reaksiyon kapılar arasında geçişleri ve sonraki kapı geçişinde de gösterilen tepkiye de etki etmektedir (Musabaşoğlu, 2008). Spor dalının diğer bir zorluk ve psikomotor becerilerini etkileme

düzeyi de sporu yapan bireyin yüksek irtifada vital oksijen kapasitesine bağlı olarak ta yarışma derecesine etki etmesi durumudur. Ayrıca küçük yaşlardan itibaren temel kayak becerilerinin kayak üstünde geçirilen zamana bağlı olarak büyük oranda etkilenmesi gerekmesidir. Kuzey Disiplini branşlarında genel enerji kullanımı aerobik sistemden yararlanırken alp disiplini sporcularında ise Anaerobik sistem daha etkin olmaktadır. Bunun yanı sıra sporcuların kan değerlerinde de büyük değişimler oluşmaktadır (Kıyıcı, 2006).

Kayak alp disiplininde iki farklı yarışma kategorisi sporcuların yetenek seçimlerinde özel kriterleri içermelidir. Özellikle Slalom yarışlarında yarışan sporcular teknik becerileri bakımından diğer bütün sporculardan daha üst seviyede performans göstermeleri beklenmektedir. Slalom sporcularının kayağa özgü teknik, taktik, fiziksel uygunluk, kuvvet, sürat, denge ve refleksif özellikler kayak alp disiplininin diğer branşlarından da farklılık göstermektedir (Kıyıcı, 2006).

Alp Disiplinde diğer bir yarışma kategorisi olan iniş ve sürat yarışlarıdır. Bu yarışmada sporcunun güç, denge ve sürat yeteneklerinin üst seviyede değerlendirmeye alınması söz konusudur. Sporcu hem kapılar arasından geçiş yaparken hem de ulaşabilecekleri maksimum sürat ile inişlerini gerçekleştirmeleri gerekmektedir.

Daha önce belirttiğimiz üzere Kayak Alp Disiplin yarışmaları eğimli alanlarda özel olarak oluşturulmuş pistlerde farklı yarışma kategorileri bulunmaktadır. Bu yarışma kategorilerinde teknik ve sürat parametrelerine bağlı olarak yarışmalar yapılarak sporcuların becerileri değerlendirilmektedir.

Downhill (İniş Yarışları)

Alp Disiplini Yarışmalarında en uzun piste sahip yarışma kategorisidir. Minimum dönüş hareketi ile maksimum süratin olduğu kategoridir. Sporcu tek iniş yapar ve zaman

karşı en iyi dereceyi alan sporcunun kazanması söz konusudur (FIS, 2022).

130 Km/s lik bir hızla inen sporcular aynı zamanda mükemmel yakın bir statik dengeye sahip olmak zorundadırlar. Ayrıca sporcularda dayanıklılık, kuvvet, denge, zihinsel faktörler ve vital oksijen alma kapasitesinin üst seviyede olması gerekmektedir. Sporcular bunun yanı sıra büyük oranda da sürat yapma konusunda da üst seviyede gelişim göstermek zorundadırlar. Alp disiplini dalları arasında en üst seviyede ekstrem olarak görülen spor dalında sporcuların sportif beceri düzeyleri tek başına bu spor dalını gerçekleştirmeye bazen yetmemektedir.

Slalom (SL)

Alp Disiplini spor dallarında en çok dönüşün yapıldığı branştır. Sporcular yarışma esnasında 40-60 arasında 5m ile 15m arasında kapılar arasında geçerek yarışmayı zamana karşı bitirmektedirler. Sporcular yarışmada iki tur yapılan inişler sonunda iki inişin ortalamasına bağlı derece almaktadırlar. Kayak yarışmalarında ilk turda inişler tamamlandıktan sonra yarışma kapılarının pozisyonları ve yerleri değiştirilerek sporcuların hepsine eşit şartlar sağlanır (FIS, 2022).

Bu branşta sporcuların bir kapıdan diğer kapıya geçişinde üst seviyede bir teknik kullanması ve reaksiyon olarak anlık tepkilerini üst seviyede vermesi gerekmektedir. Kapılar Mavi ve Kırmızı ya da Sarı ve Mavi şeklinde art arda sıralanmaktadır. Kapılar arasında ki mesafenin kısa olması da sporcuların teknik anlamda üst seviyede yetiştirilmesi erken yaşlardan itibaren özel antrenmanlarla desteklenmeleri gerekmektedir. Bazı spor dallarının aksine Alp Disiplini sporcularında başarıya etki eden önemli konuların başında çocukların kayak sporuna erken başlaması ve teknik eğitimlerini en erken yaşlarda almaları gerekmektedir. Elit sporcuların başarılarına bakarak burada derece alan sporcuların birçoğu aldıkları bu derecelere erken yaşlarda başladıkları için başarılı oldukları görülmüştür (Bjerke O. , Pedersen, Aune, & Loras , 2017).

Giant Slalom (GS)

Slalom Yarışma pistlerine benzer bir yarışma türüdür. Fakat sporcuların daha fazla hız yapabilmeleri için özel olarak tasarlanmış çift kapılı yarışma türüdür. Kapılar arası mesafe 10-40m arasında mesafelere sahiptir. Sporcuların teknik becerilerinden ziyade güç ve dayanıklılık seviyelerinin ölçüldüğü branştır. Sportif becerilerin kapılar arasında ki geçişlerde reaksiyon zamanına bağlı olarak daha uzun mesafedeki kapılar arasından hem eğim hem de kar zeminine olan mücadeleye verilen tepkileri ön plandadır (FIS, 2022).

Sporcular arasında yapılan en iyi iki iniş sonrasında zaman karşı ölçüm yapılmaktadır. En iyi derecelere sahip 3 sporcu kürsüde yer almaktadır. Alp Disiplini Slalom branşından teknik beceriler açısından farklılık gösteren bu spor dalında Hem Downhill hem de Slalom branşlarının karışımıdır. Yarışma pistini en geniş anlamda kullanımı gerektiren bir beceri gelişimini desteklemektedir. Sporcuların yarışı kazanma durumlarını saliseler belirlemektedir. Bu da sporun ne denli zorlu ve karmaşık becerileri gerektirdiğini göstermektedir (Hebert-Losier, Supej, & Holmberg, 2014).

Süper- G

Süper G yarışma kategorisi Downhill 'den kısa Giant Slalom'a göre uzun bir yarışma türüdür. Yarışma hızlı bir yarışma olmakla beraber Downhill kadar hızlı değildir. Tek iniş yapan yarışmacılar zamana karşı en hızlı inişlerini yaparlar. En iyi üç dereceyi alan sporcular yarışmada kürsüye çıkma başarısı gösterirler. Bu nedenle sporcuların çok yönlü bir psikomotor becerilere sahip olmaları gerekmektedir (FIS, 2022).

Combined (Kombine Yarışları)

Sporcuların hem Downhill hem de Slalom yarışması yaptıkları yarışma türüdür. Sporcular ilk olarak 1 tur Downhill yarışı sonrasında ise 2 tur Slalom yarışması yaparak zamana karşı aldıkları dereceye bağlı olarak ilk üçte yer almaları kürsüde yer almalarını sağlamaktadır.

Yarışma iki farklı kategoride yapıldığı için sporcuların hem aerobik hem de anerobik enerji sistemlerini etkin kullanma becerilerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Ayrıca sporcular, kapılar arası değişim dolayısıyla motor beceri olarak farklılıklara uyum sağlama becerilerinin de üst seviyede olmalıdır. Çünkü her iki kategorinin yarışma esnasında motor becerilerinin değişimi söz konusudur. Hem teknik hem taktik değişim söz konusu olacağından dolayı adından da anlaşılacağı üzere sporcunun da kombine bir sporcu olması beklenmektedir (FIS, 2022).

Takım Yarışları

Takım yarışmaları 4 sporcu yarışmaya katılırlar. Tek yarış, Cross yarışları yaparak en iyi derecelerin toplam ortalamasına göre puanlama yapılarak ilk 3 takım kürsüde yer alır.

Yarışma kategorisi her ne olursa Kayak Alp Disiplininde branşlara göre gelişim farklılık gösterebilmektedir. Her yarışmanın gerektirdiği vücut kompozisyonu ve fizyolojik özelliklerle birlikte teknik ve taktik değişimler ön plana çıkmaktadır. Bazı sporcular çok yönlü gelişim gösteremeyebilirler bunun sonucunda da Alp Disiplininin bir dalında başarılı olabilmektedirler. Bazı sporcular ise kombine özelliklere sahip olabilirler. Bunun sonucunda da bütün Alp Disiplini branşlarında başarı elde edebilmektedirler (KayakSever, 2022).

PSİKOMOTOR GELİŞİM VE YETENEK SEÇİMİ

Spor olgusunu hayatın vazgeçilmez bir ihtiyacı olarak gören gelişmiş toplumlar, sadece sporu tek yönlü değil aynı zamanda çok yönlü gelişim için kullanmışlardır. Ayrıca çocukların kaybedilmemesi gerek insan kaynakları gücü olarak görmektedirler. Çocukları çok erken yaşlarda sportif faaliyetlerle tanıştırmak onların kendi yeteneklerinin farkına varmalarını sağlayarak gelişimlerine büyük katkılar sunmaktadırlar. Kayak sporu çok yönlü gelişimin üst seviyede olduğu spor dallarından bir olduğu için çocukların psikomotor gelişimi

ve yetenek taraması da üstünde durulması gereken en önemli olgulardan biridir. Bu yüzden dünyanın en iyi kayakçılarının yetiştirilmesinde İskandinav ülkelerinde yapılan çalışmalar özenle ve dikkatle takip edilmelidir.

Psikomotor Gelişim

Gelişim, anne rahminden başlayarak ömür boyu süren bir süreçtir. Anne karnındaki çocuk gelişimi çocuğun hayatının sonraki dönemlerini de etkileyecektir. Çocukların bebeklikten başlayarak her gelişim döneminde sevgi, beslenme, bakım, güven gibi insani ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması bir sonraki gelişim evresine güvenle huzurla girmesini sağlayacaktır (Pekel, Bağcı , Güzel , & Onay, 2006). Çocukların gelişim dönemlerinde ihtiyacı olan bir başka durum ise hareket ve oyundur. Çocukların keşfetme ve bir beceri gerçekleştirmeleri oynadıkları oyunlarla yakın ilişki içerisinde. Çocukluk döneminde hareketler basitten karmaşığa doğru yönelmektedir. Bu da çocuklar için her yapılan aktivitenin basit ya da zor diye bir kavram olmadan sadece gerçekleştirilmesi adına büyük önem arz ettiğini gösterir (Yıldız & Çetin , 2018).

Çocukluk kavramı içerisinde çok büyük yer alan hareket olgusu çocuklar açısından bir iletişim yoludur. Çocuklar kimi zaman hareketlerle bir şeyleri istemedi, bir şeylerden uzaklaşmada ya da bir becerinin gerçekleştirilmesinde kullanılmaktadırlar. Oyunla geliştirilen hareketler çocukların yaşamlarının geri kalan kısmında geliştirecekleri hareketlerin en belirleyici sistemler bütünüdür. Bu sistemler sayesinde çocuk toplumsal rolünü ve kişiliğini bu temeller üzerine istemsiz olarak kurgulamaktadır (Karaman & Süel, 2020), (Kamps, 2000). Çocukların oyunları onların hem sosyalleşmesini hem de eğlenerek öğrenmelerini sağlar. Benzer şekilde oyunların bir üst basamağı olan spor da çocukların gelişimini büyük oranda etkilemektedir. Çünkü çocuklar spor yaparken diğer bireylerle

etkileşime geçerek toplumsal kurallar gibi kurallarla yaşamayı öğrenir, toplumsal rolleri algılamayı ve buna uyum sağlayarak yorumlamayı öğrenirler (Lemos, Avigo, & Barela, 2012).

Psimotor gelişim aşamalarını inceleyen birçok bilim adamı kendilerine her gelişim dönemini farklı isimlerle benzer şekilde tanımlamışlardır. Gallahue, çocukların motor gelişim dönemlerini bir piramit şeklinde tanımlamaktadır. Birinci dönem Refleksler Dönemi, ardından İlkel Hareketler Dönemi, üçüncü gelişim basamağında Temel-Genel Hareketler Dönemi ve en son aşamada ise Sportif Hareketler Dönemi olarak 4 aşamada sportif gelişimi anlatmaya çalışmıştır (Gallahue, 1982).

Gelişimin farklı alanları bulunmaktadır. Bu alanların başında ise Bilişsel Gelişim gelmektedir. Vücut hareketlerinin gerçekleşmesinde zekâ çok büyük bir paya sahiptir. Piaget ise hareketler oluşmasında zekanın, bireyin çevresiyle girdiği etkileşimden ortaya çıkardığı ve zamana bağlı gelişimin gösterdiği aktif etkileşim olarak tanımlamaktadır. Çocuklar, önce nesnelere tanımak için önce ona bakarak algılarlar, onlara dokunarak ağızlarına alırlar, sesini işiterek o nesne hakkında birçok bilgiyi elde ederler. 5 duyu organı ile bu nesnelere farklı tepkiler gösterirler. Başlangıç algılamaya çalıştıkları nesne ve cisimler ile ilgili ön öğrenmeleri varsa bu cismin tanıdık olduğuna karar verir ve bu nesneye uyum sağlarlar. Bundan dolayı çocukların vücut organizasyonlarında bir gelişim sağlanmış olacaktır.

Spor, yetenek seçimi ve yetenek kavramı spora başlayacak olan çocuk veya gencin, sportif yatkınlık, güç, denge, koordinasyon gibi ön şartlara bağlı olarak bu yetenek ve becerileri sportif faaliyetlere yansıtmasıdır. Ayrıca yetenek kavramı içerisinde belirli bir yönde yönelimini sağlayan bireyin diğer akranlarına göre vücut kompozisyonundaki gelişimiyle bazı yetilerinin hala olgunlaşmadığı fakat geliştirilebilir özelliklerinin fazla olduğu ve sportif faaliyetlere olan yatkınlığını ifade

etmektedir (Aras, Bildircin, Güler , Gülü, & Akça, 2019).

Her spor dalının yetenek algısı ve yeteneği değerlendirme kriterleri farklılık göstermektedir. Özellikle kayak gibi doğa şartlarına bağlı olarak yapılan spor dallarında bireyden beklenen psikomotor beceriler diğer spor dallarına göre farklılık gösterebilmektedir. Her bireyin gelişimi farklı olduğundan dolayı bu gelişimin gerektirdiği fizyolojik parametrelerde farklılık göstermektedir. Kayağın kendi ruhunda olan sadece beceri kavramı bazen sporcular için yeterli olamamakta bunun yanı sıra çevre şartlarına adaptasyon ve uyumunda yeteneğin seçilmesi ve yönlendirilmesinde etkili olduğu görülmektedir.

Spor gibi multidisipliner bir alanda yetenek seçimi hem kulüp hem antrenör hem de sporcular açısından büyük önem kazanmaktadır. Çünkü sporcuya harcanan emek ve sürenin karşılığında kendisinden beklenen gelişimi göstermesi ve bu gelişimi katıldığı yarışmalarda göstermesi beklenilmektedir. Bunun yanı sıra ilgilenilen spor dalının gerektirdiği fizyolojik yapısının da sonuçlara etkisi göz önüne alınacak olursa sporcunun bu özelliklere en kısa sürede ulaşması ve gerekli olan ödev ve görevleri yerine getirmesi beklenilmektedir (Karademir, Çoban , Devcioğlu, Kafkas, & Mendeş, 2009).

Amatörlükten elit sporculuğa geçişte veya daha önceki süreçlerde yapılan bilimsel dayanaklı yetenek seçimleri üst seviyedeki yoğun ve üst seviye antrenmanlara dayanma gücünün karşılığı olarak karşımıza çıkacaktır. Bu durumda başarıya ulaşmada etkili bir araç olacaktır. Çünkü doğru seçim kriterleri ile spora yönlendirilen sporcu veya çocuk antrenmanlarda gerçekleştirilen teknik ve taktik becerilere en kısa sürede uyum sağlayarak gelişimini bir üst basamağa taşıyabilecektir. Her spor branşının antrenmanlara başlama yaşı, lisanslı olarak müsabakalara başlama yaşı, antrenmanlardan optimum düzeyde başarı elde etme yaşı ve gelişebilirlik yaşı üzerine birçok

araştırma bulunmaktadır. Alan bilimcilerin yaptıkları araştırma sonuçlarına göre sporda yetenek seçiminin ve doğru spor dalına doğru yönlendirmenin, süreklilik gerektiren performans değerlerine ulaşmasında büyük önem taşıdığını göstermektedir.

Özellikle Kayak Alp Disiplini spor dalında da kendine has bir yetenek olgusuna ihtiyaç duyulmakta sporcuların başarı düzeylerinin büyük oranda bu kavramdan etkilendiği görülmektedir. Bu özelliklerin başında sporcuların dayanıklılık güçleri ve esneklik becerileri gelmektedir. Ayrıca Kayak Alp Disiplini sporcularında çok yönlü bir gelişime açık olması da sporcunun gelişim başarısında büyük rol almaktadır.

Yetenek seçimi ve Araştırılmasında bazı ön şartlar bulunmaktadır. Yetenek seçimi yapılacak çocukların bir spor dalına yatkınlığı veya uygunluğu genel ve özel antrenman uygulamaları içerisinde belirlemek en uygun yöntemlerden biridir. Bundan dolayı her spor dalının gerektirdiği fiziksel uygunluk test bataryaları ayrı ayrı geliştirilmesi bir zorunluluktur. İyi organize edilmeden yapılan yetenek seçimlerinde belirlenen çocuklar ülke için bir kayıp olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çocukluğun kendi özelinde var olan en iyisini yapma ve sürekli hareketlilikten dolayı her çocuk verilen görevleri önce algılamaya sonra uygulamaya yönelmektedir. Ancak kendi kalıtsal gerçekliğine bağlı olarak büyük kısıtlamalara maruz kalabilmektedirler. Bundan dolayı da çocuklarda yapamadıkları bu beceriler kendisinin spordan soğumasına hatta ayrılmasına neden olabilmektedir. Antrenörler ve yetenek seçimini yapan uzmanlar iyi planlanmış test bataryaları ile doğru çocuklara rahatlıkla ulaşabilmektedirler. Sonraki süreç içerisinde ise iyi ve doğru planlanmış antrenmanlar, yetenek seçimi yapılan çocuklara yol gösterici olarak gelişimi bir üst basamağa taşıyarak çocuğun var olan potansiyelini tanımaya yardımcı olacaktır. Her spor dalının kendi özelinde bir yetenek seçim kriteri olabildiği gibi bütün spor dallarını olmasa da

genel yapıyı ölçebilecek kriterlerde sporcunun seçiminde yararlı olabilecektir. Ancak bilime dayalı olmadan yapılan seçimlerle belirlenen çocuklarda doğru çocuğu bulma daha negatif yönde olacaktır. Ön yetenek seçimi olarak adlandırılan yetenek seçimlerinde bazı özel kriterler bulunmaktadır. Bu kriterler;

a. Antropometrik Özellikler: sporcunun fizyolojik parametrelerine ait bilgilerin ölçüldüğü ve değerlendirmeye alındığı bilgilerdir. Bu özellikler arasında boy, kilo, çap ölçümleri, ağırlık merkezi, oturma durumunda boyu gibi özelliklerin teknik aletlerle ölçülmektedir (Tamer, 2000).

b. Kondisyon Seviyesi Özellikleri: Sporcuya ait genel sportif dayanıklılığı, dinamik kuvveti ve dinamik dengesi, sürat, reaksiyon ve tepki gücü, hareketlilik becerileri ölçülmektedir (İri, Sevinç, & Süel, 2009).

c. Psikomotor Beceri Seviyesi: Sporcuya ya da çocuğa ait Atma, Yakalama, denge pozisyonları, yer-mesafe, ritim algısı, hareket akışkanlığı gibi psikomotor özellikleri ölçülmektedir (Soy & Pekel, 2020).

d. Öğrenme Özellikleri: Sporcunun ya da çocuğun öğrenmeyi kavrama, analiz etme ve harekete yansıtma becerileri ölçülmektedir (Güçlüöver, Şahin, Güllü, & Esen, 2019).

e. Yüklenmelere Dayanma Seviyesi: Sporcunun ve çocuğun hareketlere verilen tepkilerinin sonrasında yorgunluk ve strese dayanabilme gücü ölçülmektedir (Ozal, Gökdemir, Arslan, & Orhan, 2003).

f. Zihinsel Yapı Özellikleri: Sporcunun ve çocuğun zihinsel yapısına bağlı olarak dikkat, motorik yapılanma, oyunda yaratıcılık, inisiyatif kullanma, taklit ederek kendi taktiklerini oluşturma becerileri ölçülmektedir (Gürkan & Müniroğlu, 2001).

g. Sosyal Düzey Özellikleri: Çocuğun ve sporcunun bireysel ve takım çalışmalarında liderlik düzeyi, takım anlayışı içerisinde takımın

parçası olma ve aidiyet duygusu gibi özellikleri ölçülmektedir (Ozbay & Palancı, 2011).

h. Psikolojik Özellikler: Çocuğun ve sporcunun ya da seçimi yapılacak bireyin psikolojik dayanma eşiği, ön hazırlık düzeyi, strese bağlı dayanma, karşısına çıkan zorluklara dayanım ve başarıya açlık seviyesi ölçülmektedir (Yelboğa, 2008).

Yukarıda belirtilen değerlendirmeler bir çocuğun ya da sporcunun hangi yeteneklerde daha baskın olduğunu belirlemek amacıyla kullanılarak doğru spor dalına yönlendirilmesinde kilit rol oynamaktadır. Bu değerlendirmeyi yapacak uzmanın alan ihtisas bilgisi ve deneyimleri de bu yönlendirme sonuçların daha kesin olmasını sağlayacaktır. Ancak her spor dalının yetenek yönlendirmesi o spor dalının spora başlama yaşının doğru tespit edilerek doğru zamanda spor dalına kazandırılmasıyla da yakın ilişkilidir. Yetenek seçimleri genellikle üç aşamadan oluşmaktadır.

Birinci aşamada, spor dalının gerektirdiği yaş aralığında çocukların belirlenmesidir. Bu aşamada ilkokul dönemi öncesi denilen ve çocukların anaokulu seviyesinde iken eğitsel oyunlar ve sportif eğitimlerle tanıştırılmasıdır. Bu dönem yeteneklerin kendini gösterme yaşları olduğu için okul müfredatlarında birçok eğitim programı kullanılarak sportif eğitimler zenginleştirilmesi gerekmektedir. Bu dönemde spesifik bir spor dalına özgü yetenek değerlendirmesi yapılması mümkün değildir. Ancak genel bir sportif değerlendirme söz konusudur. Çocuklarda atma, atlama, yakalama, esneklik, denge ve koordinatif becerilere yönelik programlar düzenlenerek çocuklarda hareket açısının geliştirilmesi beklenir. Gelişim düzeyine göre programın sonuna doğru farklı spor dallarının temel becerilerinin aktivitelere konması ön seçimde kolaylaştırıcı rol oynamaktadır.

Birinci aşamada Ön Değerlendirme, Ara Gelişim Değerlendirme ve Son Değerlendirme olarak üç aşamadan oluşmaktadır. Her aşama

kademeli gelişim kriterlerine göre başarıya endeksli olarak değerlendirilebilir.

İkinci aşamada, okul dönemine giren çocukların daha çok yer aldığı değerlendirme aşamasıdır. Antrenman ve öğretim planları çocukların sürekli gelişebilecekleri bir sırayla geliştirilmelidir. Antrenmanlar genel teknik antrenman ağırlıklı olarak ele alınmalıdır. Spor dallarının özeline yönelik teknik antrenmanlar hem ısınma hem de özel antrenmanlarda kullanılarak çocukların gelişimlerinin artırılması da gerekmektedir. Bu aşamada bir spor dalına yönlendirme başlamış olacaktır. İleri seviye gelişimi sağlamak için programlarda ilgili spor dalına yönelik temel teknikler verilmeye başlamış ve hareketleri uygulama ve akışkanlığına göre yeteneğin yönlendirmesi yapılmış olacaktır. Ayrıca bu aşamada sporcunun ya da çocuğun gelişim aşamalarına ve belirlenen programa ne kadar uyum sağladığı da belirlenir. Gelişim düzeyi hızlı olan sporcuların performans göstergeleri diğer sporculara belirgin hale geldiği için teknik hareketlere cevap vermeleri de o kadar net ve pürüzsüz olmaya başlayacaktır. Daha ileri seviye antrenmanlar için hazır olup olmadığı da bu aşamada değerlendirilir.

Yetenek seçiminin üçüncü aşamasında ise üst düzey branş antrenmanlarına göre planlama yapılır. Müsabaka benzetmesinde antrenmanlarda verilen tepkiler değerlendirmeye alınır. Bunun yanı sıra morfolojik ve fizyolojik testlerle gelişim değerlendirmesi yapılır. Ayrıca teknik ve taktik gelişimleri, vücut organizasyonu, güç, kuvvet, denge, reaksiyon, sosyal uyum, zihinsel yatkınlıklarının performansa yansımaları değerlendirilmelidir.

Her aşama kendi içerisinde bir süreci içermektedir. Bu süre yeterli ve verimli kullanılmazsa sporcunun yeteneklerinin farkına varması için gerekli zaman verilmemiş olacaktır. Her aşama kendi içerisinde ödevlerini tamamlamadan bir sonraki aşamaya geçilmesi durumunda gelecekte sporcunun bu ödevi atlayarak gelmesinden kaynaklı sürekli

birtakım problemlerle karşılaşması söz konusudur. Bu ödevin eksikliğinin tamamlanması içinde alternatif planlamalar yapılmak zorundadır.

Sonuç olarak psikomotor gelişim dönemleri göz önüne alınarak çocukların ve sporcuların yapılacak bilimsel niteliklere dayalı yetenek seçimlerinde insan kaynakları kaybı çok az miktarda gerçekleştirilecektir. Özellikle her çocuğun yetenekleri sergilemesinde kalıtsal etkilerin durumu ve çevrenin etkisinin unutulmaması gerekmektedir. Sporcunun gelişimini desteklemeyen alt yapı temel eğitimleri de yeteneğin gerilemesinde büyük bir etkiye sahiptir. Bütün çalışmalar süreç içerisinde kendini yenileyen ve bir üst basamağa hazırlık yapacak şekilde dizayn edilmelidir. Yapılan yetenek seçimi testleri detaylı incelenerek ölçme ve değerlendirme yapılmalıdır. Sonuçlar açık ve anlaşılır bir şekilde hem sporcuyla hem de ailesiyle paylaşılmalıdır.

KAYAK ALP DİSİPLİNİ SPORCULARINDA YETENEK SEÇİMİ

Günümüz dünyasının spor etkinliklerinde yarışma düzeyi için saliselerin önemi çok büyüktür. Hem teknolojik gelişmeler hem de bilimsel niteliklere yapılan seçimlerle doğru sporcular doğru spor branşlarına yönlendirilmekte ve bunun sonucunda modern spor tarihinin rekorlarının rahatlıkla kırılılabildiğini göstermektedir. Ülkelerin çocuklarının yani insan kaynakları gücünün kullanımı konusunda göstermiş oldukları eğilimleri ülkenin uluslararası imajı açısından büyük önem taşımaktadır. Spor, sadece sağlıklı toplumların oluşturulmasında değil aynı zamanda uluslararası müsabakalarda sporcularının göstermiş olduğu başarılarla ülkenin reklamının yapılmasında da önemli bir konudur. Bunun direk faydaları olduğu gibi dolaylı faydaları da bulunmaktadır. Özellikle turizm ve teknoloji transferi gibi dolaylı katkılarını vurgulayabiliriz.

Her spor dalında olduğu gibi kayak sporunda da erken yaşlarda doğru spor dalına yönlendirme yapmak uluslararası başarıyla doğrudan ilişkilidir. Özellikle kayak alp disipliniinde sporcu seçimi ve yönlendirmesi çok boyutlu bir yapı taşımaktadır. Bu yapı içerisinde sadece morfolojik özellikler yeterli olmayacaktır (Bjerke O. , Pedersen, Aune, & Loras, 2017). Çevre şartlarına bağlı yapılan kayak sporunun doğasında var olan mücadele ruhunun da sporcularda olması gerekmektedir. Ayrıca uzun süreli ve yorucu antrenman stresine karşı da dayanıklı bireylerin olması gerekmektedir (Soy & Pekel, 2020). Bunun yanı sıra kayak sporunda yetenek seçimi için öncelikle sporcularda biyolojik yaşın doğru tespit edilmesi gerekmektedir. Bu süreç uzun ve uzmanlar sayesinde yapılması gereken bir değerlendirme sürecini içermektedir (Kasap, 1990).

Sporcu seçiminde birçok kriter olduğu gibi bu kriterlerin birbirini takip ederek bir süreç içerisinde yapılması gerekmektedir. Her aşama kümülatif bir düzende devam ettirilmelidir (Arabacı, Koparan, Öztürk, & Akın, 2008).

Biyolojik Yaşın tespiti için üç farklı değerlendirme söz konusudur. Birinci aşamada Kayak Sporcularının Samototip standartlarının belirlenmesi gerekmektedir. Bu seçimde ülke çocuklarının boy ve ağırlıklarına göre seçilen çocukların hangi yaşta karşılık bulduğu tespit edilmelidir. İkinci yöntem ise İç Salgı Bezlerine Göre Tespit edilmesidir. Bu seçim kriterinde Endokrinoloji uzmanı tarafından seçilen çocukların hormon bezleri ve bu bezlerin salgıladıkları salgılar incelenmektedir. Salgı bezlerine bakarak fonksiyonları tespit edilmektedir. Bu da çocuğun biyolojik yaşını tespit etmemize yardımcı olmaktadır. Son değerlendirme kriteri ise kemik testinin yapılmasıdır. Bilek bağlantısının ölçümleri yapılır. Kemiklerin sertleşme durumuna bağlı olarak çocukların kemik yaşı aynı zamanda biyolojik yaşının tespitinde büyük yardımcı olmaktadır. Diğer iki seçim kriterine göre bu

kriter daha kesin sonuçlar vermektedir (Sevim, 2000).

Yukarıda belirtilen kriterlerin belirlenmesi yapılan seçme test bataryalarına katılan iki sporcudan kemik yaşı daha küçük olan çocuğun daha iyi niteliklere sahip olduğunu göstermektedir. Biyolojik yaşı küçük olanın bu yaşta ileri seviye sonuçlara ulaşması daha fazla teknik ve taktik sonuçlarla beslenerek daha başarılı olacağını göstermektedir. Kayak sporunda bir sporcu maksimum gelişim seviyelerine bakacak olursak; Maksimum Sürat gelişimini 10-13 yaş arasında, Maksimal Kuvvet Gelişimi 13-17 yaş arasında, Maksimum Çabuk Kuvvet Gelişimi 12-13 yaş arasında ve Maksimal Dayanıklılık Kuvvet Gelişimi ise 10-13 yaş arasında gerçeklemektedir. Bu verilere ulaşması için uzun zaman önce antrenmanlara başlayarak çalışmalarını teknik ve taktik anlamda desteklenmelidir. Ayrıca bu yaşlara bakılarak ergenlik öncesinde sporcunun gelişimini tamamlaması sağlanması gerektiği yönündedir. Çünkü bu yaşlardan sonra gelecek ergenlik gelgitleriyle sporcunun yapılan antrenmanlara gösterecekleri tepkilerin de değişeceği bir durum ortaya çıkacaktır (Kıyıcı, 2022), (Müniroğlu & Özen, 2017).

Kayak Alp disiplininde diğer spor dallarında olduğu gibi yeteneklerin belirlenmesi ve bu yeteneklerin yönlendirilmesi için biyolojik yaş tespitleri yapıldıktan sonra ve ülke standartları belirlendikten sonra aşağıdaki aşamalardan geçirilmesi gerekmektedir.

1- Alp Disiplini Kayakçılarının Yeteneğinin Taranması: Herhangi bir kayak sporu ya da sportif faaliyetle ilgilenmeyen bireylerin potansiyel olarak keşfedilmesi için yapılan değerlendirme aşamasıdır. Kar üzerinde olsun ya da olmasın yapılan değerlendirmelere bağlı olarak en süratli çocuğun ya da en iyi sıçramayı yapan çocuğun belirlenmesi iyi örnektir.

2- Alp Disiplini Yeteneğinin Tanımlanması: Taramalardan seçim yapılan çocukların spora başlatılmasından sonra ileri seviye tekniklere verebilecek çocukların

belirlendiği aşamadır. Başka bir tanımlama ile kayak için gerekli fiziksel, fizyolojik, temel beceri ve psikolojik dayanıklılık değerleri bulabilmek için yapılan aşamaları içermektedir. Özellikle uluslararası yarışmalarda dünya klasmanına girebilecek morfolojik özellikleri gösteren sporcuların tanımlanmasını sağlamak amacıyla yapılmaktadır. Alp Disiplini ile deneyimi olmayan sporcunun belirlenen dinamik uyarlanmış testlere verdikleri üst seviye tepkilerin değerlendirilmesi gerekmektedir.

3- Alp Disiplini Yetenek Doğrulaması: Yetenek seçimlerinde istenilen özelliklere cevap veren çocukların ileri seviye teknik ve taktik antrenmanlara başlangıçta değerlendirilmesi, orta vadede tekrar ölçümlerinin alınması ve değerlendirilmesi amaçlanır. Bu doğrulamanın son aşamasında ise testler tekrar yapılarak ileri seviyedeki yüklenmelerin sonuçlarıyla ilk iki aşamanın karşılaştırılması ile ölçme ve değerlendirmeler yapılır. Araştırmanın cevaplarına göre programa uygun olan çocuklar ileri seviye de antrenmanlara devam ettirilir.

4- Alp Disiplini İleri Seviye Yetenek Seçimi: Alp disiplini için kar üstünde ve kara antrenmanlarında seçilen çocukların farklı evrelerde değerlendirme testleriyle ölçme ve değerlendirme sürecinin yapılmasıdır. Ayrıca potansiyeli olan çocuklar ve sporcuların gelişimlerini engelleyen etmenlere rehberlik ile çözümler sunulan aşamadır.

5- Alp Disiplini Yetenek Geliştirme: Bu aşamada farklı antrenman düzeyine sahip ileri seviye sporcu ve antrenörlerin birlikte yapmış oldukları antrenmanlar değerlendirilir. Özellikle sporcular için özel olarak belirlenmiş antrenman ortamları ile yeteneklerin geliştirilmesi sağlanır. Kayak sporunda farklı özelliklere sahip pistler sporcuların ileri seviye yeteneklerini göstermeleri için çok önemli bir durumdur. Özellikle buzul antrenmanlar ya da dikey açısı daha fazla olan pistlerde yapılan antrenmanlar sporcuların kayak becerilerini üst seviyede test etmede ölçme ve değerlendirmeyi yapan uzmana birçok veri vermektedir.

6- Alp Disiplini Yetenek Transferi: Yetenekli olan fakat Alp Disiplini Kayağında başarı seviyesi düşen sporcuların rehberlikle düzeylerinin artırılması uygun olmayan sporcuların Alp Disiplini Snowboard, Cross Country, Mogul, Kayakla Atlama gibi diğer alp disiplini branşlarına yönlendirilmesini içermektedir.

Yukarıda belirtilen nitelikler bilimsel kriterler ve normlara bağlı olarak uygun bir sporcu için harcanan zaman dilimi ortalama 8-12 yıllık bir süreci içermektedir. Süreç “10 yıl veya 10.000 saat” kuralı olarak ta tanımlanmaktadır. Bu sürecin optimum seviyede verimli olabilmesi için sporcunun en erken yaşlarda sportif yeteneklerinin ve becerilerinin belirlenmesi gerekmektedir. Kayak Alp Disiplini sporunda bir sporcunun performans ve uluslararası sporcu kategorisinde değerlendirilebilmesi için 6 yaş çok geç bir yaş olarak kabul edilmektedir. Çünkü 4 yaşında başlayan ve yetenek taramasından seçilmiş bir çocuk 6 yaşındaki bir sporcu çocuğa göre 2 yıl daha avantajlı olacaktır. Bu iki yıl ileri seviyede özellikle de alt yapıya harcanan zaman dikkate alınırsa çok büyük bir fark yaratacaktır. Bu yüzden erken yaşlarda yeteneği tespit edilen bir sporcu ekibine sistemli, bilimsel, planlı ve programlı bir yapılanmaya gidilmesi mecburi durumdur. Burada çocukların niteliklerine ve niceliklerine uygun kümülatif bir teknik taktik programa ihtiyaç bulunmaktadır. Bilimsel kriterlere bağlı kayak alp disiplini yetenek seçimlerinde;

- a- Antropometrik Ölçümleri
- b- Fizyolojik Test Ölçümleri
- c- Psikomotor Beceri Test Ölçümleri
- d- Bilişsel ve Zekâ Test Ölçümleri
- e- Psiko- Sosyal Test Ölçümleri
- f- Yaratıcı Zekâ Test Ölçümleri
- g- Cesaret ve Saldırganlık Düzey Belirleme Test Ölçümleri (Kıyıcı, 2022).

Sporcuların uluslararası müsabaka ve organizasyonlarda yer alması kalıtımlarının katkısı kadar çevreleriyle yakından ilişkilidir.

Özellikle sporcunun ihtiyaçlarına cevap verebilen özel düzenlenmiş antrenman programları sporcuların yeteneklerinin gelişiminde büyük bir paya sahiptir. Dünyada pek çok başarılı sporcu yukarıda bahsettiğimiz aşamalardan geçmiş ve bunun sonucunda hem kendi kariyerine hem de ülkesinin prestijine büyük katkı sunmuştur. Ayrıca sadece sportif yetenek taramalarında antrenman düzeyi yeterli olamamakta bunun yanı sıra sporcuların beslenmeden, uykuya kadar birçok parametresi özenle takip edilmelidir (Kayseri Haber, 2012) (Sevimli, 2015).

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Kayak Alp Disiplininde ülke olarak başarılı sporcuların yetiştirilmesinde erken yaşlarda yetenek seçimi ve yönlendirmesi gibi bir planlamaya sahip olmak sporcu alt yapı havuzunun genişlemesine neden olacaktır. Genel spor olgusunun ülkenin her bölgesinde yaşayan çocuklara bir politika olarak uygulanması sadece kayak için değil diğer bütün amatör ve profesyonel sporlar için büyük bir aday sporcu havuzu oluşmasında büyük bir etken olacaktır. Sporda dünya çapında başarılı olan ülkelerin yetenek seçimi ve kriterlerinin ülke normlarıyla birleştirilmesi de benzer başarıları beraberinde getirecektir. Bu bilgiler ışığında aşağıda belirtilen durumlar araştırmamızın önerileridir.

- Okul öncesi Dönem çocuklar için sportif uygulama ve eğitim programlarının geliştirilmesi,
- Çocukların spor dallarını tanıması için erken yaşlardaki çocukların ilgilerini çekebilecek çizgi film ve animasyonlarla spor dallarının tanıtımları yapılmalıdır.
- Ulusal Çocuk Gelişimi ve Yetenek yönlendirmesi için ülke normlarının oluşturulması gerekmektedir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı ve ilgili spor federasyonlarının diğer bakanlıklarla ortak protokollerin düzenlenmesi gerekmektedir.

- Ülke normları belirlenerek bölgesel özelliklerine göre sportif yetenek tarama merkezlerinin kurulması gerekmektedir.

- Akademik ve bilimsel araştırmalar ile bilimsel gerçekliği artırmak için Bakanlıklar ve Üniversite protokolleri oluşturulmalıdır.

- Kayak Alp Disiplinine has yetenek taramalarını daha erken yaşlara uyarlanması için bilimsel bir çalışma yapılması ve ülkenin her bölgesine uygulanması gerekmektedir.

- Kayak Kulüplerinde alışan antrenörlere yetenek taraması önemi hakkında sürekli eğitim programları düzenlenmelidir.

- Gençlik ve Spor Bakanlığının son yıllarda uygulamış olduğu “Sportif Tarama ve Yetenek Seçimi” programının yaş skalasının daha küçük yaş gruplarında uygulanması gerekmektedir.

- Her yaş seviyesine uygun parametreleri ölçen yetenek seçimi programları düzenlenmelidir.

- Yetenek seçimlerinin sürdürülebilir olması için devam eden eğitim süreçlerinde de sportif uygulama ve Beden Eğitimi Spor derslerinin müfredatlar da yer alması gerekmektedir.

- Genç yeteneklerin eğitim hayatlarıyla spor hayatlarının birlikte sürdürülebilmesi için yeni bir eğitim planlaması ve programlaması yapılmalıdır. Özel kanun ve yönetmelikler düzenlenmelidir.

- Yetenek taramalarından belirlenen ailelere ve sportif hayatlarına devam ettikleri spor kulüpleriyle iletişim kanalları ve gelişim takibi yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

(2012). Kayseri Haber:

<http://www.kayseriehaber.com/sporcu-da-yetenek-secimi-icin-on-sartlar-makale,634.html> adresinden alındı

(2022). Pegasus:

<https://www.flypgs.com/ekstrem-sporlar/kayak> adresinden alındı

(2022). Wikipedia:

https://tr.wikipedia.org/wiki/Kuzey_disiplini adresinden alındı

(2022). Olympics:

<https://olympics.com/en/news/beat-feuz-takes-kitzbuhel-downhill-win-for-third-time-career> adresinden alındı

(2022). APKPure: <https://apkpure.com/alpine-arena/at.sleepymonsters.alpinearena> adresinden alındı

(2022). Ski-Racing:

<https://skiracing.com/masters-ski-faster-slalom/> adresinden alındı

(2022). Insidethegames:

<https://www.insidethegames.biz/articles/1088264/vlhova-wins-parallel-slalom-st-moritz> adresinden alındı

(2022). Englishnews:

<https://english.news.cn/20220208/b01a0e1e7e63454580255e7944c2e9b3/c.html> adresinden alındı

(2022). Clickondetroit:

<https://www.clickondetroit.com/sports/2021/09/24/alpine-skiing-101-competition-format/> adresinden alındı

(2022). SbNation:

<https://www.sbnation.com/2018/2/9/16980170/alpine-skiing-super-combined-winter-olympics-time-tv-channel-stream-online-rules-guide-nbc-sports> adresinden alındı

(2022). Olympics:

<https://olympics.com/en/news/hirscher-overtakes-quality-field-to-claim-mens-alpine-combined-gold> adresinden alındı

(2022). KayakSever:

<https://kayaksever.com/alp-disiplini-kayak-nedir-yarisma-turleri-nelerdir/> adresinden alındı

- (2022). Insider:
<https://www.businessinsider.com/amazing-vintage-ski-photos-2011-12>
adresinden alındı
- (2022). wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_skiing adresinden alındı
- (2022). morgedal:
<https://www.morgedal.com/english/history/> adresinden alındı
- (2022). LifeInNorway:
<https://www.lifeinnorway.net/fridtjof-nansen/> adresinden alındı
- (2022). VingateSki :
<https://vintageski.tumblr.com/post/87415682163/mathias-zdarsky-an-early-ski-pioneer-and-one-of> adresinden alındı
- (2022). KayakInfo:
<https://www.kayakinfor.net/tarihce>
adresinden alındı
- (2022). Anadolu Ajansı:
<https://www.aa.com.tr/tr/spor/kis-olimpiyatlarinda-en-fazla-madalyayi-norvec-kazandi/2491585> adresinden alındı
- (2022). FIS: https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1593675483/fis-prod/assets/ICR_02072020.pdf
adresinden alındı
- (2022). Britannica:
<https://www.britannica.com/sports/Alpine-skiing> adresinden alındı
- Alaeddinoğlu, V., & Kaya, İ. (2016). Türkiye Kayak Milli Takımları Alp Disiplini ve Kuzey Disiplini Sporcularının Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(2), s. 116-123.
- Altaş, T. A., Çavuş, A., & Zaman, N. (2015). Türkiye'nin Kış Turizmi Koridorunda Yeni Bir Kış Turizm Merkezi: Konaklı. Marmara Coğrafya Dergisi(31), s. 345-365.
- Arabacı, R., Koparan, Ş., Öztürk, F., & Akın, M. (2008). Olimpiyatlar İçin Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirme Projesi 2. Aşama Sonuçlarının İncelenmesi (BUrsa Örneği). Health Sciences Physical Education and Sports, 3(2), s. 86-98.
- Aras, D., Bildircin, C., Güler, Ö., Güllü, M., & Akça, F. (2019). Spor Tırmanış Yetenek Seçimi Test Bataryası Örneği. Spor-Metre, 17(2), 41-52.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), s. 152-159.
- Bayram, M., Şam, C. T., Zepak, M., & Sajedi, H. (2020). Elit Düzeydeki Kayak ve Atletizm Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(3).
- Bjerke, O., Pedersen, A. V., Aune, T. K., & Loras, H. (2017). An Inverse Relative Age Effect in Male Alpine Skiers at the Absolute Top Level. Frontiers in Psychology, 8, s. 1-6.
- Bjerke, O., Pedersen, A. V., Aune, T., & Loras, H. (2017). An Inverse Relative Age Effect in Male Alpine Skiers at the Absolute Top Level. Frontiers in Psychology, 8, s. 1-6.
- Cankaya, C. (1993). Türkiye'de Kış Sporlarının Gelişimi ve Bugünkü

- Durumu. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, Yüksek Lisans Tezi, s. 5-13-20.
- Denning, A. (2014). Alpine Modern: Central European Skiing and the Vernacularization of Cultural Modernism, 1900–1939. *Central European History*, 46, s. 850-890.
- Güçlüöver, A., Şahin, İ. N., Gülü, M., & Esen, H. T. (2019). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9-10 Yaş Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Performans Profillerinin İncelenmesi: Kırıkkale Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), s. 199-210.
- Gürkan, H., & Müniroğlu, S. (2001). Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Takımların Altyapı Antrenörlerinin Yetenek Seçim Kriterleriyle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), s. 23-40.
- Güven, Ö. (2019). 1936 Garmisch Kış Olimpiyat Oyunlarına Türkiye Cumhuriyetinin Katılımı. *Spor Metre Dergisi*, 17(3), s. 1-8.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. Boston: John Wiley & Sons, Inc.
- Hebert-Losier, K., Supej, M., & Holmberg, H.-C. (2014). Biomechanical Factors Influencing the Performance of Elite Alpine Ski Racers. *Sports Medicine*, 44, s. 519-533.
- İri, R., Sevinç, H., & Süel, E. (2009). 12 – 14 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanın Temel Motorik Özelliklere Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), s. 123-131.
- Küçükuşurlu, M., & Sivaz, B. A. (2011). *Erzurum Kış Sporları Tarihi (Cilt 1)*. Trabzon: Serander Yayınları.
- Kıyıcı, F. (2006). Alp Disiplini Kayakçılarında Sürat Egzersizleri Sonrası Serum Süperoksid Dismutaz, Katalaz ve Malondialdehit Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kıyıcı, F. (2022). <https://www.fatihkiyici.com/wp-content/uploads/2019/03/Sporda-Yetenek-Se%C3%A7imi.pdf> adresinden alındı
- Kamps, P. H. (2000). *Modifiability of The Psychomotor Momain*. Calgary-Alberta: University of Calgary PRISM: University of Calgary's Digital Repository.
- Karademir, T., Çoban, B., Devocioğlu, S., Kafkas, M., & Mendeş, B. (2009). Sporcu Yetenek Seçiminde Sponsorluğa Alternatif Bir Yaklaşım. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(2).
- Karaman, B., & Süel, E. (2020). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Oynatılan Fiziksel Etkinliğe Dayalı Oyunların Psikomotor Gelişim Üzerine Etkisi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), s. 529-539.
- Kasap, H. (1990). Sporda Yetenek Seçimi ve Ülkemizdeki Durumu. *Spor ve Çocuk*, 1(3), s. 36-38.
- Koşan, A. (2013). Kış Sporları Turizmi – Kayak Turistlerinin Kış Turizm Merkezlerini Algı ve Değerlendirmelerine Ait Bir Araştırma (Palandöken'de Bir Uygulama).

- Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), s. 293-324.
- Lemos, A. G., Avigo, E. L., & Barela, J. A. (2012). Physical Education in Kindergarten Promotes Fundamental Motor Skill Development. *Advances in Physical Education*, 2(1).
- Müller, E., & Schwameder, H. (2003). Biomechanical Aspects of New Techniques in Alpine Skiing and Ski-Jumping. *National Library of Medicine*, 21(9), 679-692.
- Müniroğlu, S., & Özen, G. (2017). Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Musabaşoğlu, S. (2008). Elit Düzeydeki Alp Disiplini Kayakçılarının Reaksiyon Zamanlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı.
- Ozal, M., Gökdemir, K., Arslan, C., & Orhan, S. (2003). Güreş Eğitim Merkezlerine Yetenekli Sporcu Seçme Sınavlarında Uygulanan Testlere İlişkin Bir Araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), s. 19-32.
- Ozbay, Y., & Palancı, M. (2011). Üstün Yetenekli Çocuk ve Ergenlerin Psikososyal Özellikleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(22), s. 89-108.
- Pekel, H. A., Bağcı, E., Güzel, N. A., & Onay, M. (2006). Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308.
- Raschka, C. (2019). Somatotypes In Skiing. *Papers on Anthropology*, 18(2), s. 89-102.
- Sağlık, E., & Tuna, M. (2020). Türkiye'nin Kış Turizm Merkezleri ve Potansiyeli. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Sevim, Y. (2000). Sporda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Geliştirme Sürecinin Yönetimi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), s. 1-9.
- Sevindik, B., & Kıyıcı, F. (2021). Kayak Alp disiplini Türkiye Şampiyonası Sonuçlarının Bazı İller Açısından İncelenmesi (2005-2013 Yılları). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2).
- Soy, E., & Pekel, H. A. (2020). 8-10 Yaş Grubu Çocuklarda Sporda Yetenek Seçimi İle Kinestetik Zeka ve Fiziksel Öz Saygınlık Arasındaki İlişki. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researcher*, 1(1), s. 10-24.
- Şebin, K. (2009). Erzurum Kış Sporları Turizmi ile İlgili Yöre Halkının Tutum ve Beklentileri. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Tanyeri, Y. (2000). Kayak Alp Disiplini. Erzurum: Bakanlar Media .
- Tekin, B. (2021). Alp ve Kuzey Disiplini Kayak Sporcularında Dinamik Denge, Fonksiyonellik ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi A.B.D., Anatomi*

Tezli Yüksek Lisans Programı,
(Yüksek Lisans Tezi), s. 5-7.

Yıldız, E., & Çetin , Z. (2018). Sporun Psiko-
Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime
Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), s. 54-
66.

Yelboğa, A. (2008). Örgütlerde Personel
Seçimi ve Psikolojik Testler. Sosyal
Bilimler Dergisi, 5(2), s. 11-27.

Zengin, S., & Şentürk, İ. (2022). Paralimpik
Oyunların Tarihsel Gelişimi. ÇOMÜ
Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), s. 53-64.