



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖRLÜK -TEMEL EĞİTİM-

TSF Eğitim Kurulu

1. Kademe Yardımcı Antrenör

- Temel Eğitim - Kurs İçeriği

KONU	KONULAR	DERS SAATİ
KONU 1	Genel Antrenman Bilgisi	2 saat
KONU 2	Sporcu Sağlığı ve Beslenme	1 saat
KONU 3	Sporda Yönetim ve Organizasyon	1 saat
KONU 4	Spor Psikolojisi	2 saat
KONU 5	Yetenek Seçimi ve İlkeleri	1 saat
	TOPLAM	7 saat



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



KONU 1. GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ

TSF Eğitim Kurulu



GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ

HEDEF 1 : Antrenman kavramı ve ilkelerini kavrayabilme.

DAVRANIŞLAR

1. Antrenmanın değişik tanım ve ilkelerini söyleme.
2. Antrenman dönemlerinin önemini söyleme
3. Antrenmanı oluşturan öğeleri ve bu öğelerin önemini söyleme.



ANTRENMAN

- o Sporcunun sistematik ve pedagojik olarak organize olmuş bir şekilde; gelişiminin kontrol edildiği çalışmalara **"antrenman"** denir. (Matveyev, 1981)
- o Kişinin (sporcunun) fizik , psikolojik , entellektüel ve mekanik performansının hızlı bir şekilde geliştirilmesi için organize edilmiş alıştırmaların tümüne denir. (Harre,1982)
- o Kişinin (sporcunun) yaşadığı yaşam biçimi baskı ve zorluklarına başarılı bir uyum sağlamak için uygulanan kontrollü alıştırmalardır. (Dick,2002)



Antrenmanın Fizyolojik Etkileri:

- o Doku düzeyindeki biyokimyasal deęişimler,
- o Oksijen taşıma sistemi , dolaşım ve solunum sistemindeki değişimler
- o Kan kollesterol ve trigliserit düzeyleri , kan basıncı ve ısı aklimatizasyonu üzerinde değişimler meydana getirir.



Antrenmanın üç temel ilkesi

- 1) Antrenmanın özel olma ilkesi,
- 2) Aşırı yükleme ilkesi
- 3) Geriye dönüş ilkesi.



Antrenman dönemlerinin önemi

- o Genel olarak, yarışma periyoduna hazırlık amacı taşıyan hazırlık periyodu kapsamı, en geniş olan devreyi oluşturur.
- o Antrenman planlaması 3'e ayrılır;
 - 1. Hazırlık Dönemi (genel antrenman)**
 - 2. Yarışmalar Dönemi**
 - 3. Geçiş Dönemi (aktif ya da pasif olabilir)**



Antrenmanı oluşturan temel öğeler

- o Kişinin antrenmanla daha yüksek kapasiteye yükselebilmesi için, organizmaya yüklenim yapılmaktadır.
- o Ancak yüklemenin olumlu değişimi yaratabilmesi, dört özelliğinin yerine getirilmesi ile olabilir. Bunlar;
 - o **UYARININ SÜRESİ**
 - o **UYARININ SIKLIĞI**
 - o **UYARININ SAYISI (YOĞUNLUĞU)**
 - o **UYARININ KAPSAMI**



Antrenmanı oluşturan temel öğeler

→ UYARININ SÜRESİ:

- o Uyarının süresi kavramından, bir antrenman içeriğinde organizma üzerine etki eden hareket uyarılarının zaman içerisindeki süresi anlaşılmalıdır.
- o Bu durumlara örnek verecek olursak; atletizmdeki atlamalar kısa süre içinde gerçekleşirken; kuvvette devamlılık antrenmanlarında ise uzun süreli olabilir.



Antrenmanı oluşturan temel öğeler

→ UYARININ SIKLIĞI:

- o Uyarının sıklığı uyarının zamansal gidişini belirtir ve yüklenme ile dinlenmenin değişimlerini düzenler.
- o Uyarı sıklılığının uyum sürecindeki fonksiyonu iki türdür.
 - o **Birincide, dinlenmeler içerisinde sadece yorgunluğun giderilmesi sağlanırken;**
 - o **İkincide uyum olguları kendiliğinden oluşur.**
- o Birinci durumda tam dinlenme, ikinci durumda verimsel dinlenme söz konusudur.



Antrenmanı oluşturan temel öğeler

→ UYARININ SAYISI (YOğUNLUğU):

- o Uyarının yoğunluğu uyarının şiddetine, uyarının süresine ve uyarının sıklığına bağlıdır.
- o şiddet ne kadar yüksek olursa, tekrarların sayısı o denli az olmalıdır.
- o Uyarının süresi ne kadar uzun olursa, uyarının sayısı o denli azalır.
- o Uyarılar ne kadar arka arkaya birbirlerini izlerse yorgunluk o denli çabuk gelir ve antrenmanın yarıda kesilmesini zorlar.



Antrenmanı oluşturan temel öğeler

→ UYARININ KAPSAMI:

- o Uyarının kapsamı, devamlılık yöntemine göre yapılan antrenmanda devamlılık koşusundaki gibi arkada bırakılan mesafenin km. ya da m. olarak sayısal değerini belirtir.



GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ

HEDEF 2: Zihinsel Antrenman ve ilgili temel ilkeleri kavrayabilme

DAVRANIŞLAR

1. Zihinsel Antrenman için dikkat edilecek noktaları açıklama.
2. Zihinsel antrenman örnekleri verebilme.



Zihinsel Antrenman

- o **Zihinsel Antrenman;** gözle görülebilir bir hareket yapmadan fiziksel aktivitenin bir düşünce ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Richardson).
- o Zihinsel antrenman ilk defa 1980'den sonra performansın arttırılması ve becerinin öğrenilmesinde kullanılmaya başlanmıştır.
- o Zihinsel antrenmanda kişinin gözleri kapalı, bir yere yaslanmış ya da sırt üstü yatar vaziyette ve konsantrasyon arttırılarak uygulanmalıdır.



Zihinsel Antrenmanın Avantajları

- o Fiziksel antrenman için gerekli öğrenme süresini azaltır.
- o Zihinsel antrenman hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır.
- o Zihinsel antrenman kısa sürede çok sayıda antrenman yaptırır.
- o Sporcuyu yarışma koşullarına hazırlarken bir uyarıcı görevi görür.



Zihinsel Antrenmanın Avantajları

- o Zihinsel antrenman ısınmayı tamamlayıcı bir etken olarak görülür.
- o Sakatlık olasılığı yüksek olan sporlarda hareketi düşünerek yapmayı sağladığı için sakatlık riskini azaltır.
- o Teknik hataların düzeltilmesinde kullanılır.



Zihinsel Antrenmanın Sınırlıkları

- o 1995 yılına kadar zihinsel antrenmanın 12 yaşından büyük sporculara kullanılması savunuluyordu.
- o Günümüzde daha küçük yaştaki sporculara da uygulanmaktadır.



Zihinsel Antrenman İçin Dikkat Edilecek Noktalar

- o Sporcunun beceri düzeyi.
- o Zihinsel antrenman fiziksel antrenmanla beraber kullanılmalıdır.
- o Becerinin eşidi zihinsel antrenman uygulamasında farklılık gösterir.
- o Zihinsel antrenman bilişel ağırlıklı sporlarda daha etkilidir.
- o Zihinsel antrenmanın uygulanabilmesi hayal gücünün geliştirilmesi gerekir.



Zihinsel antrenmanın uygulanmasını sporcu aşağıdaki basamakları izleyerek kolayca öğrenebilir.

- ⇒ Rahatça oturarak veya uzanarak gözler kapatılır ve birkaç kez derin nefes alınıp vücut serbest bırakılır.
- ⇒ Ayaklardan başlayarak yukarı doğru vücut parçalarının rahatlama başladığı ve bir sıcaklıkla çevrelendiği düşünülerek hissedilir.
- ⇒ Zihin sorunlardan uzaklaştırılıp, yapılmak istenen hareket ve yarışma pozisyonu hayal edilir.
- ⇒ Zihinde canlandırılan hareket net ve ayrıntılı olarak düşünülerek, bu esnada ne hissedildiği ve nasıl davranıldığı yaşanır.



Zihinsel antrenmanın uygulanmasını sporcu aşağıdaki basamakları izleyerek kolayca öğrenebilir.

- ⇒ Hayal edilen harekette sporcu kendini her zaman başarılı olarak düşünüp görmelidir,
- ⇒ Hareketin mükemmel olarak yapıldığı zihinde canlandırıldıktan sonra sporcu başarılı olduğunu ve uyguladığı hareketi kusursuz olarak yaptığını kendi kendine söylemelidir.
- ⇒ Birkaç derin ve yavaş nefes aldıktan sonra gözler açılır,
- ⇒ Zihinsel antrenman günde 2-3 kez uygulanır ve başlangıçtan itibaren yararı giderek daha etkili ve çabuk hissedilir.



KAYNAKÇA

- o Koç,Ş.Spor Psikolojisine Giriş. Saray Tıp Kitabevleri, İzmir. 1994
- o Weinberg,R.S: The Mental Advantage. Leisure Press. USA. 1998
- o Richardt M.SUINN. Zihinsel Antenman.1996.



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teşekkürler 😊



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



KONU 2. SPORCU SAĞLIĞI VE BESLENME

TSF Eğitim Kurulu



SPORCU SAĞLIĞI VE BESLENME

HEDEF 1: Sporcular için beslenmenin önemini kavrayabilme.

DAVRANIŞLAR

1. Dengeli beslenmenin önemini açıklama.
2. Beslenmede enerji kaynaklarını açıklayarak söyleme.



Dengeli beslenmenin önemini açıklama.

- o **Dengeli beslenme;** Sportif bağlamda dengeli beslenme gerek antrenman, gerekse yarışma periyodunda, sporcunun gerek duyduğu besin öğelerinin, gerek duyduğu zaman diliminde alınmasıdır.
- o Burada denge kavramı , sporcunun antrenman ve yarışmada harcayacağı besin öğelerinin sağlıklı bir biçimde alınması ve harcanmasının ardından yerine konulmasıdır.



Beslenmede enerji kaynaklarını açıklayarak söyleme.

- o **İnsan vücudunun enerji kaynakları nelerdir?**
- o Tüm besinlerin bileşmesinde çeşitli kimyasal moleküller bulunmaktadır. Bunlar “besin ögesi” diye adlandırılır. Ağızda başlayan sindirimin sonunda besin öğeleri parçalanır.
- o Olaya enerji kaynakları bazında baktığımızda, insan vücudunun enerji gereksinimi üç temel besin grubunda sağlanır.
- o Bunlar sırasıyla; **karbonhidratlar**, **yağlar** ve **proteinler**dir.
- o Genel olarak karbonhidratlar ve yağlar egzersiz sırasında temel yakıt olarak kullanılan enerji kaynaklarıdır.
- o Proteinler organizmada yapıtaşı olarak görev yaparlar.



İlk yardım temel kurallarını söyleme

- o Aniden hastalanan veya kazaya uğrayan kişinin hayatını kurtarmak ve doktora ulaştırılıncaya kadar, o andaki durumunun daha kötüye gitmesini önlemek için mevcut malzemelerle yapılan yardıma **“ilk yardım”** denir.
- o İlk yardımı yapan kimse ne kadar bilgili olursa olsun doktorun yerini tutamaz. Bu husus unutulmamalıdır.



İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI:

- o Hasta veya kazazedenin emniyetini sağlayın
- o Yatırıp, dinlendirin.
- o Kaza yerini işaretleyin.
- o Paniği önleyin, kalabalığı dağıtın.
- o Temiz hava sağlayın, hastayı sıcak tutun, sıkı giysilerini gevşetin.
- o Hasta veya kazazedeyi iyice muayene edin.
- o Müdahaleyi süratle, sakin ve gerektiği kadar yapın.



İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI:

- o Düzenli solunum sağlayın.
- o Kanamayı durdurun.
- o Şoku önleyin.
- o Bilinci yerinde olmayanlara yiyecek ve içecek vermeyin
- o Gerekliyse tıbbi tedavi için doktor sağlayın.
- o Bilmediğiniz durum varsa, ısrar etmeyin.



KAYNAKÇA

- 1-**Açıkada, C ;Ergen, E:** Bilim ve Spor. Bürotek MatbAası . Ankara. 1990
- 2-**Akgün Necati:** Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi MatbAası. II. Baskı. s. 326-330 1991
- 3-**Astrand, P. O; Rodahl, K:** Textbook of work physiology. Mc Graw Hill Book Comp. 3. Edition.
- 4-**Baysal, A:** Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları. Ankara. 1984
- 5-**Ekin, İ:** A'dan, Z'ye Dengeli Beslenme. Dengeli Beslenme Derneği Yayınları sayı:1. Ankara. 1984
- 6-**Ersoy, G. K:** Spor ve Beslenme. MEGSB. BETSGM. Yayın no:28. Ankara. 1986
- 7-**Ersoy. G. K:** Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme. Ankara. 1995
- 8-**Greenhaff. P. L;Bodin, K;Harris, R. C et al:** The Influence of Oral Creatine Supplementation on Muscle Phosphocreatine Resynthesis Following intense Contraction in Man. Journal of Physiology. 467. Pp. 75. 1993
- 9-**Koçtürk, O. N:** Sporcular için Besin ve Beslenme El Kitabı. Futbol, Antrenörleri, Menejerleri ve Monitörleri Cemiyeti Yayınları No:9 İstanbul. 1969
- 10-**Konopka, P:** Spor, Beslenme, Randıman. Sandoz Kültür yayınları. No:8. İstanbul. 1985
- 11-**Mc Ardle, W. D;Katch, V. L:** Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. Second Edition. Lea and Febiger.



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teşekkürler 😊



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



KONU 3. SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON

TSF Eğitim Kurulu



SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON

HEDEF 1: Yönetimin ve spor yönetiminin tarihi süreç içindeki gelişimini kavrayabilme

DAVRANIŞLAR

1. Yönetimin ve spor yönetiminin tanımını yapma.
2. Yönetimin tarihi süreç içindeki gelişimi açıklama.



Yönetim

- o Yönetim, örgüt amaçlarının gerçekleştirilmesi için insan ve madde kaynaklarının etkili bir biçimde eşgüdümlenerek işlerin yapılmasıdır.
- o Örgüt amaçlarının etkili ve verimli olarak gerçekleştirilmesi amacıyla, planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon ve kontrol fonksiyonlarına (süreçlerine) ilişkin, kavram, ilke, teori, model ve tekniklerin, sistematik ve bilinçli bir biçimde, başarılı uygulanmasıyla ilgili faaliyetlerin tümüdür.



Spor Yönetiminin Tanımını Yapma

- o **Spor yönetimi;** toplum genelinde kurumlaşmış yöneten-yönetilen ayrımını spor özelinde yönetici-sporcu ayrımı olarak sürdürülen hiyerarşik bir otoriter düzenlemeyle spor yaptıran bir makine (kurum, organizasyon vb.) şeklinde tanımlanabilir.



SPOR YÖNETİCİSİ

- o **Spor yöneticisi;** beden eğitimi ve spor alanlarında amaçlanan hedeflere ulaşılabilmesi ve işlerin yerine getirilebilmesi için, spor kurumlarında çalışan insanları teşkilâtlandıran, emirler veren, grup çalışmalarını aynı amaca yönlendirip düzenleyen, her türlü sorumluluğu üzerine alan ve işleyişi denetleyen kişidir.



Kaynakça:

- o 1) Fisek, Kurthan. **Spor Yönetimi**. Ankara: 1980.
- o 2) Alpman, Cemal. **Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi**. İstanbul: 1972.
- o 3) Kurthan Fişek, **Spor Yönetimi**, 1983.
- o 4) İmamoğlu, F. **Fonksiyonel Açıdan Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi**. 1992.
- o 5) Yetim, A. **Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri**. 1991
- o 6) Karasüleymanoğlu, A. **Yeni Boyutları İle Spor**. 1989.
- o 7) Karaküçük, S. **Türkiye'de Spor Yöneticilerinin Eğitimi**. 1988.



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teşekkürler 😊



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



KONU 4. SPOR PSİKOLOJİSİ

TSF Eğitim Kurulu



SPOR PSİKOLOJİSİ

HEDEF 1: Spor Psikolojisi dersi ile temel kavramların bilgisi

DAVRANIŞLAR

1. Spor psikolojisinin tanımını söyleme.
2. Spor psikolojisinin alt alanlarını söyleme/yazma.



Spor psikolojisinin tanımını söyleme.

- o **“Spor psikolojisi”** sporun insan davranışları üzerine olan etkisini inceler”



Spor psikolojisinin alt alanlarını

Performansı Arttırmak	Teknik Öğrenimde Hızlandırıcı Çalışma	Perforfarmansın Önündeki Psikolojik Engellerin Kaldırılması
<ul style="list-style-type: none">• Kişilik• Dikkat• Motivasyon• Konsantrasyon• Algı	<ul style="list-style-type: none">• Zihinsel Antrenman• Becerilerin Öğrenilmesi• Performansın Arttırılması	<ul style="list-style-type: none">• Gerilim• Heyecan• Müsabaka Kaygısı• Tükenme



HEDEF 2: Spor psikolojisinin işlevini kavrayabilme.

DAVRANIŞLAR

1. Spor psikolojisinin işlevini ve önemini açıklama.
2. Sporcular açısından psikolojinin önemini söyleme.



Spor psikolojisinin işlevini ve önemini açıklama.

- Fiziksel performansı arttırma ve toparlanmaya yardımcı olmak amacı ile kullanılan spor psikolojisi uygulamaları:
- Bu işlev içinde sporcu kişiliği ve bu alanda yapılan çalışmalar;
 - Motivasyon çalışmaları ,
 - Konsantrasyon çalışmaları, ,
 - Dikkat çalışmaları,
 - Kendine güven çalışmaları, v.b



Spor psikolojisinin işlevini ve önemini açıklama.

→ Sporcuların teknik öğrenimlerini hızlandırıcı ve sporcuların müsabakaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla kullanılan çalışmalar,

- o Beceri öğrenimi ağırlıklı zihinsel antrenmanlar,
- o Müsabakaya hazırlık amaçlı zihinsel antrenmanlar,
- o Müsabakaya yönelik hayal etme çalışmaları.



Spor psikolojisinin işlevini ve önemini açıklama.

→ Performansa engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan çalışmalar;

- o Müsabaka kaygısı,
- o Müsabaka stresi,
- o Gerginlikler,
- o Tükenme ,
- o Çeşitli ruhsal sorunlar

yer almaktadır.



Sporcular açısından psikolojinin önemini söyleme.

- o Sporcu performansları için gerekli olan psikoloji ilkelerinin kullanılmasına yardımcı olmak,
- o Spora katılımın bireyin yaşamı boyunca psikolojik gelişimini ve sağlıklı oluşunu nasıl etkilediğini anlamaktır.
- o Spor psikolojisi, psikolojinin bir uygulama alanı ya da günümüzün disiplinler arası bir alanı olan spor bilimlerinin bir parçası olarak ele alınmaktadır.
- o Feltz (1994) spor psikolojisinin psikoloji ya da egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınması konusunda varılan noktanın önemli olduğunu belirtmektedir.



KAYNAKÇA

- o Cücelođlu, D., “İnsan ve Davranışı”, Remzi Kitabevi,1999.
- o Koruç, Z., “Egzersiz ve Spor Psikolojisi” Türk Psikoloji Bülteni.Sayı 10 . 1998



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teşekkürler 😊



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



KONU 5. YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

TSF Eğitim Kurulu



YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ

HEDEF 1: Yetenek kavramı ve ilkeleri

1. Yeteneğin tanımı yapma.
2. Yetenek kavramının spordaki önemini açıklama.

HEDEF 2: Yetenek Seçme ve yetenek arama yöntemlerini kavrayabilme

1. Yetenek Seçim aşamalarını söyleme.
2. Yetenek seçiminde okul kulüp işbirliğinin önemini söyleme.

HEDEF 3: Yetenek Seçmede kullanılan teknikleri belli ölçütlere göre değerlendirebilme

1. Yetenek seçmedeki uygulanan yöntemleri birbiri ile karşılaştırma.
2. Yetenek seçmede yeni alternatifler önerme.



Yeteneğin Tanımı Yapma.

→ SPORDA YETENEK

- o Sportif bağlamda yetenek kavramı, belli bir alanda normalin üstünde ancak henüz tam gelişmemiş özelliklere sahip kişiye denir.



Yetenek kavramının spordaki önemini

- o Özellikle Batı Dünyası ve Doğu Avrupa Ülkesi yetenekli sporcuları seçmek için özel yöntemler geliştirme arayışına girmiştir.



Yetenek Seçim aşamaları

- o Etkili bir yetenek seçimi üç aşamada gerçekleştirilebilir.
- o Bunlardan ilkini “**ön seçim**” olarak kabul edebiliriz.
- o Ön seçimde ekonomik bir uygulama yöntemi kullanarak mümkün oldukça çok sayıda çocuk ve genç bu süreçten bir çok kez geçirilmeli.



Yetenek Seçim aşamaları

ÖN SEÇİM	<p>Genel Karakteristik: Çocuğun genel özelliklerinin sorgulanması. Gözlemlenmesi ya da değerlendirilmesi Ör:</p> <ul style="list-style-type: none">○ I. Genel Sağlık durumu○ II. Okul Başarısı○ III. Sosyal koşulları ve ilgileri○ IV. Vücut yapısının spor türüne uygunluğu○ V.Genel spor verimliliği (okulda spor dersindeki başarı düzeyi)
ARA SEÇİM	<ul style="list-style-type: none">○ Bir kezlik sportif kontrol○ Spor türüne özgü vücut tipine uygunluğunun kesin kontrolü○ Spor türüne yönelik motorik özellik yeteneği (çok yönlü motorik özelliklerin test edilmesi)
SON SEÇİM	<ul style="list-style-type: none">○ Kısa sürede birçok kez alıştırma yapmak (deneme antrenmanı)○ Kısa süreli bir alıttırmada verim düzeyi ve davranış biçimi○ Genel ve özel sportif verimliliği○ Bütünüyle kişiliğin değerlendirilmesi



Yetenek seçiminde okul kulüp işbirliğinin önemi

- o Çocuklarda spor eğitiminde herkesin bir sorumluluğu vardır.
- o Özellikle antrenörler, öğretmenler, hakemler, ebeveynler, yöneticiler, seyirciler ve basın-yayın organları bu eğitimde önemli görevler üstlenirler.
- o İstenilen gelişimin sağlanabilmesi hepsinin benzer bir eğitim anlayışı içerisinde olmalarını gerektirir.
- o Bu bakımdan her grup için öneri sayılacak görüşler aşağıda sunulmuştur.



Yetenek seçmedeki uygulanan yöntemler

o Yetenek Seçiminde Başlıca İki Yöntem Uygulanır

o Doğal Seçim

o Bilimsel Seçim



Doğal Seçim

- o 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.
- o Böyle bir seçimde performans gelişimi yavaş olur, çünkü büyük bir olasılıkla ideal spor dalı seçilememiştir.



Bilimsel Seçim

- o Spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yöneltilmesini sağlar.
- o Her spor dalının kendine has özelliği vardır.
- o Halterde ağırlık merkezi ve kuvvet, Mücadele sporları, Basketbol, Voleybol da boy, kol uzunluğu, motorik özellikler, birliktelik.
- o Ritmik Jimnastikte denge ve ritim gibi özellikler öne çıkar.



Yetenek seçmedeki uygulanan yöntemleri karşılaştırma.

- o Hirata; 1976 Olimpiyatlarında madalya sahibi sporcuların %80'inin yetenek seçimi programlarıyla hazırlandığı saptanmıştır ve araştırmaya takiben “En yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslar arası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır” demiştir.



Yetenek seçmede yeni alternatifler önerme.

- o Antrenmansız çocuklarda yapılacak seçimlerde kural olarak, spor türüne özgü verimliliği belirleyecek parametrelerden çok, çocuğun genel sportif verimini belirleyecek özelliklerin ölçümüne yönelmek gerekir.
- o Yetenek seçiminde unutulmaması gereken ilke, ölçümlerin bir kere değil, bir çok kez yapılmasından sonra sonuçlandırılması ve karara bağlanmasıdır.



KAYNAKÇA

- o Karl, K. Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme.
Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2001



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teşekkürler 😊