



TYF MİLLİ TAKIMLAR FİZİKSEL YETERLİLİK SİSTEMİ

 Türkiye Yelken Federasyonu

 turkiyeyelkenfederasyonu

 @TurkiyeYelken

 TYF Yelken TV

www.tyf.org.tr





TÜRKİYE YELKEN FEDERASYONU MİLLİ TAKIMLAR FİZİKSEL YETERLİLİK SİSTEMİ

Sporda hedeflenen başarıya ulaşabilmek için uzun süreli düzenli antrenman yapmanın yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluğun da yapılan spor branşının özelliklerine göre istenilen seviyede olması gerekmektedir. Performansın ortaya çıkmasında önemli etmenler olarak motorik özellikler (aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri, koordinasyon ve esneklik) söylenilebilir.

Günümüzde özellikle yelken sporunun profesyonel olarak yapılıyor olması performansın gelişimi ile ilgi araştırmaları arttırmıştır. Antrenörler sporcunun hedeflenen gelişimini sağlamak için antrenman biliminden çok yönlü faydalanmakta olup bu doğrultuda birçok güncel antrenman yöntemini uygulamaktadırlar. Bu çalışmaların sonucunda görülmektedir ki; yelken branşının ihtiyaç duyduğu temel antropometrik değerler, fiziksel kondisyon ve fizyolojik özelliklere ulaşabilmek için uygulanan çalışmalar daha sistematik, bilimsel temellere uygun, ölçülebilir ve değerlendirilebilir bir şekilde yapılmalıdır.

Sporcular arasındaki fizyolojik farklılıkları değerlendirmek, sahip oldukları fiziksel ve bazı biyomotor özelliklerinin performanslarına etkisini ölçmek ve üretilen bilgi ile elit düzey yelken sporcuların ulaşması gerektiği fiziksel ve fizyolojik değerlerin belirlenerek yapılacak sporcu seçimlerinin ve antrenman programlarının dizaynında bir kaynak olarak kullanılması amaçlanmaktadır.

Sınıflardan bir üst sınıfa geçişin, belirli kriterler çerçevesinde ölçülmesi ve değerlendirilmesi planlanmaktadır. Bu aşamadaki belirli ölçümler gelecekteki başarı için can alıcıdır; bunun etkileyebileceği yelkenci sayısı gelecekteki seçme kriterleri için mevcut yetenek havuzunu etkilemektedir.

Bu sistemin asıl odağı performans yolu çerçevesinde gelişme kaydedecek yelkencileri desteklemek ve sınıflar arası geçişte sporcularımıza yardımcı olmaktır. Burada amaç yelkencilerin yeni sınıflarında ilerlemeleri için gerekli doğru temel düzenlemeleri ve teknikleri öğrenmelerinde onlara yardım ederek ve bir üst sınıfa geçtiklerine fiziksel taleplerin üstesinden gelmeleri için fiziksel uygunluğu geliştirmektir.

Yelken sporunda ileri düzey performans sporcusu olma yolunda taktiksel becerilerin kullanılması ve yarış stratejileri düzeninin oluşturulması için fiziksel kapasite en önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel kapasitenin karada yapılan çalışmalarla ölçülmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesi amacıyla Milli Takım düzeyindeki sporcularımıza ilişkin sonraki sayfalarda ön seçme ve değerlendirme kriterleri sonraki safhalarda yer almaktadır.

Testler; Türkiye Yelken Federasyonu (TYF) tarafından görevlendirilecek bir ekip tarafından, kampların (aday kadro, ana kadro) ilk gününde yapılacaktır. Hiçbir teste girmeyen sporcuların fiziksel puanı TYF tarafından ilan edilen fiziksel değerlendirme listesinin en sonundaki sporcunun puanına eşdeğer olarak kabul edilecektir. Ancak teste giren sporcular sıralamada üstte konumlandırılır.



Referans değerleri aynı yaşta ve cinsiyetteki bireyler için verilmiştir (bkz. Tablo 1). Sporcularımızın bu değerler aracılığıyla fiziksel performansı artırıp deniz üstündeki performanslarına katkı sağlamak üzere bir yelkenci için belirtilen asgari fiziksel performans değerlerine sahip olmaları beklenmektedir. Bu alışmalar ayrıca;

- a) Fiziksel yaralanma olasılığı nedeniyle deniz üstünde kaybedilen zamanı azaltmak
- b) Hastalık olasılığı nedeniyle deniz üstünde kaybedilen günlerin sayısını azaltmak
- c) Yorgunluğu azaltmak ve deniz üstündeki zamanın verimliliğini artırmak
- d) Fiziksel zaafiyeti ortadan kaldırmak ve öğrenmeyi hızlandırmak
- e) Fiziksel yetersizliğe bağlı olarak konsantrasyon kaybını azaltmak
- f) Daha verimli bir öğrenme ortamına ve beceri gelişimini olanak tanımak
- g) Olimpik sınıfların daha yüksek taleplerine veya farklı fiziksel taleplere sahip yeni sınıflara daha kolay geçişi sağlamak için fiziksel gelişimde pozitif davranışlar sergilemeye katkı sağlayacaktır.

Bu referans değerler yüzdeye çevrilmiştir (%100, erkekler ve kızlar için kaydedilen en iyi puanı, %0 ise en kötü puanı ifade edilecektir).

TYF Milli Takımlarına girmek için sporcularımızın **tüm testlerin ortalama referans yüzdesine ulaşması veya bu yüzdeyi geçmesi gerekmektedir.**

(Vücut Kütle İndeksi, T-Testi, Durarak Uzun Atlama (DUA), şınav, Sırtüstü Yatık Halde Yukarı Kalkma (STHYK) ve 20 m. mekik koşu testi) (Tablo 1).

LÜTFEN DİKKAT: İki kişilik teknelerde her iki yelkenci de birleştirilmiş tüm testlerin ortalama referans yüzdesine ulaşmalıdır.

Ortalama referans değerinin >%20 üzerinde = **Genç Ekip Semesi**

*Testlerin sporcunun antrenörleri tarafından sezon içinde uygulanarak kayıt altına alınması, sporcularının gelişim düzeylerini takip etme ve Milli Takım'a hazırlama açısından önemle tavsiye edilir.

Programa dahil sınıflar:

- Tek kişilik (Laser 4.7) - Kızlar ve Erkekler
- Tek kişilik (Laser Radial) - Kızlar ve Erkekler
- Tek kişilik (Laser Standard Genç) - Erkekler
- Çift kişilik (420) - Kızlar ve Erkekler
- Çift kişilik (470 Genç) - Kızlar ve Erkekler
- Sörfü (Techno 293) - Kızlar ve Erkekler
- Sörfü (RS:X Genç) - Kızlar ve Erkekler
- Finn (Genç) - Erkekler

Elverişlilik:

Seçme sistemine katılmaya elverişli olmak için aşağıdaki kriterler gereklidir.

- Kendi sınıfında Milli Takım'ın veya aday kadronun içinde olmak.
- TYF faaliyet programında bulunan uluslararası yarışlara katılmaya aday olmak.
- Ulusal tüm yarışlarda düzenli olarak yarışan sporcu sayısının üstlerinde olmak.

FİZİKSEL TEST PROTOKOLLERİ

VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ

Sporcunun Vücut ağırlığı değerinin (kg) boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Tabloda belirtilen referans değeri üst değer olup üzerine çıkılmaması gerekir.

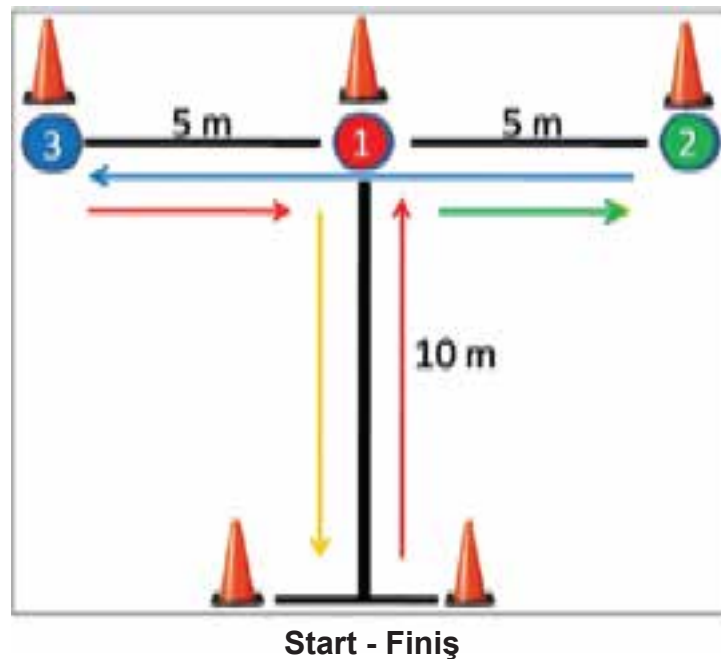
T-TESTİ

T-Testi, sporcular için yön değiştirme ve sürat çeviklik, alt ekstremité gücü ve hız becerilerini ölçmek amaçlı olan test, ileri, yana ve geriye doğru koşmayı içerir. T-Testi, antrenörlerin sporcularının hızını, yön değiştirebilme yeteneklerini değerlendirmek içinde etkili bir testtir. Bu test, kolay bir şekilde sürat ve çabukluğa ilişkin spesifik ölçümleri görüntülemek için uygun bir testtir.

Parkuru hazırlamak için;

Şekildeki gibi 4 koni parkura belirtilen aralıklarla dizilir. Sporcu 'başla' komutu verildiğinde Start çizgisinden "1" numaralı konisiye maksimum hızı ile koşar ve sağ eli ile koniye dokunur.

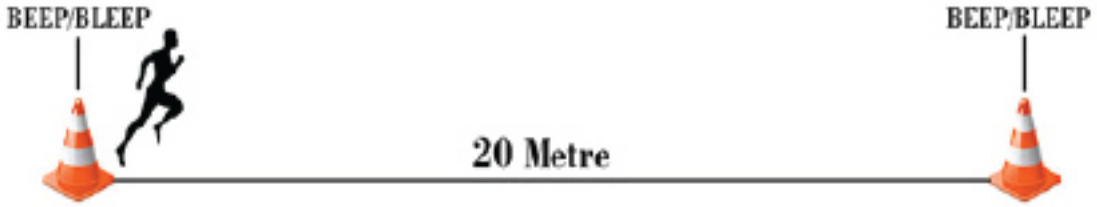
Sonra sola "3" numaralı koniye doğru yan koşu (side step) ile koşup "C" konisine sol el ile dokunur, sonra sağa doğru "2" numaralı koniye yan koşarak sağ eli ile dokunur. "1" numaralı koniye yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra "Finiş" çizgisine geri koşu ile geri döner. "Finiş" çizgisine gelir gelmez kronometre durdurularak sonuç kaydedilir. Bu çalışmada katılımcı tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapar. Katılımcının en iyi olan süresi sonuç olarak kaydedilir.



20 M. MEKİK KOŞU TESTİ

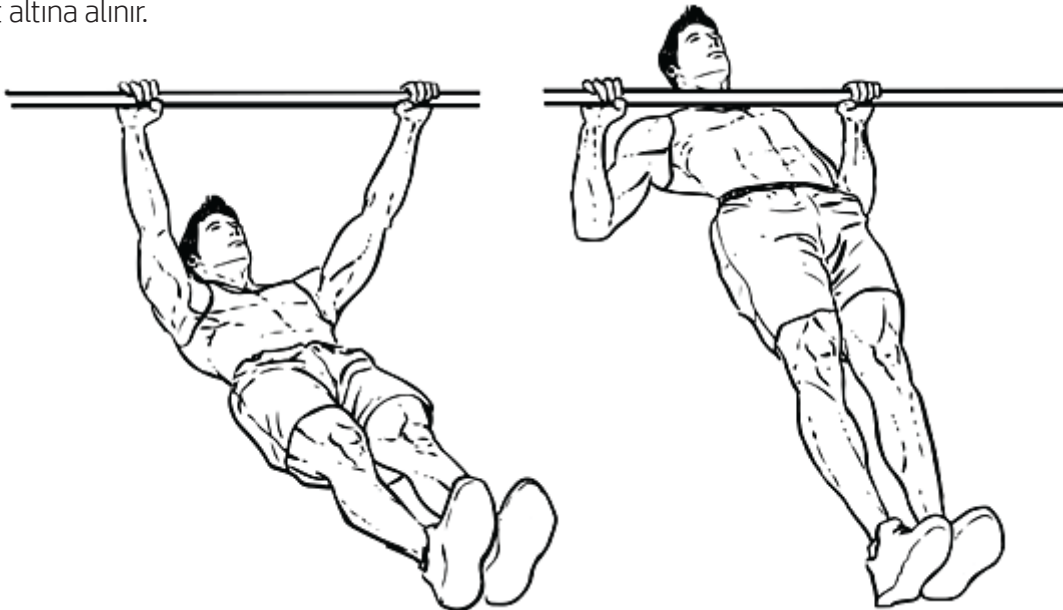
Bu testin amacı sporcunun dayanıklılık seviyesini ölçmek amacıyla yapılmaktadır.

Test 20 metrelik bir mesafe arasında gerçekleşecektir. Bu mesafe tam olarak 20 metre aralıkla işaretlenmiş iki çizgi arasındadır. 10 dakikalık ısınma protokolünün ardından, sporcu çizginin hemen gerisinde konumlandırılmış bir şekilde bekler. 'Bip' sesiyle test başlar ve sporcu karşıda işaretlenmiş çizgiye doğru koşar. Her 'bip' komutunda karşıda işaretlenmiş bölgeye ayağı ile değmelidir. Hız belirli aralıklarla artarak 'Bip' komutu daha kısa zaman aralıklarında çalmaya başlayacaktır. Sporcu her komut geldiğinde iki çizgi arasında yer değiştirmek zorundadır. Eğer ki katılımcı bip komutu gelmesine rağmen 2 ardaşık komutta çizginin gerisinde kalır ise test sonlandırılır ve son yaptığı aşama kayıt altına alınır. Örneğin, seviye 7'de, 8'inci aşamayı tamamladığında puan olarak 7.8 olarak belirlenecektir.



SIRT ÜSTÜ BARFİKS TESTİ

Bu testin amacı üst extremite kas kuvveti ve kassal dayanıklılık düzeyi ile ilgili seviyesini ölçmek amacıyla yapılacaktır. Sporcu sırt üstü düz bir zeminde hazır olarak bekler. Komut ile birlikte yukarıda sabit bir şekilde duran çubuğu tutup kol kuvveti ile birlikte kendini yukarı doğru çekicektir. Sporcu her tekrarda kolları tam bükülü braktığında ise gergin pozisyonda olması gereklidir. Tekrar sayısı kayıt altına alınır.



DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ

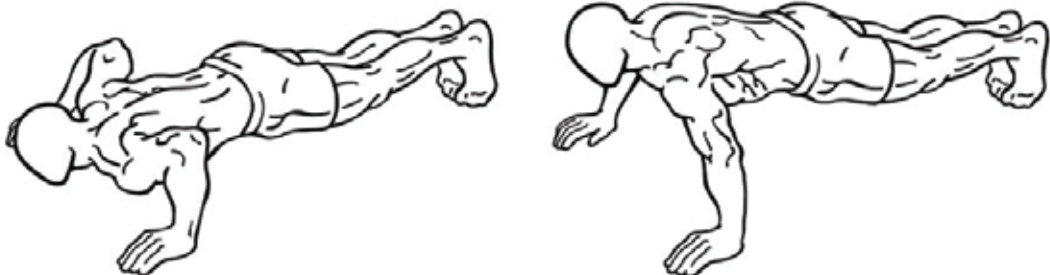
Bu testte amaçlanan sporcunun sıçrama kuvvetini ve anaerobik gücünü ölçmektir. Ayaklar bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde sporcular bekler. Dizlerinizi bükerek kolların ikisini de geriye doğru sallayarak ve bu pozisyonda bacakları iterek, kollarını da öne doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa atlaması istenecektir. İki ayak üzerine ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden inmeye çalışmalıdır. Ölçüm başlangıç çizgisinde ayak parmak ucuyla atlayıp düştüğü yerdeki ayak topuğu arasında yapılacaktır. Test iki defa uygulanır ve iki denemenin en iyi derecesi sonuç olarak kaydedilir.



ŞINAV

Bu test üst ekstremita kas gücü ve kassal dayanıklılığını ölçmek amacıyla yapılacaktır. Testte sırt, karın, kalça ve bacak kasları gergin; vücut baştan topuğa kadar düz, vücut ağırlığı kollar üzerinde ve kollar gergin pozisyonda olmalıdır.

Dirsekler bükülerek, vücudun şekli bozulmadan, göğsün yere deyecek kadar yaklaştırılıp (omuzlar dirsek seviyesinin altına gelecek kadar), tekrar vücudun kollar üzerinde kaldırılarak, dirseklerin düz hale getirilmesi ile hareket tamamlanır. Şınav hareketi yaparken vücudun düz konumunun bozulması, dirsekler bükülürken omuzların dirsek seviyesinin altına inmemesi, vücut kollar üzerinde kaldırılırken dirseklerin düz konuma gelmemesi gibi yanlış hareketler değerlendirmelerde dikkate alınmaz. 3 dk. içinde tek seferde çekebildikleri şınav sayısı sonuç olarak kaydedilir.





Tablo 1. Erkeklere ve kadınlara yönelik tüm uygunluk testleri için değerlendirme puanları

ERKEK						KADIN					
Yaş (Yıl)	T-testi (S)	Durarak Uzun Atlama (M)	Şınav (Tekrar)	Sırt Üstü Yukarı Barfiks Çekme Testi (Tekrar)	20m. Mekik Koşu (Düzy)	Yaş (Yıl)	T-testi (S)	Durarak Uzun Atlama (M)	Şınav (Tekrar)	Sırt Üstü Yukarı Barfiks Çekme Testi (Tekrar)	20m. Mekik Koşu (Düzy)
10	13.50	1.57	7	5	6	10	15.00	1.50	7	7	5
11	13.50	1.57	8	6	6	11	15.00	1.50	7	7	5
12	13.30	1.65	10	7	7	12	14.80	1.52	7	7	6
13	13.10	1.75	12	8	8	13	14.60	1.60	7	7	7
14	12.90	1.88	14	9	8.05	14	14.50	1.63	7	7	8
15	12.70	2.03	16	10	9	15	14.30	1.65	7	7	9
16	12.40	2.13	18	12	10.00	16	14.10	1.70	7	7	9.05
17	12.20	2.18	18	14	11	17	13.90	1.75	7	7	10
18 ve üzeri	12.00	2.23	18	14	11.05	18 ve üzeri	13.60	1.79	7	7	10.05

* Tüm yaş kategorilerinde her iki cinsiyet için Vücut Kütle İndeksi **26 kg/m²** nin üzerinde olmamalıdır.