

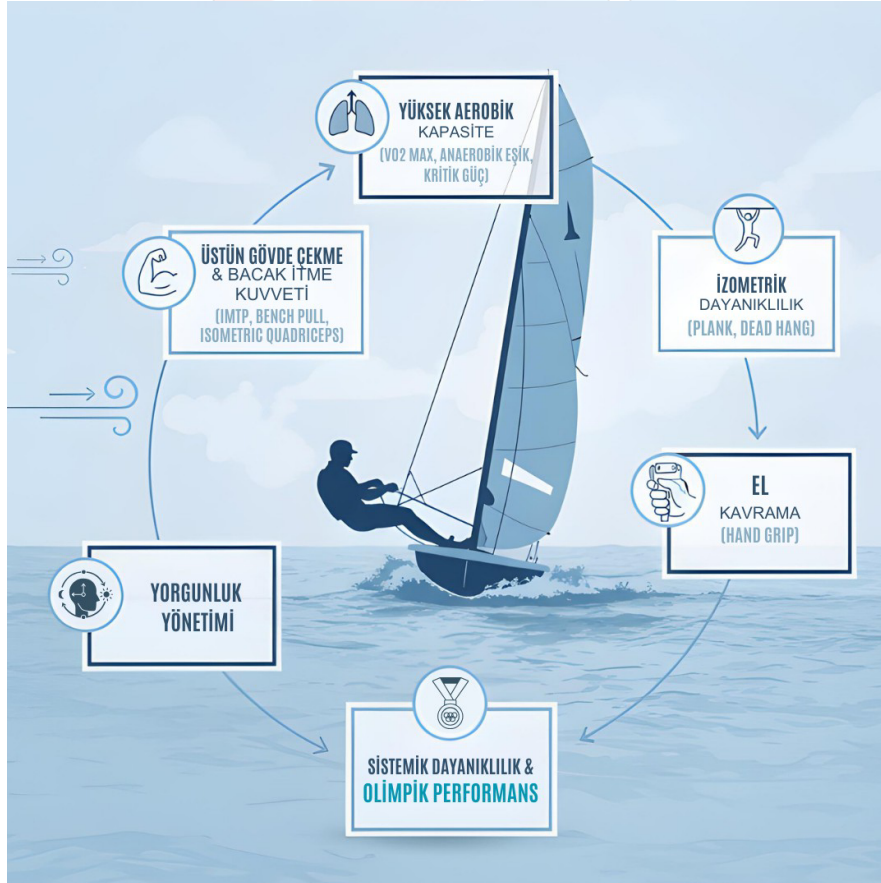
Geleceğin Şampiyonları İçin Yol Haritası: Genç Yelken Sporcusu Gelişim Endeksi (GYSGE)

Olimpiyat podyumuna giden yol, yalnızca denizi ve rüzgârı anlamaktan değil, aynı zamanda bir sporcunun fiziksel ve zihinsel sınırlarını aşmasından geçer. Bu zorlu yolculukta sporcuların en üst potansiyellerine ulaşmaları yetenekleri kadar bilimsel bir antrenman programıyla da mümkün olabilir. Türkiye Yelken Federasyonu olarak, geleceğin şampiyonlarını inşa etme sorumluluğumuzun bilinciyle, genç sporcularımızın gelişimini her aşamada bilimsel verilerle takip edebilmek için Genç Yelken Sporcusu Gelişim Endeksi'ni (GYSGE) hayata geçiriyoruz.

Bu endeks, "daha güçlü olmalısın" gibi soyut tavsiyeler yerine, sporcunun gelişimini somut hedeflerle takip etmemizi sağlayan bilimsel bir pusuladır. Amacımız, her sporcunun potansiyelini en üst seviyeye taşımak,, sakatlık risklerini en aza indirmek ve onlara olimpiik seviyeye giden yolda rehberlik edecek net ve aydınlık bir yol çizmektir.

Neyi Ölçüyoruz? Olimpik Başarının Şifreleri

Olimpiik yelken performansını oluşturan birbiriyle bağlantılı dört temel halka bulunmaktadır. YYSGE, bu halkaların her birini özel testlerle ölçerek sporcunun başarı karnesini ortaya koymaktadır.



Bu endeksin neleri ölçtüğünü şöyle özetleyebiliriz:

1. Sporcunun Motoru: Enerji ve Dayanıklılık

Tıpkı bir arabanın yakıta ihtiyacı olduğu gibi, sporcunun da enerjiye ihtiyacı vardır. Bu bölümde, vücudun oksijeni ne kadar verimli kullandığını, yani sporcunun "aerobik

kapasitesini" ölçüyoruz. Yüksek kapasite, sporcunun uzun yarışlar boyunca yorulmadan yüksek tempoda kalmasını ve performansını son ana kadar sürdürmesini sağlar. Bu, bir yelkencinin maraton koşucusu gibi dayanıklı olmasının anahtarıdır.

2. **Teknenin Hâkimiyeti: Gövde ve Bacak Gücü**

Yelkencilikte tekneyi dengede tutmak ve rüzgâra karşı koymak, muazzam bir gövde ve bacak kuvveti gerektirir. Bu testler, sporcunun tekneye ne kadar hükmedebildiğini ve en zorlu anlarda bile pozisyonunu ne kadar sağlam koruyabildiğini gösterir.

3. **Gücün Aktarımı: Çekme ve Kavrama Kuvveti**

Yelkenleri ayarlamak ve iskotaları çekmek, sporun en temel eylemlerindendir. Bu bölümde sporcunun sırt, omuz ve kollarının maksimum çekme kuvvetini ve ipleri yarış sonuna kadar bırakmayacak el kavrama gücünü ölçüyoruz. Güçlü bir kavrama, üretilen tüm gücün iskotalara ve dolayısıyla tekneye etkili bir şekilde aktarılmasını sağlar.

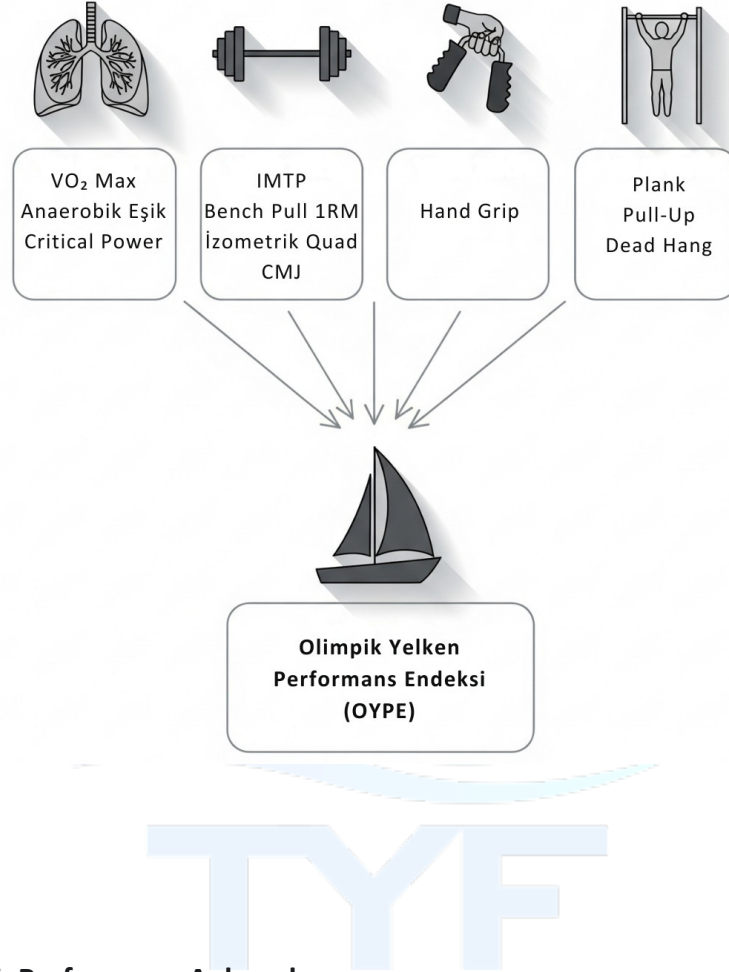
4. **Son Ana Kadar Güçlü Kalmak: Yorgunluk Direnci**

Gerçek başarı, yarışa güçlü başlamak değil, bitiş çizgisine en güçlü şekilde ulaşabilmektir. Plank, asılı kalma gibi testlerle ölçtüğümüz bu alan, sporcunun tüm vücudunun birbiriyle ne kadar uyumlu çalıştığını ve yorgunluğa karşı ne kadar dirençli olduğunu ortaya koyar. Bu sayede sporcu, yarış boyunca hem fiziksel gücünü hem de zihinsel odaklanmasını koruyabilir.

Aşağıdaki tablo, GYSGE kapsamında yapılan 10 temel testi ve her bir test için hedeflenen fiziksel seviye standartlarını basit bir dille açıklamaktadır. Unutmayın, bu hedefler sizin için birer yol göstericidir.

Kategori	Test ve Kısa Açıklaması
Enerji ve Dayanıklılık	1. Oksijen Kullanım Kapasitesi (VO2max) Vücudun ne kadar verimli enerji ürettiğini gösterir.
	2. Sürdürülebilir Çekiş Gücü Yorulmadan önce ne kadar süreyle güç uygulanabildiğini gösterir.
Gövde ve Bacak Gücü	3. Patlayıcı Sıçrama Yüksekliği Ani hareketler için bacakların ne kadar patlayıcı olduğunu ölçer.
	4. Genel Vücut Kuvveti Tüm vücudun üretebildiği toplam kuvveti ölçer.
Çekme ve Kavrama Kuvveti	5. "Hiking" için Bacak Dayanıklılığı Tekneyi dengelerken bacakların ne kadar dayanıklı olduğunu ölçer.
	6. Maksimum Çekiş Ağırlığı İpleri ve yelkeni kontrol için üst vücut kuvvetini ölçer.
	7. El Kavrama Kuvveti İpleri güçlü tutma kapasitesini ölçer.

	8. Barfiks Tekrar Sayısı Üst vücudun yorgunluğa karşı direncini gösterir.
Yorgunluk Direnci	9. Plank Dayanıklılığı Vücut duruşunu koruma süresini ölçer.
	10. Asılı Kalma Süresi Kavrama ve kol gücünün dayanıklılığını ölçer.



Puanlama Sistemi: Performansı Anlamak

Her bir testin sonucu, olimpiik seviyedeki elit sporcular için belirlenmiş bilimsel standartlarla karşılaştırılır. Bu karşılaştırmaya göre sporcuya bir puan verilir ve tüm testlerden alınan puanların toplamı, sporcunun 100 üzerinden GYSGE skorunu oluşturur.

Bu skor bir "geçti" veya "kaldı" notundan ziyade sporcunun mevcut durumunu gösteren, güçlü yönlerini ve daha fazla antrenman gerektiren alanlarını net bir şekilde ortaya koyan bir pusuladır.

Her bir test, olimpiik seviyedeki sporcular için belirlenmiş bir hedef standarda göre değerlendirilir. Bu hedefe ne kadar yaklaştığınıza bağlı olarak puan alırsınız. Puanlama mantığı ve toplam skorunuzun ne anlama geldiği aşağıda özetlenmiştir:

Test Puanları Nasıl Hesaplanır?

Performans Seviyeniz	Alacağınız Puan
Hedef Standardın Altında (< %85)	0 Puan
Hedefe Yakın / Gelişime Açık (%85 - %99 arası)	5 Puan
Hedef Standartta veya Üstünde (≥ %100)	10 Puan

Toplam Skorunuz Ne Anlama Geliyor?

Tüm testlerden aldığınız puanlar toplanarak 100 üzerinden bir GYSGE skoru oluşturulur.

Toplam Skorunuz	Anlamı ve Yol Haritası
80 Puandan Az	Mevcut durumun olimpiik seviye için geliştirilmesi gerekiyor. Endişelenmeyin, bu bir başlangıç noktası! Gelişim hakkı programı tam da bu yüzden var.
80 - 89 Puan Arası	Yüksek Potansiyel! Olimpiik seviyeye çok yakınsınız. Sonuçlarınız, hangi alanlara biraz daha odaklanmanız gerektiğini gösteren bir rehber olacak.
90 Puan ve Üzeri	Tebrikler! Fiziksel olarak olimpiik seviye için yeterlisiniz! Bu skoru korumak ve daha da ileri taşımak için çalışmaya devam.

Yetersiz Skor Bir Son Değil, Bir Başlangıçtır: Gelişim Penceresi

Türkiye Yelken Federasyonu olarak hedefimiz, hiçbir yeteneğin sınırların dışında kalmasına izin vermemek, aksine her bir sporcuya potansiyelini keşfetmesi ve geliştirmesi için bilimsel ve şeffaf bir yol haritası sunmaktır. GYSGE sonucunda belirlenen barajın altında kalan sporcularımızın motivasyonunu ve gelişim arzusunu desteklemek adına onlar için bir "Gelişim Penceresi" açıyoruz.

Bu süreç şu şekilde işleyecektir:

- Süre:** Yetersiz skor alan sporculara, eksik yönlerini tamamlamaları için **3 aylık (12 haftalık) bir gelişim süresi** verilecektir.
- Bilimsel Dayanak:** Bu süre, bilimsel araştırmalara göre bir sporcunun antrenman programına fizyolojik olarak adapte olması, hem kuvvet hem de dayanıklılık parametrelerinde ölçülebilir ve anlamlı kazanımlar elde etmesi için ideal bir zamandır.
- Yol Haritası:** Bu 3 ay boyunca sporcunun, antrenörüyle yakın iş birliği içinde, GYSGE sonuçlarına göre kendisine özel hazırlanan antrenman programıyla gelişimine odaklanması tavsiye edilir.

4. **Yeniden Değerlendirme:** Sürenin sonunda testler tekrarlanacak ve sporcunun gösterdiği gelişim net bir şekilde görülecektir. Yeterli skora ulaşan sporcularımız, hedeflenen programlara dahil olma hakkını kazanacaktır.

