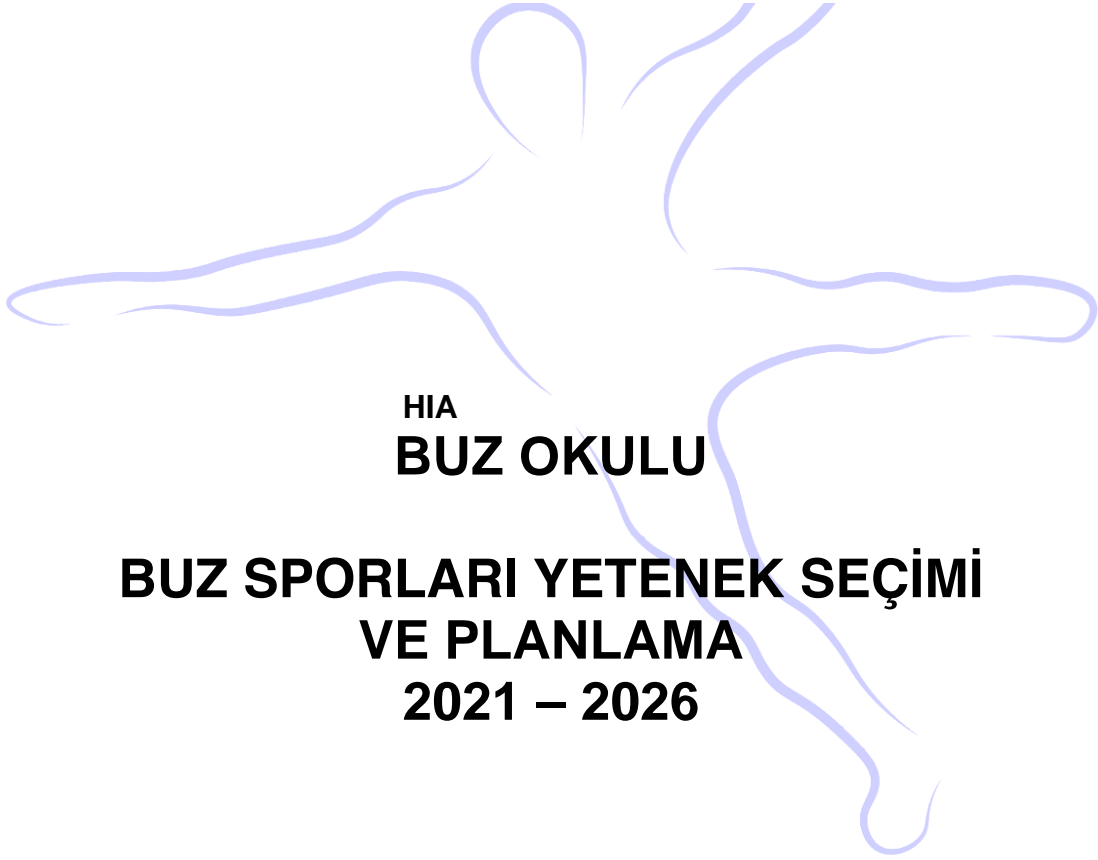




HIA 

BUZ OKULU

FIGURE SKATING ICE SCHOOL



HIA
BUZ OKULU

**BUZ SPORLARI YETENEK SEÇİMİ
VE PLANLAMA
2021 – 2026**



HIA BUZ OKULU BUZ SPORLARI YETENEK SEÇİMİ VE PLANLAMA 2021 – 2026

HIA BUZ OKULU SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ- TÜM HAKLARI SAKLIYOR.
Bu projede paylaşılan bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlı olup, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun ilgili düzenlemeleri ayrılmaz.
Bu projede yer alan tüm veriler HIA Buz Okulu Spor Kulübü Derneği'ne ait olup, tamamının ya da bir kısmının hak sahibinin yazılı izni olmaksızın kopyalanması,
alınması, yayılması, başka isim ve sıvan adı altında kullanılmasına, yayılmasına, uygulanmasına ve paylaşılmasına, her ne surette olursa olsun yasaktır.

+90(538)816 50 71
www.buzokulu.com

GİRİŞ

- Her spor branşında, üst düzeyde, yüksek sportif güce ve başarıya ulaşmak için, yetenekli sporcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri zorunludur.
- Her spor dalında, antrenmanlara başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları birçok araştırmayla ortaya konmuştur. Bu nedenlerden, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır.

YETENEK

“**Yetenekli Sporcu**” belli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade etmektedir.

“**Sporsal Yetenek**” kavramı ise; kalıtsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için özel ya da üst düzeyde yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri kapsar.

YETENEK SEÇİMİNİN AMACI

- Yetenek belirlenmesinin temel amacı, seçilen buz sporu dallarına uygun çok sayıda sporcularını belirlemek, (Buz Hokey, Artistik paten, Buz dansı, Çiftler, Surat Pateni, Short track, Korling)
- Bilinçli ve amaca yönelik antrenmanların organizasyonu ile spora yatkınlık ve yeteneklilerin seçileceği ortamı hazırlamaktır.
- Çocuk (4 – 6), (7 – 9), (10 – 12) ve gençlerin (13 – 16) buz spor dallarına yatkınlıkları ve yetenekleri, genel ve özel anlamda, buz sporları antrenman uygulamaları içinde belirlenir.

Yetenek Arama; genel bir eğitime ya da buz spor dalına özgü çocuk ve gençlik antrenmanına başlamaya hazır olan yeterince fazla sayıda çocuk ya da gencin bulunması sürecidir.



YETENEK SEÇİMİ ÖN ŞARTLARI

Buz sporcularının seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, buz spor dallarına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmalar gerekmektedir. Bunlar:

- **Antropometrik Ön Şartlar:** Sporcunun, boyu, kilosu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi vb. özellikleri.
- **Kondisyonel Ön Şartlar:** Sporcunun, genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği, beceri ve hareketlilik gibi özellikleri.
- **Tekno - motorik özellikler:** Sporcunun, denge yeteneği, yer mesafe ve tempo hissi, spora yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikleri.
- **Öğrenim yeteneği:** Sporcunun, algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri
- **Performans için ön şartlar:** Sporcunun, yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikleri.
- **Zihinsel (Kognitif) Yetenekler:** Dikkat, motorik akılcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, taktik yetenek gibi özellikler.
- **Sosyal Faktörler:** Liderlik, sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler.
- **Psikolojik Ön Şartlar:** Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarıma isteği gibi özellikler.

YETENEK SEÇİMİ METODU

Bilimsel Seçim

Buz sporları bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle **(HIA Buz Okulu yetenek seçiminde kullanılan genetik yöntemler konusunda Avrupa'daki en son klinik uygulamaları kendi bünyesinde barındırmaktadır.)**

Genetik yapımız nasıl ki sadece saç, göz rengimizi belirlemiyor, tüm metabolik



süreçleri kapsıyorsa, hangi spor dalına yatkın olduğumuzun da göstergesidir. Bu yatkınlıklar incelendiğinde, cinsiyet, yak, anatomik özellikler, psikolojik denge, sinir sistemi ve kardiyovasküler yapı ile temel ve yardımcı biyomotor yetilerin sportif performansın önemli belirleyicileri arasında yer aldığına dair kanıtlar her geçen gün artmaktadır. Son yıllarda kullanılan spor genetik testleri sayesinde, yetenekli sporcuların erken yaşlarda saptanabilmesi artık mümkün olabilmektedir.

Yetenekli sporcuların erken yaşlarda belirlenmesi, şu an dünyada en yaygın kullanılan klinik yöntem, steril bir eküvyon çubuğunu (pamuk uçlu, plastik çubuk) test yapılacak bireyin ağzında yaklaşık 15 saniye boyunca yanağın içine sürterek yanak içi (buccal mucosa) yüzeyinden alınacak olan sürüntü materyalinden yapılan genetik test yöntemidir. Örneğin dayanıklılık ve sürat sporlarının gerektirdiği tipte sporcu seçiminde etkin rol oynarken hücrenin enerji üretimini sağlayan kas fibril yapısı, enerji metabolizma farklılıkları veya mitokondrilerin sayısının da yine sporcunun genetik yapısı ile ilgili olduğu bilinmektedir. Şu an için, sportif performans alanında bilinen yaklaşık 30-40 geni bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda yeni belirlenen spor genleriyle, spor performans aday genlerinin sayısı her geçen gün artmaktadır.

- Bilimsel seçim yönteminde, Buz sporları antrenörleri doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir.
- Yetenekli kişilerin kendilerine en uygun buz sporları dalına yönltilmesini sağlar.

BU YÖNTEMLE BELİRLENECEK SPOR DALLARI

Artistik Buz Pateni:

Bireysel olarak buz üstünde dönüş, atlayış adım dizisi gibi hareketlerin yapıldığı bir olimpiyat sporudur. Yarışmalarda müzik eşliğinde, yapılacak dansın ya da gösterinin konusuna uygun kostümlerle yapılan bir spor dalıdır.

Buz Hokeyi:

Buzun üzerinde iki takımla oynanan bir spor veya oyundur. Oyuncular hokey patenlerini giyip hokey sopalarıyla diski (paki) kontrol etmeye çalışırlar. Oyuncular diski (paki) kaleye sokarak sayı bulurlar.

Buz Dansı:



Müzik eşliğinde buz zeminde yapılan figüratif buz pateni türü.

Çiftler:

Bir kadın ve bir erkek sporcudan oluşan çiftin, çiftlere özel teknik elemanlar olan ölüm spirali, twist kaldırışı gibi elemanlarla birlikte fırlatmalı atlayış, (erkek sporcunun kadın sporcuyu havaya atar ve kadın sporcunun havada atlayışı yapar), yan yana ve birlikte dönüşler yaptığı disiplindir.

Sürat Pateni:

Kadın ya da erkek atletlerin oval, buzdan bir pistte, viraj ve düzlüklerde ritmik ve güçlü bir kayış sergiledikleri bir spordur. Sürat pateni yarışları uzun kulvar, kısa kulvar ve maraton olmak üzere üç farklı sınıfta düzenlenir.

Short Track:

Hız pateni yarışlarında özellikle kısa kulvarda yüksek hızla virajlara girmesi söz konusu olduğundan iyi bir teknik ve cesaret vazgeçilmezdir. Sürat pateni güçlü ve dayanıklılığa dayalı bir spor dalıdır.

Körling:

42x4,3 metrelik Buzdan bir pist (rink) üzerinde oynanan olimpik bir takım oyunudur. En basit tanımıyla oyunun amacı, granitten yapılmış dairesel taşı buz üzerinde kaydırarak hedefin merkezinde durdurma. Hassaslık seviyesi ve kazanmak için ortaya konan stratejik düşüncenin karmaşık yapısı sayesinde curling **buz üstü satrancı** olarak adlandırılır.

YETENEK SEÇİMİ VE PLANLAMA

Uzun Süreli Amaçlar:

HIA Buz Okulu bu bölümde, uzun süreli bir planlama içerisinde, Okul, Kulüp ve HOLLANDA içerisinde yetenekleri, belirleyip, yapılacak genel yetenek seçimi ve gelişiminin nasıl olması gerektiği konusunda program ve organizasyonların kısa tanımı aşağıda yer almaktadır

1. Aşama

- Buz sporları dalının, başlama yaşına uygun çocuklar ve gençler için antrenman yapabilmeleri şartları geliştirmiş ve planlamıştır.
- İlk yetenek seçiminin temel kaynağı; Okul öncesi (Kreş), Okuldaki Beden Eğitimi Dersleri kullanılarak program ve organizasyonlar da yetenek arama çalışmaları planlamıştır.





- HIA Buz Okulu öncelikle Okul öncesi (Kreş), ve ilköğretim çocukları için düzenli ve çok sayıda antrenman imkanları Planlamıştır.
- Türkiye’de Kuracağımız İş birlikleri ile Üniversiteler, Alternatif Kurum ve kuruluşlarla lojistik destek için gerekli planlamalar yapılmıştır.

2. Aşama

- Bu bölümde çalışmalar, okul faaliyetlerinin yanı sıra, düzenli gelişim antrenmanlarıyla yürütülür.
- Belli oranda performansa yönelik antrenmana katılan sporcunun;
- Seçilmiş olduğu Buz Sporları dalında, üst düzey performansı için gerekli verimlilik parametrelere sahip olup olmadığı saptanır.
- Performansını ne kadar hızlı ve etkili yükseltebilme yeteneği ve gücü belirlenir. Yetenekli sporcu daha az yeteneklilere göre, performansını daha çabuk ve belirgin biçimde yükseltir, teknik hareketleri daha çabuk öğrenir ve geliştirir. Taktik anlayışı daha iyidir.
- Yüksek sportif verimlilik için, gerekli alt yapıya sahip olup olmadığı saptanır.

3. Aşama

- Üst düzey antrenmanları için seçimler yapılır.
- En önemli seçim kriteri, sporcunun müsabakalarda ortaya koyduğu performanstır.
- Motorik güç özellikleri, vücut tipi, teknik, taktik ve psikolojik, sosyal davranışlar performansı etkileyen faktörleri egale etmeye yönelik çalışmalar yapmak.

Yukarıda açıkladığımız üç aşama, uzun süreli bir antrenman süreci içerisinde, birbirinin ön şartı olacak şekilde düzenlenmiş ve gerekli tedbirler alınmıştır.

HIA Buz Okulu Özeti: Buz sporlarında, yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, Buz spor dalları için süreli ve planlı bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışma sistemi ortaya koymaktadır.





SPORDA SEÇİM VE EĞİTİM SÜRECİ MODELİ

Boş zamanları değerlendirme

Üst düzey spor alanı

Yıllara göre spor eğitimi

Kitle sporu

Seçim kriterleri

Performans özel güç yeteneği

5 – 6

Okul sporları

Seçim Kriterleri

Spora yönelik testler

3 – 4

Seçim Kriterleri

Genel spor yeteneği
İlgi





Antremansız Çocuk ve Gençler Alanı

BUZ SPOR DALLARINA GÖRE SPORA BAŞLAMA VE BRANŞLAŞMA YAŞLARI

SPOR DALI	Spora Başlama Yaşı	Branşlaşma Yaşı
Artistik Buz Pateni	3 – 6	6 – 10
Buz Hokeyi	3 – 6	9 – 14
Buz Dansı	3 – 6	6 – 16
Çiftler	3 – 6	12 – 14
Sürat Pateni	3 – 6	12 – 14
Short Track	3 – 6	12 – 14
Curling	9 – 12	12 – 16





ON GORULEN ÇALIŞMA PROGRAMI

(ARTİSTİK PATEN)

SAAT	PAZARTESİ	SALI	CARSAMBA	PERSEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
09:00	HIA BUZ OKULU BUZ ÇALIŞMA PROGRAMI						
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
16:00	HIA BUZ OKULU BUZ ÇALIŞMA PROGRAMI						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							

EĞİTİMİNDE SORUMLULUK ÜSTLENENLER

- Yöneticiler
- Spor Akademileri
- Antrenörler
- Kondisyoner
- Balet
- Koreograf
- Akademisyen
- Basın ve yayın organları





HİA BUZ OKULU BUZ SPORLARI YETENEK SEÇİMİ VE PLANLAMA 2021 – 2026

HİA BUZ OKULU SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ- TÜM HAKLARI SAKLIYOR.
Bu projede paylaşılan bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlı olup, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun ilgili düzenlemeleri ayrımsız.
Bu projede yer alan tüm veriler HİA Buz Okulu Spor Kulübü Derneği'ne ait olup, tamamen ya da bir kısmının hak sahibinin yazılı izni olmaksızın kopyalanması,
alınması, yayılması, başka isim ve sıvan adı altında kullanılmasına, yayılmasına, değiştirilmesine ve paylaşılmasına, her ne surette olursa olsun yasaktır.

+90(538)816 50 71
www.buzokulu.com



HIA 

BÜZ OKULU

FIGURE SKATING ICE SCHOOL

Bizi sosyal medya hesaplarımızdan da takip edebilirsiniz.



+90(538)816 50 71



@buzokulu



@buzokulu



/buzokulu



@buzokulu



www.buzokulu.com



HIA BÜZ OKULU BÜZ SPORLARI YETENEK SEÇİMİ VE PLANLAMA 2021 – 2026

HIA BÜZ OKULU SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ- TÜM HAKLARI SAKLIYOR.
Bu projede paylaşılan bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlı olup, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nun ilgili düzenlemeleri ayrılmaz.
Bu projede yer alan tüm veriler HIA Buz Okulu Spor Kulübü Derneği'ne ait olup, tamamen ya da bir kısmının hak sahibinin yazılı izni olmaksızın kopyalanması,
alınması, yayılması, başka isim ve sıvan adı altında kullanılmasına, yayılmasına, değiştirilmesine ve paylaşılmasına, her ne surette olursa olsun yasaktır.

+90(538)816 50 71
www.buzokulu.com