

Antrenörlerin Bilgi Kaynakları ve Yeterlikleri

İyi bir antrenör olabilmek için çeşitli konuları kapsayan temel bilgileri bilmek gereklidir. Antrenörlerin başarısı ve yetenekleri sahip oldukları bu bilgilerden kaynaklanır. Antrenörlerin etkililiği ise antrenörlük alanlarının temel bilgilerine ne kadar sahip oldukları ve bu bilgileri bulundukları spor ortamındaki sporcuların ihtiyaçlara göre ne kadar organize ettikleri ile belirlenir.

Antrenörlük Bilgi Kaynakları

Antrenörlerin sahip olması beklenen alan bilgileri:

- Profesyonel alan bilgisi
- Kişilerarası alan bilgisi
- İçsel alan bilgisi

olmak üzere üç grupta incelenir.

Profesyonel Alan Bilgisi: Antrenörün, hangi spor dalının antrenörlüğünü yapıyorsa o sporun yönetim, kural ve düzenlemeleri bilgisine; temel teknik ve taktik bilgisine ve spor dalının öğretim bilgisine (pedagojisine) ve bu bilgileri antrenörlük ortamında nasıl uygulayabileceği bilgisine sahip olması anlamına gelir.

Kişilerarası Alan Bilgisi: Antrenörler kişilerarası etkileşimin çok olduğu spor ortamlarında görev yaparlar. Kişilerarası bilgi, bir antrenörün başkalarıyla olumlu ve verimli ilişkiler kurma yeteneğidir. Etkileri, spor ortamındaki bireylerle veya gruplarla olan etkileşim sonucunda oluşur. Kişilerarası bilgi, antrenörlere her sporcuya nasıl antrenörlük yapılacağı ve spor ortamında başkalarıyla nasıl çalışacakları konusunda bir farkındalık kazandırır.

İçsel Alan Bilgisi: Antrenörler içsel bilgileri ile kişisel ve mesleki durumlarını sorgular ve kendilerine yansıma yapabilirler. Deneyimledikleri hataları analiz edebilir ve bu sürece neden olan unsurları belirleyerek üstesinden gelmek için çözümler üretir.

Antrenörlük Bilgilerinin Spor Ortamının Amaçlarına Göre Kullanılması

Antrenörlerin sahip oldukları bilgileri sporcuların ve spor ortamlarının amaçlarına göre düzenleyerek uygulaması, antrenörlerin fonksiyonel yetkinliklerini tanımlar. Antrenörlerin sahip olması gereken temel altı yetkinlikten söz edilebilir:

1. Vizyon ve strateji oluşturmak
2. Çevresel düzenlemeler yapmak
3. İyi ilişkiler kurmak
4. Antrenman yaptırmak ve yarışmalara hazırlanmak
5. Gözlem yapmak ve tepki vermek
6. Öğrenme ve yansıma yapma

Antrenör yetkinliklerinin odağı sporcuların performanslarını ve kişisel gelişimlerini artırmaktır. Antrenörler sporcuyu merkezli bir yaklaşım izleyerek

birlikte çalıştığı kişilerin dürüstlüğüne ve bireyselliğine saygı göstermelidir.

Antrenörlük Odakları ve Sporcuyu Gelişim Ortamları

Antrenörler enerjilerini ve dikkatlerini, spor ortamının gerektirdiklerine göre, sporcularının optimal gelişimlerine etkili bir şekilde odaklarlar.

Antrenörlüğün bir önkoşulu her sporcunun gelişimine ve iyi spor deneyimlerini kazanmasına olan ilgisi ve bağlılığıdır. Antrenör bunun için spor ortamı ve sporcuların ihtiyaçlarına göre belirlediği amaçlarına yönelik etik temellere dayanan bir antrenörlük felsefesi geliştirmelidir. Antrenörlük felsefesi ile antrenörler bilgi birikimlerini, ilgilerini ve eylemlerini değerli buldukları ortamlara odaklarlar. Antrenörlerin sporcuyu gelişim dönemi ve özelliklerini bilmesi ve bu ortamların ihtiyaçlarına odaklanması etkili antrenörlük için önem taşır.

Spora Katılım Modelleri

Spora katılım süreçleri ve bu süreçlerin özelliklerini inceleyen araştırmaların bulgularına göre geliştirilmiş, birtakım modeller vardır. Bu modelleri birbirinden ayıran temel unsur, spora katılım süreçlerini açıklamaya çalıştıkları yaklaşımlardır. Örneğin bir model bireyin spora katılımını fiziksel gelişim ve olgunlaşma gibi biyolojik unsurları dikkate alarak tasarlanmışken başka bir model bireyin psikososyal gelişim özelliklerini daha çok baskın tutarak tasarlanmıştır.

Spora Katılımın Gelişimsel Modeli (SKGM): Bu model, deneyimli üst düzey sporcuların spor kariyer gelişimlerinin incelenerek belirlenmesi ile oluşturulmuş, bir modeldir. Modelde spora başlama iki farklı kanaldan olur. Bunlardan birisi erken özelleşme gerektiren sporlarla spora katılımın başlamasıdır. Diğer spora giriş ise örneklem yılları olarak adlandırılır. Örneklem dönemi erken özelleşme gerektirmeyen katılım sporları ortamıdır. Spora erken özelleşme gerektiren sporlar ile başlayan bireyler ve örneklem yılları ile başlayan bireylerin ilerlemeye yolları farklı şekillerde olur. Spora katılımın gelişimsel modeli kitabın 6. sayfasında Şekil 1.1'de gösterilmiştir.

Uzun Süreli Sporcuyu Gelişimi Modeli (USSG): Bu model, temele biyolojik gelişim süreçlerinin farklı fizyolojik, fiziksel ve psikolojik belirleyicileri olarak oluşturulmuş bir modeldir. Modele göre biyolojik gelişim süreçlerine bağlı olarak sporcuların ihtiyacı olan antrenman içerikleri belirlenir. Sporcunun performans potansiyelini en üst düzeye çıkarmak ve gerek elit sporculuk gerekse yaşam boyu spora katılımı teşvik için gelişim aşamalarının sürekli ve birbirini izleyen antrenman etkinlikleri ile gerçekleşeceğini öne sürer. Uzun süreli sporcuyu gelişim modeli kitabın 7. sayfasında Şekil 1.2'de gösterilmiştir.

Etkili Antrenörlük

Antrenörlüğün temel amacı sahip olunan bilgi ve becerilerle sporcuların gelişimine yardımcı olmaktır. Etkili

antrenör; sahip olduğu profesyonel alan bilgisini, kişilerarası alan bilgisini ve içsel alan bilgisini sporcuların spora özgü performansını geliştirmesinin yanında onların yetkinlik, öz güven, bağ kurma, karakter ve umursama becerilerini de geliştirebilen antrenördür.

Sporcu Merkezli Antrenörlük Yaklaşımı Oluşturma

Sporcular, aynı spor ortamını paylaşırlar bile fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri bakımından birbirinden farklı özellikler taşımaktadır. Sporcu merkezli antrenörlerin planlama yapmadan ve uygulamadan önce sporcuların ihtiyaçlarını, isteklerini ve fikirlerinin alınmasını ve bunları dikkate alarak hareket etmelerini vurgular.

Güvenli Sosyal ve Fiziksel Çevre Oluşturma

Antrenörler sporcularına güvenli bir sosyal ve fiziki çevre oluşturmak için mutlaka çevredeki risk oluşturabilecek potansiyel unsurları en aza indirecek, mümkünse ortadan kaldıracak veya katılımcılara zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesi için plan ve uygulamalar yapmalıdır.

Sporculara Saygı ve Sevgi ile Yaklaşma

Sporcular kendilerine saygı ve sevgi ile yaklaşılmasını beklerler. Antrenörler antrenmanlarda sporcuları incitecek, onların özgüvenini azaltacak veya spor deneyimlerini keyifle yaşamalarına engel olacak söz ve davranışlardan kaçınmalıdır.

İyi Davranışlar ve Değerler Sergileme

Sporcular spor ortamlarından elde ettikleri deneyimler ile olumlu değerler geliştirmek ve iyi davranışlar kazanmak için fırsatlar elde ederler. Antrenörler sporcuların olumlu davranış ve deneyim kazanmaları için fırsatlar oluşturmaktadır.

Sporcuların Yaş ve Gelişimi Arasındaki Farkı Gözlemleme

Özellikle gelişim dönemindeki sporcularda yaş ve gelişim durumları arasında bir uyumsuzluk olabilir. Kronolojik yaş, gelişim göstergesi olarak zayıf bir belirleyicidir. Antrenörler sporcuların seçiminde gelişim durumlarını gözlerken verilen bilgileri algılama ve uygulama becerisine, diğer sporcularla birlikte çalışabilme, yarışma algısına ve istenilen performansa uygun fiziksel uygunluğa, beceri düzeyine ve koordinasyona sahip olup olmaması durumuna göre antrenmanlarını planlamalıdır.

Etkili İletişim Kurma

Antrenörleri sporcularında geliştirmek istediği becerileri iletişim yolu ile sağlamaya çalışır. Bu nedenle her antrenörün etkili iletişim becerileri geliştirmesi önemlidir. Etkili bir iletişim kurmak için antrenörlerin dikkat etmesi gereken bazı öneriler aşağıdaki gibidir.

- Sporcularınıza iletmek istediğini mesajları anlaşılır olarak ifade ediniz.
- Aktarmak istediğiniz mesajın odak noktasından uzaklaşmayınız.

- Etkileşim karşılıklı bir süreçtir, mesajlarınızı karşı tarafa iletirken çatışmadan kaçınınız.
- İletişim sırasında olumlu ve yapıcı bir yol izleyiniz.

Etkili antrenörlük sadece becerileri ve performansı geliştirmekle sınırlı değildir. Etkili antrenörlük aynı zamanda spor ortamındaki diğer paydaşlarla da iyi ilişkiler kurabilmektir. Etkili iletişim kuran antrenörler aynı zamanda iyi bir dinleyici de olmalıdırlar.

Antrenörlük Stilleri

Sporda genel kabul gören üç antrenörlük stili vardır: Otokratik, Demokratik ve Bütüncül. Her stilin avantajları ve dezavantajları vardır.

Otokratik Antrenörlük Stili

Otokratik antrenörlük stilinde antrenörler kararlarını genellikle kendi başlarına alırlar veya çok az sporcudan fikir alırlar. Otokratik antrenörlük stili kazanmaya odaklıdır ve tipik olarak esnek olmayan eğitim yapılarına sahiptir. Otokratik antrenörlük stili, takım sporlarında bireysel sporlardan daha iyi çalışır.

Demokratik Antrenörlük Stili

Antrenörlerin liderlik yaparken tüm kararları kendinin alması yerine bu süreçte sporcularında demokratik bir şekilde katılarak beraberce kararlar almayı ve hedefler belirlemeyi gerektiren antrenörlük stildir. Demokratik antrenörlük stili sporcu merkezlidir ve sporcular antrenörün ana hatlarıyla çizdiği bir çerçevede kendi hedeflerini şekillendirir.

Bütünsel (Holistik) Antrenörlük Stili

“Serbest antrenörlük stili - Laissez-faire” olarak da bilinen bu antrenörlük stili, mutlu bir takımın doğal olarak başarılı bir takım haline gelmesi teorisi üzerine kuruludur. Bütünsel antrenörlük stilinde antrenörler yapılandırılmış bir eğitim veya olumlu geri bildirim açısından çok az şey sunulmaktadır. Bunun yerine, antrenör sporcularının yeteneklerini zamanla kendi yollarıyla keşfetme ve takip etme konusunda kendilerini rahat hissettikleri bir ortam yaratmak için çalışır. Antrenör merkezi bir otorite olarak hareket etmez ve bunun yerine sporcunun veya takımın kendi gündemini belirlemesine olanak tanır.

Antrenörlük Stilinin Belirlenmesi

Çoğu antrenör için, sadece bir stil seçmek bir seçenek değildir. Çok az sayıda antrenör tamamen bir stili benimser. Antrenörler hangi durumlarda hangi antrenörlük stilini tercih edeceklerini deneyimlerine ve felsefelerine bağlı olarak belirlerler. Antrenörlük stilinin belirlenmesinde spora olan ilgi, spor ortamının gerektirdikleri ve antrenörün kişisel deneyimleri ve dünya görüşüne bağlı olarak belirlenebilir.

Antrenörlük Felsefesi

Antrenörler geliştirdikleri felsefeler ile değer verdikleri unsurların gelişimi ve korunması için çaba sarf eder. Antrenörler çalıştıkları her ortam ve sporcuları

geliştirmeye yönelik etik temellere dayanan antrenörlük felsefesine gereksinim duyarlar.

Antrenörlük Felsefesi Geliştirmek

Antrenörlük felsefesi geliştirmek için antrenörlerin kendilerine birtakım sorular sorması gereklidir. Bu sorulara verecekleri cevaplar antrenörlük felsefelerini oluşturma ve geliştirme sürecine katkı sağlayacaktır. Aşağıda yer alan maddelere verilecek cevaplar geçmişten getirilen deneyimlerinle antrenörlük felsefenizi oluşturmanıza veya geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Değerlerinizi Belirleyiniz: Üzerine zaman harcamayı, enerji tüketmeyi ve efor sarf etmeyi göze alacağınız her şey bir değeri ifade eder. Bu yaklaşım ile her gün verilen kararlar ve yapılan eylemler neyin değerli olduğunu anlamamıza yol gösterir. Antrenörler spor ortamlarında nelere değer verdiğini belirlemelidir. Bunun için spor ortamlarında değerli gördüklerini ve bunlara ne kadar zaman harcadıklarını belirleyerek antrenörlük felsefesi geliştirmeye başlayabilir.

Kendinize Özgü Bir İnanç Sistemi Oluşturunuz: Bir antrenörü belirgin kılan en önemli özellik onun değerlerine ve inandıkları doğrulara olan bağlılığıdır. Bu durma inanç sistemi denir. Bir inanç sistemi oluşturan antrenörler sporcularının ve spor ortamındaki diğer paydaşlarının güvenini kazanır. Çünkü antrenörün neye inandığı ve değer verdiği tüm paydaşlar tarafından bilinir.

Kişisel Bir Misyon Belirleyiniz: Misyonlar, inanç sistemimizin bizlere nasıl rehberlik ettiğini gösterir. Yani bir antrenör olarak değerlerimiz ve inançlarımız takım veya sporcumuzu nasıl motive edeceğimiz konusunda işlevsel bir rehberdir.

Antrenörlüğü Neden Seçtiniz?: Antrenörlük yapma amacınızı belirtmek sizin spor ortamında bulunma amacınızı da belirtmeniz anlamına gelmektedir. Bu ifadeler sizin değerleriniz, inanç sisteminiz, misyonunuzun birleşimi sonucunda oluşur. Antrenöre çalıştığı spor ortamının özelliklerinin farkında olmasına ve antrenörün değer ve inançlarının bu ortamlara uygun olmasını denetleme imkanı sunar.

Takımınız İçin Bir Misyon Belirleyin: Kişisel misyon belirlemede kullandığınız değerleriniz ve inanç sistemleriniz aynı şekilde takımınız için bir misyon belirlerken de antrenörlere rehberlik eder. Antrenörün değer ve inanışları antrenörün ve takımın misyonunu belirleyecek en temel örüntüdür. Takımınızın değerleri doğrultusunda göstermesini istediğiniz unsurlar takım misyonunu oluşturacaktır.

Takımınız İçin Performans Standartları Oluşturunuz: Takımınız için değerlerinize bağlı olarak geliştirdiğiniz takım misyonu için standartlar belirlenebilir. Belirlediğiniz takım misyonuna ulaşmak için oluşturacağınız standartlar ile takımınız kendinden beklenen sorumlulukları bilecek ve onu temel alarak çalışmalarını sürdürecektir. Belirlediğiniz standartların

takımın tüm sporcuları ve diğer paydaşlar tarafından çok net anlaşılıyor olması gereklidir.

Giriş

Sporda Öğrenme ve Öğretme II Üst düzey becerikli sporculara ulaşabilmek sadece üst düzey yeteneklere sahip olmakla değil aynı zamanda çok çok uzun süre alıştırma yapmakla gerçekleşebilir. Alıştırma bu yüzden beceri öğreniminin etkili bir şekilde yapılabilmesi açısından önemlidir. Sporunun ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş alışırtmalar beceri öğreniminin oluşmasını sağlayabilir.

Öğrenme Aşamaları İle İlgili Modeller

Motor beceri yeterliliğinin geliştirilmesinde sporcular belirli aşamalardan geçerlerler. Beceri ile ilgili acemilikten ustalaşmaya kadar geçen ilerlemeyi farklı boyutlarla inceleyen birçok model bulunmaktadır. Bu modeller özellikle sporcuların öğrenme süreci boyunca ihtiyaçlarının neler olduğu ile ilgili antrenörlere bilgi sağlamakta ve yardımcı olmaktadır. Öğrenme süreçlerine katkı sağlayan 3 önemli husus bulunmaktadır.

- Modeller beceri öğrenimi aşamaları
- Sporunun farklı becerilerde farklı aşamaları
- Yaşa bağlı olmayan beceri ve öğrenme aşamaları

Fitts ve Posner'in Üç Aşamalı Öğrenme Modeli

1967 yılında Fitts ve Posner tarafından geliştirilen bu üç aşamalı model sporunun öğrenme süreci içinde farklı zamanlarda göstermiş olduğu davranışsal eğilimi anlatmaktadır.

1. Bilişsel Aşama Temel hareket "kalıbının" oluşturulması 2. İlişkilendirme Aşaması Hareket kalıbının detaylandırılması
2. Özerk (Otonom) Aşama hareket üretimi neredeyse otomatiktir.

Bilişsel Aşama: Bu aşamada sporcuya öğretilecek becerinin gösterimi ve tanıtımı yapılır. Sporunun temel görevi beceri ile ilgili olarak hareket gereksinimlerini anlamasıdır. Bu soruların cevaplarını keşfetmek için sporcu deneme-hata yaklaşımı ile çok sayıda teknik ve stratejiyi uygular. Dikkat ihtiyacı çok yüksektir ve hareketin üretilmesi ile sınırlıdır. Antrenörlerin bu aşamada sporculara yardımcı olmaları ve sporcuların hatalarını nasıl tespit edip düzeltmeleri gerektiğini onlara öğretmeleri gereklidir.

İlişkilendirme Aşaması: Bu aşamada performansta gözle görülür bir ilerleme vardır. Performans bir önceki aşamaya göre çok daha tutarlı ve abartılı hatalar azdır. Bu da sporunun hareketin kendisine değil başka şeylere dikkat etmesine olanak sağlar. Bu sayede, sporcu beceriyi uygularken çevresel etmenlere göre hareketini düzenlenmesine olanak sağlar. Bu aşamada sporcu yaptığı hataları ve hata kaynaklarını saptamaya başlar. Bu aşamada etkili geri bildirim sağlama önemli olmasına karşın, esas önemli olan sporunun kendi geri bildirimini sağlayabilmesini öğretmektir.

Özerk (Otonom) Aşaması: Bu aşamaya ulaşabilmek için çok uzun süre alıştırma yapmak gereklidir. Bu yüzden bu

aşamaya sadece bazı sporcular ulaşabilmektedirler. Özerk aşamada performans artık en üst yeterlilik seviyesine çıkmıştır ve artık otomatik olarak yapılır. Bu yüzden antrenör sporunun potansiyeline ulaşmasını sağlamada her zaman motive edici olmalıdır.

Gentile'nin İki Aşamalı Modeli

Gentile (1972, 1987) öğrenme aşamalarının tanımlanmasını sporunun bakış açısı tarafından değerlendirmiştir.

Hareketle İltintili Düşüncenin Oluşması: Hareket üretimi için (çevre ve görevin ortaya çıkardığı durumla iltintili olarak) ilgili ve ilgili olmayan bilgiler arasında seçici dikkatin kullanılması gerekmektedir. Antrenörün beceriyi uygulamadaki görev amacının ne olduğunu sporcuya sözel veya görsel olarak anlatması gereklidir. Bunun yanında, sporcuya beceriyi uygularken ilgili ve ilgisiz uyarıların neler olduğunu açıklayarak sadece ilgili uyarılara odaklanmaları istenmelidir.

Sabitleme/Çeşitleme: Bu aşamada sporunun amacı bu iki durumdan bir tanesinin geliştirilmesini sağlamasıdır. Kapalı beceriler için örneğin okçuluk, başarılı performans için sporunun bu beceriyi tutarlı ve doğru bir şekilde sürekli aynı olacak şekilde tekrar etmesi gereklidir (Sabitleme). Bunun tam tersi olarak açık beceriler tahmin edilemeyen ve sürekli değişen çevrede yapılır. Bu durumda da sporunun sürekli değişen ortamda beceriyi uygulayabilmesi için doğru tepkileri seçmeye adapte olması zorunludur (Çeşitleme).

Bernstein'nin Üç Aşamalı Modeli

Bernstein öğrenme aşamalarını motor kontrol ve biyomekanik bakış açısı ile açıklamıştır. Bernstein'in üç aşamalı öğrenme modelinde birinci aşama serbestlik derecesini azaltma, ikinci aşama serbestlik derecesini rahatlatma ve üçüncü aşama da pasif dinamiklerden yararlanma olarak tanımlanmıştır.

Öğrenme Modelleri ile İlgili Sınırlılıklar

Fitts ve Posner yaklaşımdaki sınırlılıklardan bir tanesi performanstaki ilerlemenin bir önceki basamağa bağlı olması ve ona göre değişmesidir. Bunun yanında sporcular özerk aşamaya ulaşmış olsalar da bazı becerilere ulaşamamaktadırlar. Gentile ise becerinin şartlara bağlı öğrenme aşamalarını açıklamış ancak sporunun mekanik özellikleri ile ilgili süreçlere yer vermemiştir. Bernstein yaklaşımında ise öğrenme aşamasının ikinci aşaması olan serbestlik derecelerinin rahatlatılmasının bütün beceriler için geçerli olmamasıdır.

Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler

Becerinin Gösterimi

Herhangi bir becerinin gösterimi yapılırken dikkat edilmesi gereken temelde 2 faktör vardır. Bunlardan birincisi, sporcuların dikkatlerinin sizin gösterim yapacağınız yere odaklanmasını sağlamaktır. Sözel açıklamaların genelde iki önemli rolü vardır. Öncelikli

olarak bu açıklamalar sayesinde sporcuya yeni beceri tanıtılır. Alıştırma yapmak yeni bir beceriyi öğrenmenin veya geliştirmenin en önemli faktörüdür. Bu yüzden yapacağımız alıştırmaları iyi planlamamız gereklidir.

Bütün ve Parçalı Araştırma: Parçalı alıştırma genel olarak beceriyi doğal parçalarına ayırarak yapılan alıştırma. Beceri ile ilgili parçalar teker teker çalışılır, her biri tam anlamıyla öğrenildikten sonra birleştirilerek becerinin tamamı uygulanır. Bu yöntem sporcunun daha kolay öğrenmesini, motivasyonunun yüksek olmasını ve becerinin zor parçalarının çalışılmasını sağlayacaktır.

Alıştırmanın Programlanması: Landin, Hebert ve Fairweather (1993) tarafından yapılan araştırmada basketbol becerilerinin değişken antrenman şeklinde planlanmasının bu becerilerin öğrenimini ve kalıcılığını kolaylaştırdığı yönünde bulgu elde etmişlerdir. Bu yüzden açık becerilerin öğretiminde değişken antrenmanların uygulanması önerilebilir.

Geri Bildirim

Geri bildirim genel olarak sporcunun yaptığı performans ile ilgili ya süreç içerisinde ya da uygulama sonrasında kendi performansı ile ilgili aldığı her türlü bilgidir. Geri bildirim birey ve çevre açısından düşünüldüğünde, içsel geri bildirim ve dışsal geri bildirim olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel geri bildirim, kişinin kendi propriyoseptif ve kinestetik bilgilerini (duyu organlarını) kullanarak yapmış olduğu hareket ile ilgili bilgidir. Dışsal geri bildirim ise sporcunun dışında başka bir kimsenin hareketin süreç hakkındaki veya sonuç hakkındaki vermiş olduğu bilgidir.

Ne Zaman Geri Bildirim Verilmeli: Beceri ne kadar zor ise geri bildirim ihtiyacı o kadar fazla olur. Yine de unutulmaması gereken, sporcunun içsel geri bildirim kullanmalarına imkan sağlayarak onları motive etmektir.

Ne Kadar Geri Bildirim Verilmeli: Geri bildirimin en faydalı bilgiyi içermelidir. Bu yüzden geri bildirimin kalitesi ne kadar sayıda geri bildirim verildiğinden daha önemlidir.

Ne Detayda Geri Bildirim Verilmeli: Yapılan araştırmalar, dışsal geri bildirimin çok yüksek bir şekilde kesinlik içermesine gerek olmadığını belirtmektedir. Sporcunun artık beceri ile ilgili temel hareket kalıplarını anladıktan sonra, daha kesin bilgi içeren geri bildirimler vermek faydalıdır (Wrisberg, 2007).

Motivasyon

Motivasyon, sporcunun antrenör tarafından verilen açıklamaları çok daha iyi kavramasını sağladığı ve antrenmana bağlılığı arttırdığı için çok etkilidir.

Sporculara öğrenmeleri gereken beceriyi neden öğrenmeleri gerektiği ve bu becerinin onlara katacağı değer de aktarılmalıdır. Öğrenmenin kapsam ve oranı alıştırma durumları ile ilişkili motivasyonel faktörlerden etkilenmektedir. Bu düşünceye göre; olumlu sonuçlar ile ilgili beklentiler artırıldığında, sporculara seçenekler

sunulduğunda ve dikkat odağı dışsal olarak istenen hareket etkisine yönlendirildiğinde öğrenme daha fazla gerçekleşir. Olumlu bir motivasyonel ortamın oluşturulmasıyla, antrenörler sporcunun en uygun öğrenme ve performansı sergileyebilmesini sağlayacak kendine güven ve yeteneklerinin algılanmasını artırabilir. Böyle bir ortam, yetkinlik göstermek ve başarılı olmak için uygun fırsatlar sağlandığında yaratılır. Bu durum sporcunun başarıyı hissetmesini sağlayacak ve onu antrenmana daha fazla motive edecek olumlu beklentiler yaratacaktır.

Bireysel Farklılıklar

Kişinin kendine has nispeten kalıcı ve değişmeyen özelliklerine “bireysel farklılık” denmektedir. Boy, vücut yapısı, fizyolojik yapı (beyaz veya kırmızı kas hücresi sayısı), öğrenme stili, geçmiş hareket deneyimi, motivasyon, gelişimsel seviye, kültürel geçmiş, psikolojik yapı, tutum, kendine güven gibi birçok bireysel farklılık özellikleri beceri kazanım gelişimini etkiler.

Motor Yetenekler

Bazı kaynaklarda, bilim adamlarının şu ana kadar yaklaşık olarak 20-30 kadar bilişsel ve motor yetenek keşfettikleri ve bunun ileriki yıllarda daha da artacağı tahmin edilmektedir. Bilim adamları herkesin bahsedilen bu 20-30 yeteneğe sahip olduklarını ancak düzeylerinin kişiden kişiye değiştiğini söylemektedirler (Schmidt ve Wrisberg, 2008). Bazı bilim adamları da birçok yeteneğin tanımlanmasına karşın, sadece genel bir motor yeteneğin var olduğunu varsaymaktadırlar. Bu görüşün tam tersi olarak “özellik hipotezi”, bireylerin çok sayıda motor yeteneğe sahip olduklarını ve bunun yanında her bir motor yeteneğin diğerinden bağımsız olduğunu savunur. Aynı zamanda bir becerinin başarılı bir şekilde yapılabilmesi, o beceri için gerekli olan motor yeteneklerin var olmasına bağlıdır.

Yeteneğe Karşı Beceri

Sporcu her ne kadar üst düzeyde yeteneğe sahip olursa olsun, bu yeteneklerini nasıl kullanacağını bilmiyor ise sahip olduğu yetenekler başarıyı garantilemez. Başarıyı garantileyebilmek becerileri etkili bir şekilde sergilemek ile olur. Sporda üstün başarılarla sahip sporculara baktığımızda, gerekli yetenek düzeylerine sahip olmalarının yanında, performanslarını arttırmak ve geliştirmek için uzun yıllar saatlerce zaman harcamaktadırlar (Schmidt ve Wrisberg, 2008).

Motor Yeteneklerin Gruplara Ayrılması:

Fleishman'ın yapmış olduğu sınıflandırmasında motor yetenekleri iki gruba ayırdığı görülmektedir;

- 11 algısal motor yetenek
- 9 fiziksel yeterlik yetenekleri

Hangi becerilerin ön gerekliliklerine örnek olduğu şekliyle kitabın 36. sayfasındaki Tablo 2.1 'de gösterildiği gibi sınıflandırmıştır. Aslında herhangi bir beceriyi yapabilmek için gerekli yeteneklere sahip olsak bile, bu durum o

beceriye yetkin bir şekilde yapacağımız anlamı taşımamaktadır. Sadece beceriyi etkin bir şekilde yapma potansiyelimiz olduğunu gösterir. Alıştırma ve deneyim bu potansiyelin ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır.

Öğrenme Stilleri

Her sporunun yeni öğrenilecek bir beceri ile ilgili öğrenme şekli (bilgiyi alma ve işleme şekli) birbirinden farklıdır (görsel, sözel gibi). Bu da sporunun kendine ait oluşturduğu öğrenme stili olarak tanımlanır (Coker, 2009).

Dunn vd. (2000) tarafından geliştirilen envanterde genel olarak kişinin öğrenme stili çok sayıda seviyenin bütünlükçi toplamı olduğu ve beş farklı alanın ölçümü ile belirlenebileceğini bildirir. Bu beş farklı alan ise aşağıdaki gibidir.

1. Uygulama alanı ile ilgili tercihler: ses, ışık, ısı ve sınıf düzeni açısından
2. Duygusal tercihler: güdüleme, ısrar/sebat, sorumluluk ve yapı
3. Sosyolojik tercihler: bireysel, eşli, takım, yetişkin veya akran
4. Fizyolojik tercihler: algılama, zaman ve değişkenlik
5. Psikolojik tercihler: analitik tarz (önce hareketin tamamı sonra detayları veya bunun tam tersi), beyinin baskın bölümü, sağlak veya solak olma durumu.

Sonuç olarak, bir ortamda yer alan öğretim stratejileri diğer ortamda eşit derecede etkili olmayabilir. Bu nedenle her bir öğrenme ortamı, bireysel öğrenme stillerine uyum sağlamak ve öğrenme başarısını en üst düzeye çıkarmak için ayrı ayrı ele alınmalıdır.

Algısal Tarz: Algısal Tarz bilginin elde edilme ve işleme yoludur. Tercih edilen tarz, sporunun kalıcı gücü olarak da adlandırılır. “Görsel Öğrenen”, “Kinestetik Öğrenen”, “Analitik Öğrenen” ve “İşitsel Öğrenen” sporcuların kalıcı güçlerine göre dikkat etmeleri gereken faktörlerdir.

Sporcuların Öğrenme Stillerini Belirleme

Formal bir şekilde olmadan antrenörler de sporcuların öğrenme stillerini geçerli ve güvenilir bir şekilde belirleyebilirler. Burada antrenörün sporunun öğrenme tercihi ile ilgili vereceği ipuçlarına çok dikkat etmelidir. Bunun için de sporunun sorduğu sorulara ve kendi performansı ile ilgili kullandığı tanımlayıcı kelimelere çok dikkat etmesi gereklidir. Becerinin farklı açılardan ve şekillerde gösterimi, sporunun daha kolay öğrenimini sağlayacaktır. Antrenörlerin öğrenme ortamlarını yeniden gözden geçirerek birden fazla öğrenme tarzına göre öğrenme ortamlarını ayarlamaları gerekmektedir. Böylelikle öğrenme ile ilgili olan kazanımları da arttırabileceklerdir (Coker, 2009).

Koordinasyon Kavramı

Koordinasyon kavramı birçok araştırmacı tarafından değişik şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin, Mathews'e göre, değişik hareketleri bir kalıpta birleştirme yeteneğidir. Singer'e göre ise karmaşık bir harekette gereken bağımsız vücut parçalarını kontrol edebilme ve bu parçaları aynı amaca yönelik olarak bağlayabilme özelliğidir. Gallahue, organizmanın etkili hareket dizileri oluşturmakla farklı motor sistemler ile değişken duyumları uyumlu bir şekilde birleştirme becerisi olduğunu söylemiştir. Hahn, merkezi sinir sistemi ile iskelet kaslarının amaçlı bir hareket için ortak çalışması olarak tanımlanmıştır. Hollman ve Hettinger de hedeflenen hareket için merkezi sinir sistemi ile iskelet kas sisteminin uyum içinde etkileşimi olarak tanımlamışlardır. Sinir-kas sisteminin amaca uygun olarak çalışmasında, kas içi ve kaslar arası koordinasyon son derece önemlidir. Ayrıca, yeni ve değişken hareket becerilerinin öğrenilmesi ve pekiştirilmesi için de koordinatif yetilerin eğitimi önemlidir. Öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi, düzeltilmesi ve kolaylaştırılması için etkinlikler tekrar edilmeli, bu şekilde pekiştirilmelidir. Dolayısıyla, bu tür çalışmaların erken yaşlarda yapılması verimliliği artırır. Çünkü yaş ilerledikçe bilgi alma ve işleme süreçleri zayıflar. Yedi yaşından ergenliğe kadar olan dönemde koordinasyon gelişimi üst düzeyde sağlanabilmektedir.

Koordinasyon Sınıflaması

Koordinasyon üç şekilde sınıflanabilir:

1. Genel ve özel koordinasyon
2. Kapalı ve açık becerilerin koordinasyonu
3. Kaba ve ince koordinasyon.

Koordinasyonun Özellikleri

Koordinasyonun üç temel özelliği vardır:

1. Hareketin zorluk derecesi
2. Hareketin doğruluğu
3. Hareketin kazanılma süresi.

Koordinasyonu Etkileyen Faktörler

Koordinasyonu etkileyen faktörler şu şekildedir: Düşünme (Sporsal Zekâ); Duyusal Organların İncelik ve Sürekliliği; Motor Deneyim; Diğer Motorik Becerilerin Gelişim Düzeyi; Çözümleme Yeteneği; Kinestetik Algılama; Dokunarak Algılama; Görerek Algılama; Duyarak Algılama. Bunlar koordinasyon gelişimine etki eder ve aynı zamanda da sınırlayarak becerinin zorluk derecesini, hareketin doğruluğu belirler.

Koordinasyon Antrenmanlarındaki Yöntem ve İçerik

Koordinasyon uzun süren teknik çalışmalarla ve öğrenmekle gelişir. Sporunun yeni durumlarla karşılaşması ve değişik ortamlarda çalışması onun motorsal deneyimini artırır ve dolayısıyla koordinasyonu geliştirir. Temel gelişim ve bununla birlikte koordinatif özelliklerin oluşumu çok yönlü geliştiren alıştırmalarla mümkündür. Koordinasyon antrenmanları kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık

çalışmalarıyla birlikte uygulanmalıdır. Önce basit formdaki hareketler, daha sonra karmaşık hareketler öğretilmelidir. Özellikle antrenmanlarında, her ısınma devresinde, sonrasında ve en önemlisi periyodlamalarda ayrı bir birim antrenmanı şeklinde uygulanmalıdır. Koordinasyon çalışmaları erken yaşlarda daha verimlidir. Çünkü yaş ilerledikçe bilgi alma ve işleme süreçleri zayıflar. 7 yaşından ergenliğe kadar olan dönemde koordinasyon gelişimi üst düzeyde sağlanabilmektedir. Üst düzeyde koordinasyon gerektiren çalışmalar, antrenmanda ilk sırada yer almalıdır. Çünkü bu çalışmalar yorgun haldeyken etkili bir şekilde uygulanamaz. Pechtl'e göre koordinasyon antrenman yöntemleri ve her yönetime göre çalışma örnekleri şu şekildedir (önce yöntem sonra çalışma örneği verilecektir):

1. Egzersizin çalışma pozisyonu → Hareket yönünde çeşitli sıçrama ve atlamalar.
2. Olağan dışı bir pozisyonda becerilerin yapılması → Ters bacakla atlama, solak çocuğun sağ ayağı ile topa vurması.
3. Hareket yapılırken hız ve temponun değiştirilmesi → Yavaş hızlı koşma.
4. Yapılan becerilerin alanını sınırlamak → Farklı alanlarda atış sıçrama.
5. Teknik öğeleri ve becerileri değiştirmek → Bilinmeyen uzun atlama teknikleri.
6. Ek hareketlerle egzersizin gücünü arttırmak → Mekik koşusu, atlamalar.
7. Bilinen becerileri yeni öğrenilenlerle birleştirmek → Harekette yeni öğrenilen becerilere yer verme.
8. Olağan dışı performans şartları oluşturmak → Koşu için özel pist veya malzeme değişikliği.

Koordinasyon antrenman içeriğinde ve araçlarının seçilmesinde yeni uyaranlar ve değişken uygulamaları içeren yöntemler göz önünde bulundurulmalı, bu yöntemler genel ve spor dalına özel antrenman içerikleri ve yöntemleri verilmelidir. Genel koordinasyon antrenman içeriği daha çok kaba koordinasyonu geliştirici çalışmaları içerir ve 3-9 yaşlar arasındaki dönemi kapsar. Özel koordinasyon antrenman içeriği ise koordinatif yetilerin spor branşına özgü bileşenlerin geliştirilmesine yöneliktir.

Koordinatif Yetilerin Gelişim Dönemleri

Koordinatif yetiler sportif başarının bir bileşeni olup, doğuştan kazanılan özellikler değildir. Gelişim dönemleri olan bu yetiler Hirtz'e göre şöyledir:

Kinestetik Ayrılama Yetisi

13 yaşına kadar gelişen bu yeti 8-10 yaş arasında hızlı bir gelişim gösterir.

Denge Yetisi

10-12 yaş aralığında hızlı gelişir ama gelişim yaşının 6-15 yaş arasındadır.

Oryantasyon Yetisi ya da Mekân Uyumu

Gelişim yaşı 6-15 yaş aralığındadır ama en yoğun olduğu dönem 7-9 yaş arasındadır.

Ritim Yetisi

Gelişim yaşı 6-15 yaş olup en hızlı şekilde 8-9 yaş aralığında gelişir.

Tepki Yetisi ya da Reaksiyon Özelliği

7-18 yaş arasında gelişir am en hızlı gelişim 7-10 yaş aralığıdır.

Koordinatif Yetiler ve Uygulama Örnekleri

Değişik spor branşları doğrultusunda farklı yaş gruplarının özelliklerine göre koordinatif yetilerin gelişimine yönelik etkinlikler hazırlanabilir uygulanabilir.

Koordinatif yetiler;

- Kinestetik ayırlama yetisi
- Denge yetisi
- Oryantasyon (mekânsal uyum) yetisi
- Ritim yetisi
- Tepki yetisi (reaksiyon yetisi)

olarak sınıflandırılabilir.

Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklere Etkisi ve Planlanması

Eğitsel oyunlar iyi planlanmalıdır. Oyunla eğitimin en hassas noktalarından birisidir oyunun planlanması. Birçok antrenör nereden başlayacağı konusunda belirsizlik yaşar. Eğitsel oyunların planlamasında öncelikli hususlar önem derecesine göre şu şekildedir:

1. “Niçin oyun seçiyoruz ya da oynatacağız?” sorusunu yanıtlayarak planlamayı yapmak.
2. Sporcu seviyesine dikkat etmek.
3. Çalışmayı bütün sporcuların duyacağı ve göreceği bir düzen içinde olmalarına dikkat etmek. Aksi halde bir sporcu öğretim düzeninden dolayı oyunu anlamayabilir veya yanlış anlayabilir. Bu durumda, oyunun akıcılığı kaybolur, performansı düşer.
4. Planlanan oyunun farklı hedeflere yönelik çeşitlendirilmesi amacı ile bazı kurallar değiştirilirken; oyunun eğlenme ve mücadele etme motivasyonu ve akıcılığının düşmemesine dikkat etmek.

Eğitsel oyunların motorik özelliklerin gelişimine etkisi bilinmektedir. Bunun sebebi ise, oyunlar oynarken oyuncuların kazanma arzusu ile hareket ettiklerinden maksimal yükleme ile mücadele etmelerinden kaynaklanmaktadır. Eğitsel oyunlar maksimal yüklenme yani mücadele sağladıklarından, oyuncuların temel ve yardımcı motorik özelliklerinin gelişmesini sağlar. Bu gelişmeler ölçülebilir yeteneklerdir ve şu şekilde sıralanırlar:

1. Oyunların Kuvvet Gelişimine Etkisi
2. Oyunların Çabukluk Gelişimine Etkisi
3. Oyunların Dayanıklılık Gelişimi Üzerine Etkisi
4. Oyunların Esneklik-Hareketlilik Gelişimine Etkisi
5. Oyunların Koordinasyon ve Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi

Eğitsel Oyunların Seçimi ve Planlanması

Eğitsel oyunların seçimi planlanması kadar önemlidir. Bir oyunu planlarken uygulanacak faaliyetlerin hangi tip ve değerde olduğunu bilmek gerekir. Oyun seçiminde ve planlanmasında birçok husus göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak; bu hususlardan en önemlisi oyuncu seviyesidir çünkü planlanan oyun oyuncu seviyesine uygun olmaz ise hem amacına ulaşamama hem de oyunculara, özellikle genç oyunculara zarar verebilme ihtimali vardır. Oyunun planlanmasında ve oyunun seçiminde göz önünde bulundurulması gereken hususlar şöyledir:

1. Oyunun Eğitsel Değeri ve Amacı
2. Oyuncu Seviyesi
3. Oyunun Yeri
4. Oyunun Araç ve Gereçleri
5. Oyunun Süresi

Eğitsel Oyunların Öğretimi, Yönetimi ve Çeşitlendirilmesi

Eğitsel oyunların planlanmasından sonra; öğretimi, yönetimi ve çeşitlendirilmesi birbirini takip eden ve tamamlayan basamaklardır. Her bir basamağın amacına uygun titizlikte yapılması gerekir. Aksi takdirde oyunla eğitimin beklenen hedef tam olarak gerçekleşmez. Oyunun planlanan amacına ulaşılabilmesi için; öğretiminin doğru ve yeterli olması gerekir. Böylelikle, oyunun yönetiminde çıkabilecek problemlerin birçoğu, doğru öğretimle daha başlangıçta önlenmiş olur.

Oyunun amacına ve karakterine göre, bazı ufak değişiklikler olsa da, oyun öğretiminde dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Bunlar oyun öğretiminde göz önünde bulundurulmalı ve bunlara uyulmalıdır. Oyunun başarılı yönetiminin, istenen amaca ulaşmanın ve oyundan maksimal seviyede verim alınmasının ilk şartı, iyi bir oyun öğretimidir.

Eğitsel Oyunların Öğretimi

Oyun öğretiminde dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda verilmiştir:

- Oyun planı hazırlanmalıdır.
- Öğretilmeye başlamadan önce oyun iyice öğrenilmelidir.
- Oyun tanıtılmadan önce oyun materyalleri hazırlanmalıdır.
- Oyunu rahatça dinleyebilmeleri ve öğrenebilmeleri için, oyuncular, çok resmi olmamakla birlikte bir düzene sokulmalıdır.
- Oyun tanıtıldıktan ve kuralları belirtildikten sonra, “anlaşılmayan husus var mı?” sorusu sorulmalı ve sorular cevaplandırılmalıdır.
- Gerekliyse oyun şekille de izah edilmelidir.
- Oyunda avantaj sağlayan hususlar belirtilmelidir.
- Oyunu başlatan ve durduran işaretin, “dudüğün” önemi anlatılmalıdır.

- Oyunun yapısına göre, varsa grup liderlerinin veya ebenin görevleri açıklanmalıdır.
- Oyun öğretiminde mutlaka deneme yapılmalıdır.
- Gereksiz açıklamalarla zaman kaybedilmemelidir.
- Başlangıçta kolay oyunlar tercih edilmelidir.

Eğitsel Oyunların Yönetimi

Eğitsel oyunların yönetimi de çok önemlidir. Aksi halde oynatılan oyunlar amaçlarına ulaşamazlar. Eğitsel oyunların yönetiminde dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Gerekliyse; ebe veya grup liderleri seçilmeli ve sık sık değiştirilmelidir.
- Oyunda gruplar arasında fizikî güç olarak denklik sağlanmalıdır.
- Oyunun yapısına ve amacına göre uygun dizilişler oluşturulmalıdır.
- Oyunun daha iyi kavranabilmesi için, oyuna bilenlerle başlanmalıdır.
- Grupların ayırt edilebilmesi için, değişik forma veya kurdele kullanılmalıdır.
- Oyunda kural dışı davranışlara kesinlikle göz yumulmamalıdır.
- Oyunda ödül de olmalıdır; en iyi ödül alkıştır.
- Bazı durumlarda oyunu yöneten kişi de oyuna katılmalıdır.
- Oyun kendi kendine sona ermemeli, ilgi düşüklüğü görüldüğü zaman ya oyunda değişiklik yapılmalı ya da oyun değiştirilmelidir.
- Oyunda oyuncuların takım arkadaşlarını teşvik amacıyla yaptıkları bağışmalar ve gülüşmeler engellenmemelidir.
- Çok fazla rekabetten kaçınmak gerekir (eğlence ve Beden Eğitimi oyunlarında).
- Oyunun karakterine göre, mümkünse eleme yönteminden kaçınılmalıdır.
- Kaybeden gruba ve kişilere cesaret vererek yardımcı olunmalı ama taraf olunmamalıdır.
- Hiçbir çocuğun zavallı duruma düşmesine izin verilmemelidir.
- Oyunda mutlaka eleme yapılması gerekiyorsa bir kişi kalıncaya kadar değil; birkaç kişi kalıncaya kadar devam edilmelidir.
- Oyuncu sayısının fazla olduğu zamanlarda, oyuncular dönüşümlü olarak oyuna katılmalıdır.
- Oyunun yönetiminde düdüğü, oyunu başlatan ve bitiren işaret olmalıdır.
- Oyunların yönetiminde unutulmaması gereken en önemli prensiplerden birisi emniyettir.

Aynı zamanda, oyuna katılanların güvenliği de çok önemli olduğundan, oyuna katılanların güvenliklerinin sağlamak amacıyla aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- *Kayma ve Düşmeler:* Oyun alanı, tehlikeli cisimlerden arındırılmalıdır. Düzgün koşma,

dönme ve yön değiştirmelere karşı özel dikkat gösterilmeli, oyuncuların; kayganlık, gevşek zeminler ve çukurlar gibi durumlara karşı dikkatleri çekilmelidir.

- *Çarpışmalar:* Oyunların yapısı gereği bütün oyuncular farklı yönlerde doğru karışık bir şekilde koşmak durumunda olabilirler veya her iki grup birbirine karşı koşmak zorunda kalabilir, bu veya benzeri durumlarda çarpışmalara karşı önlem alınmalı, oyuncuların (sağdan veya soldan geçişleri sağlanmalı) dikkatleri çekilmelidir.
- *Top Oyunları:* Oyuncuların birbirleriyle; atma-tutma şeklinde veya top çarptırması şekliyle oynadıkları oyunlarda, çok sert ve ağır toplar kullanılmamalı, havası alınmış ve hafif toplar tercih edilmelidir. Gerektiği hallerde topla vuruş alanlarına sınırlama getirilmeli; sadece bacaklara, sadece gövdeye veya sadece gövdeye ve bacaklara vuruş yapılmalıdır.
- *Çevresel Şartlar:* Koşma ve kovalama oyunlarında her zaman oyuncuların, direklerle ve duvarlara çarpması söz konusudur. Oyun alanı mümkün olduğu kadar direklerden arındırılmalı ve çocuklar duvara karşı koşturulmamalıdır

Eğitsel Oyunların Çeşitlendirilmesi

Bazen eğitsel oyunların çeşitlendirilmelidir. Örneğin, oyuna ilgi azalmaya başladığında, oyun değiştirilebilir ya da oyun içinde değişiklik yapılabilir. Lakin değişiklikler oyunun temel karakterine bağlı kalınarak yapılmalıdır. Lider, “haydi çocuklar, oyunu birde şu şekilde oynayalım” dediği zaman, kaybolmaya başlayan ilginin canlandığı görülür. Oyunlarda yapılan değişiklikler, her zaman hafiften-ağıra, basitten-karmaşığa doğru olmalıdır.

Oyunlarda değişiklik yapılacağı zaman, oyunun karakteri ve çalışmasının amacına göre şu hususlardan bir veya birkaçı uygulanmalıdır:

- Ebeleme oyunlarında ebe sayısını artırıp azaltma.
- Ebeleme yöntemini değiştirme, ebeleme bölgesini sınırlandırma.
- Oyun alanını daraltıp-genişletme.
- Koşu mesafesinin uzatılıp-kısaltılması.
- Koşu yollarını değiştirme veya koşu yollarına çeşitli hareketler ve engeller koyma.
- Hareket metodunu değiştirme; koşma yerine, tek ayak veya çift ayak zıplama.
- Oyunu eşlerle oynama (iki oyuncu birlikte tek oyuncu gibi hareket eder).
- Sağlık topu ile tekrar sayısını artırma veya topun fırlatma mesafesini uzatma.
- Beceri ve kuvvet oyunlarında hareketin tekrar sayısını artırma.
- Kuvvet oyunlarında yük oranını değiştirme.
- Sayı oyunlarında sayı kaydetmenin yöntemini değiştirme.
- Topla oynanan oyunlarda top sayısını artırma.

Gelişim Modellerinin Sınıflaması

Gelişim, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak zaman içinde bireylerde meydana gelen değişiklikler bütünüdür. Yaşam boyu devam eden bu değişiklikler sistematik bir sıralama izlerler ve devamlıdır. Ayrıca, gelişimdeki biyolojik ve çevresel faktörlerin dinamik etkileşimi bireyleri birbirinden farklı kılmaktadır. İnsan davranışı karmaşık bir yapıya sahip olduğundan, farklı zamanlarda farklı gelişim teorileri ortaya atılarak insan gelişimi incelenmiştir. Bu teoriler biyoloji temelli teoriler, psikodinamik teoriler, davranışsal teoriler, bilişsel teoriler ve sistem teorileri olarak beş ana başlık altında toplanabilir.

Biyoloji Temelli Teoriler

Biyoloji temelli teoriler insanı biyolojik bir organizma olarak tanımlamaktadır. Genetik üzerinde yapılan çalışmalar biyoloji temelli çalışmaların önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Gelişimsel Nörobilim, beyin fonksiyonlarının insan davranışı ve zihinsel süreçler üzerindeki etkilerini inceleyen diğer bir biyoloji temelli bilim dalıdır. Bir başka teori ise Charles Darwin'in Evrim Teorisidir.

Psikodinamik Teoriler

Bu teoriler insan gelişimini bilinçaltından gelen ve farkında olmadığımız duygular ile açıklamaktadır. Erken dönemde ebeveynler ile yaşanan deneyimlerin gelişime önemli ölçüde şekil verdiği savunulmaktadır. Sigmund Freud psikoanalitik teorilerin oluşturulmasında ilk temeli atmıştır. Erik Erikson ise Freud'un teorisinden yararlanarak kendi teorisini ortaya koymuştur. Freud'un teorisinden farklı olarak Erikson, bilinçli davranışları kendi teorisine dahil etmiştir. Sosyal etkileşimin insan gelişiminde en önemli yapı taşlarından biri olduğunun üstünde durmuştur.

Davranışsal Teoriler

İnsan gelişimini davranışsal bakış açısıyla ifade eden üç temel teori, klasik şartlanma, operant şartlanma (edimsel koşullanma) ve sosyal öğrenme teorisidir. Klasik Şartlanma dışarıdan gelen bir uyarıcı ile öğrenmenin refleks şeklini almasını kapsamaktadır. Bu teori ilke kez Ivan Pavlov tarafından ortaya atılmıştır. Burrhus Frederic Skinner duygu ve düşüncelerden ziyade çevrenin davranışların gelişimini etkilediğini açıklamıştır. Skinner'in ortaya attığı düşünce Operant Şartlanmadır (Edimsel Koşullanma). Sosyal Öğrenme Teorisi öğrenmenin çevreyle olan etkileşimden kaynaklandığını ortaya çıkarmaktadır. Gelişimde davranış, çevre ve bilişsel gelişimin kilit noktalar olduğu söylenmektedir. Albert Bandura bu teorisinin en büyük mimarlarından biridir. Davranış teorileri bilişsel gelişime ve gelişimdeki değişikliklere az vurgu yapmasından dolayı eleştirilebilir.

Bilişsel Gelişim Teorileri

Bilişsel gelişimin anlatıldığı teoriler arasında en dikkat çekici olan Jean Piaget'nin Bilişsel Gelişim teorisidir. Piaget bilişsel gelişimi dört ana dönem altında toplamaktadır. Bu dönemler duyuşsal motor (0-2 yaş), işlem öncesi (2-7 yaş), somut işlemler (7-11 yaş) ve soyut işlemler (11-12 yaş) dönemleridir. Piaget'nin bilişsel gelişim teorisinin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneğin, tüm yaşam sürecindeki bilişsel gelişimdeki değişiklikler bu teoride göz önüne alınmamıştır ve teori oluşturulurken bilimsel araştırma basamaklarından yararlanılmadan sınırlı sayıda çocuk gözlemlenmiştir.

Bilişsel gelişim hakkında daha fazla bilgi edinmemizi sağlayan bir başka teori ise Vygotsky'nin Sosyo-Kültürel ve Bilişsel Gelişim teorisidir. Bu teori çocukların sosyal etkileşimin ve kültürün bilişsel gelişim üzerinde oldukça etkili olduğunu savunmaktadır. Yaşanılan kültürde, bireyler için önemli olan kişilerden öğrenilen bilgiler ve deneyimler bilişsel gelişime doğrudan katkı sağlamaktadır. Bilişsel teorilerin ortak özelliği insanların düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişimlerine odaklanmalarıdır.

Sistem Teorileri

Sistem teorileri değişen insanı, değişen çevresini göz önüne alarak değerlendirmektedir. İnsanı bütünüyle bir sistem olarak kabul ederek, sistemi etkileyebilecek potansiyel alt sistemlerin olduğunu açıklamaktadırlar. Urie Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Teorisi insan gelişimini bütünüyle ele alan ve sistemleri ayrıntılı bir şekilde anlatan bir teodir. Teoride birey modelin tam ortasına konulmuştur ve birbirlerini çevreleyen beş sistem bireyi sarmaktadır. Mikrosistem, Mezosistem, Ekzosistem, Makrosistem ve Kronosistem olarak tanımlanan çevresel sistemler içinde birey aktiftir.

Sistemler teorisine bir diğer örnek Dinamik Sistemler Teorisi'dir. Dinamik Sistemler Teorisi'ne göre birey kendi kendine organize olabilen bir sistemler bütünüdür. Bu sistem içerisinde bireyi oluşturan çeşitli alt sistemlerin birbirleriyle olan uyumlu veya bazen de uyumsuz etkileşiminden dolayı gelişimin ortaya çıktığı savunulmaktadır. Teoride altı çizilen alt sistemler kavramı organizma (bireysel), çevre ve görev sistemleri olarak üç kategori altında incelenmektedir.

Motor Gelişim Modelleri

Motor gelişim alanı doğum öncesinden yaşamın sonunda kadar geçen süredeki motor davranışlarımızdaki değişiklikleri ve bu değişikliklere neden olan faktörleri inceleyen bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında, motor gelişimde meydana gelen değişikliklerin, motor gelişimin dönemlerinin ve bu dönemlere etki edebilecek faktörlerin açıklandığı çok çeşitli motor gelişim modelleri vardır.

Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli

Modelde dört temel hareket dönemi, üç temel yaş dönemi (yeni doğan, erken çocukluk, orta çocukluk- yetişkinlik dönemleri) altında gösterilmiştir. Modelde ilk dönem refleksler ve reaksiyonların sergilendiği yeni doğan dönemidir. İkinci dönem temel motor beceriler dönemidir ve zaman dilimi olarak erken çocukluk dönemi altında gösterilmektedir. Bu dönemden sonra yeterlik bariyeri (proficiency barrier) konulmuştur (kitabın 85. sayfasındaki Şekil 4.3'te gösterildiği gibi). Temel motor beceriler kazanılmazsa bu bariyerin aşılamayacağı ve bir sonraki aşamaya geçilemeyeceği belirtilmektedir. Temel motor beceriler kazanılarak aşılan yeterlik bariyerinden sonra gelen 3. dönem geçiş motor becerileri dönemi olarak adlandırılmaktadır. Son dönem özelleşmiş spor becerileri ve danslar (4. dönem) olarak adlandırılmıştır.

Gelişimsel Model

Bu modelde temel olarak, merkezi sinir sistemi hasarı olan ve bazı engellere sahip olan çocukların motor gelişim gerilikleri yaşayabileceği vurgulanmaktadır. Gelişimsel modelde, motor gelişim dönemleri ve onu etkileyen faktörlerin belirtildiği üç seviye (I, II, III) bulunmaktadır. Seviye 1 erken olgunlaşan sistemlerin işleyişi olarak tanımlanmıştır. Görsel ve işitsel sistemlerin daha geç olgunlaşması Seviye 2'de belirtilen motor duyu tepkilerini etkilemektedir. Seviye 3'te ise temel motor becerilerin geliştiği ve kültürün bu seviyede motor becerileri şekillendirdiği belirtilmektedir.

Kum Saati Modeli

Motor gelişimin hayat boyu devam eden bir süreç olarak tanımlanmasından dolayı, bu modelin diğer bir adı "hayat boyu motor gelişim dönemleri modeli" (Lifespan phases of motor development model) olarak da bilinmektedir. Modelde kum saati şekli bireyi ifade etmektedir ve içindeki kumların iki ana kaynaktan geldiği belirtilmektedir. Bu kaynaklar kalıtım ve çevresel faktörlerdir. Kum Saati Modeli refleksler, ilkel hareketler, temel hareketler ve özelleşmiş hareketler dönemi olarak dört ana dönemden oluşmaktadır. Kum Saati Modeli'ne göre yaşamın belirli bir aşamasında kum saati döner ve içindeki kumlar diğer tarafa dökülmeye başlar. Bu bakış açısıyla anlatılmak istenen, motor gelişimin sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak belirli bir zaman dilimi içerisinde geri dönüşler yaşamaya başlamasıdır.

Motor Gelişim Dağı Modeli

Dinamik sistemler kuramı temel alınarak oluşturulan bu modelde dağ benzetmesi ile motor gelişimin zorlu ve karmaşık bir süreç olduğu ifade edilirken her bir bireyin kendi motor beceri repertuarının farklı olduğu ve üst düzey dönemlere yani dağın zirvelerine herkesin ulaşamayabileceği gösterilmek istenmektedir. Motor Gelişim Dağı Modeli'nde 6 dönem bulunmaktadır. Bu dönemler refleksler, adaptasyon öncesi (preadapted), temel motor beceriler, alana özgü (context-specific), ustalık ve telafi (compensation) dönemleridir. Motor

Gelişim Dağı Modeli'nde, farklı boyutta dağların simgelenmesi (kitabın 88. sayfasındaki Şekil 4.6'da gösterildiği gibi) ile her bireyin olimpiyat oyuncusu ya da profesyonel bir sporcu olması gerekmeyeceği, belirli branşlarda da usta olunabileceği ya da bazı bireylerin belirli beceriler geliştirebildiklerine vurgu yapılmaktadır.

Newell Sınırlılıklar Modeli

Newell hareketin ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve görev faktörlerinin arasındaki dinamik ilişkilerin rolü olduğunu savunmaktadır. Bundan dolayı modelini üçgen bir şekil kullanarak oluşturmuştur (kitabın 89. sayfasındaki Şekil 4.7'de gösterildiği gibi) ve bu üçgenin köşelerine bireysel, çevresel ve görev faktörlerini koyarak, oklar yardımı ile bu faktörlerinin her zaman birbiri ile etkileşim halinde olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak bu faktörleri ifade etmek için sınırlılıklar terimini kullanmıştır. Sınırlılıklar bir hareketi engellerken veya ortaya çıkmasını kısıtlarken diğer bir yandan başka bir hareketin çıkmasına olanak sağlayabilir veya teşvik edebilir.

Gelişimsel Mekanizmalar Modeli

Bu modelde (kitabın 90. sayfasındaki Şekil 4.8'de gösterildiği gibi) motor beceri yeterliği ve fiziksel aktivite arasında karşılıklı ve gelişimsel açıdan dinamik bir ilişki olduğu gösterilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın nöromotor gelişimi tetiklediği ve bunda motor beceri yeterliğini olumlu yönde geliştirdiği savunulmaktadır. Modele göre motor yeterlik algısı, sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk ve obezite kritik değişkenlerdir ve bu değişkenler çocukların fiziksel aktivite seviyelerine ve motor gelişimlerine pozitif veya negatif yönde etki etmektedir. Modelde ifade edilen pozitif etkileşim sarmalı orta ve yüksek seviyede motor yeterliğe sahip çocuklar için geçerlidir. Negatif etkileşim sarmalı ise beceri seviyesi düşük olan çocukları etkilemektedir.

Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim doğum öncesi dönemden başlayıp yaşamın bitimine kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreçte motor davranışlarımızda meydana gelen değişikliklerin ve bu değişikliklere neden olan bireysel ve çevresel faktörlerin anlaşılması için alanyazında birçok model bulunmaktadır. Gallahue ve Ozmun'un Kum Saati Modeli, motor gelişimi hem süreç hem de ürün odaklı ele alan ayrıntılı bir modeldir. Bu model temel alınarak motor gelişim dönemleri sırasıyla aşağıda açıklanmaktadır.

Refleks Hareketler Dönemi

Motor gelişimde gözlemlenen ilk hareketler refleksler ve stereotype olarak ifade edilen kalıplaşmış hareketlerdir. Refleksler istemsiz, kendiliğinden veya dışarıdan gelen bir uyarıcı yolu ile ortaya çıkan hareketlerdir. Beyin korteksinin alt kısımlarının sorumlu olduğu refleksler, doğum öncesi dördüncü aydan bir yaşın sonuna kadar gözlemlenmektedir. Bu reflekslerin ortaya çıkış ve kaybolma zamanları genellikle bellidir. Bazı refleksler doğumdan itibaren mevcuttur. Bazıları ise daha sonraki

zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu dönem bilgi kodlama ve bilgi çözümleme olarak iki evreden oluşmaktadır. Bilgi kodlama evresi doğum öncesi dönemden yaşamın dördüncü ayına kadar olan zamanı kapsar. Bilgi çözümleme evresi dördüncü aydan bir yaşına kadar olan süredir.

Reflekslerde ortaya çıkan problemler herhangi bir sinir sistemi hasarının ya da nörolojik bir problemin göstergesi olmaktadır. Örneğin;

- 1) yenidoğanda reflekslerin olmaması ya da farklı şekillerde olması,
- 2) reflekslerin çok güçlü veya zayıf bir şekilde sergilenmesi ve
- 3) reflekslerin beklenen süreden uzun olarak sergilenmesi

gibi problem yaşayan bebeklerin ciddi sağlık sorunları olabilmektedir.

İlkel Hareketler Dönemi

İlkel hareketler dönemi refleks hareketler dönemi ile iç içe geçmiştir. Zaman dilimi olarak doğumdan iki yaşına kadar olan süreci kapsamaktadır. Bu gelişim dönemi reflekslerin kaybolduğu evre (doğumdan sonraki ilk yıl) ve kontrol öncesi evre olarak iki ayrı evreye ayrılmaktadır. İlk evrede refleksler yavaş yavaş yerini kontrolü ve istemli hareketlere bırakmaya başlamaktadır. İkinci evrede ise vücut kontrolü daha belirgindir. Bu evrede çocuklar sınırlı olarak nitelendirebileceğimiz hareketler sayesinde çevreyle etkileşime geçmektedir. Bu hareketler denge (stability), yer değiştirme ve manipülatif hareketlerdir. İlkel hareketler döneminde gözlemlenen hareketlerin sırası tahmin edilebilmektedir, ancak bireysel farklılıklar ve çevresel faktörlerden dolayı çocukların gelişim düzeylerinde farklılıklar olabilmektedir.

Temel Hareketler Dönemi

İlkel hareketler döneminden sonra gelen bu dönem (2-7 yaş) okul öncesi zamanı kapsayan ve temel motor becerilerin gelişiminin gözlemlendiği bir dönemdir. Temel motor beceriler yer değiştirme becerileri, nesne kontrolü gerektiren beceriler ve dengeleme becerileri olarak üç ana başlık altında incelenmektedir. Yer değiştirme becerileri bireylerin, alanda (uzayda) bir yerden başka bir yere gitmesine olanak sağlayan becerilerdir. Koşu, zıplama, sıçrama, sekme ve galop yer değiştirme becerileridir. Nesne kontrolü beceriler nesnelere hareket kazandırılan becerilerdir. Top atma, yakalama, yuvarlama, sektirme ve topa ayakla vurma nesne kontrolü gerektiren becerilerdir. Dengeleme becerileri ise vücut kontrolünün sağlandığı becerilerdir. Denge tahtasında yürümek veya tek ayak üstünde durmak denge becerileridir.

Özelleşmiş Hareketler Dönemi

Temel motor becerilerin birleştirilerek kullanıldığı bu dönem kendi içinde geçiş (7-10 yaş arası dönem), uygulama (11-13 yaş arası dönem) ve yaşam boyu kullanım (14 yaş ve sonrası) olarak üç evreye

ayrılmaktadır. Çocukların özelleşmiş hareket becerileri sergilemesi, sahip oldukları fırsatlara, kişisel motivasyonlarına ve motor motor yeterlik seviyeleri ile ilişkili olabilmektedir.

Hata, Hata Kaynakları ve Türleri

Ölçülen özelliğin ölçüm sonuçları ile gerçekteki değerinin birbirinden farklı olma durumuna ölçmede hata denir. Tüm ölçme işlemlerinin bir miktar hata içerdiği varsayılır. Ölçmeyi yapan kişiler olarak antrenörler, bu hataların miktarını en aza indirme çabasında olmalı ve bu doğrultudaki tedbirlerin farkında olmalıdırlar.

Hata Kaynakları

Ölçmede ortaya çıkan hatanın birkaç farklı kaynağı olabilir. Ölçme sonuçlarında hata;

1. Ölçmeyi yapan kişi ya da gruptan kaynaklanıyor olabilir,
2. Ölçme yapılan ortamdan kaynaklanıyor olabilir,
3. Ölçme aracından kaynaklanıyor olabilir,
4. Ölçülen özellikten kaynaklanıyor olabilir.

Ölçme yapan kişi yani teknik direktör, antrenör, yardımcı antrenör ya da kondisyoner ölçme işlemine hata karışmasına sebep olabilirler. Antrenör, ölçme yaptığı gün yorgun ya da uykusuz oluşu, dikkatsizliği, yanlış davranma eğilimi vb. sebeplerden dolayı ölçme ya da değerlendirme sırasında hata yapabilir. Ölçme yapılan ortamın özellikleri ölçme sonuçlarını etkileyebilir. Ölçme yapılan ortamın ısı, ışık, ses, zemin, malzeme vb. koşullar açısından en iyi performansın ortaya konulmadığı durumlarda ölçme sonuçlarına hata karışabilir. Ölçme aracı hatalı ölçüyor olabilir. Ölçülen özelliğe uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı kullanılmalıdır. Ölçme aracından elde edilen sonuçların hatadan arınık olması için sahip olması gereken özelliklere ikinci bölümde değinilmiştir. Son olarak ölçülen özellikten yani ölçmenin hangi kişi ya da kişilere uygulandığı da bir hata kaynağı olabilir. Örneğin ölçülen kişinin, ölçme yapılan gün ve saatte yorgun, hasta, dikkatsiz, uykusuz, sakat vb. olması, ölçülen özellik açısından ölçme sonuçlarının gerçeği yansıtmamasını sağlayabilir.

Hata Türleri

Ölçme sonuçlarına farklı kaynaklardan karışabilecek hatalar üç çeşittir.

1. *Sabit hata:* Her ölçme sonucunu aynı düzeyde ve aynı yönde etkileyen hatadır. Her ölçmede hata miktarı aynıdır, hatanın yönü ve miktarı bellidir.
2. *Sistemik hata:* Ölçülen büyüklüğe ve ölçme koşullarına bağlı olarak sistematik bir biçimde değişkenlik gösteren hatadır.
3. *Tesadüfi hata:* Yönü, miktarı ve kaynağı belli olmayan hatadır. Tesadüfi hata ölçme sonuçlarına rastgele karışır.

Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler

Bir sporcunun performansına dair hangi elementi ölçmek istersek isteyelim kullanacağımız ölçme aracının, ölçmek istediğimiz özelliği doğru ölçtüğüne emin olmalıyız. Bir ölçme aracının ölçülmek istenen özelliği, hatasız ya da minimum hata ile ölçebilmesi için sahip olması gereken

bazı nitelikler vardır. Bu nitelikler; güvenilirlik, geçerlik ve kullanışlılıktır. Bu bölümde bu kavramlar sırasıyla açıklanmıştır.

Ölçmede Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçme aracıyla toplanan verilerin birbiriyle tutarlılığına ilişkin bir dereceleme olduğu için ölçme aracının güvenilirliğinin bir düzey olarak hesaplaması yapılabilir. Örneğin ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek düzeyde, orta düzeyde ya da düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçme araçlarının güvenilirliğini sınamak için farklı yöntemler kullanılır. Bunlardan bazıları; test tekrar-test yöntemi, paralel formlar yöntemi, puanlayıcı güvenilirliği ve iç tutarlık sınamak için kullanılan yöntemlerdir.

Ölçmede Geçerlik

Bir ölçme aracının sahip olması gereken diğer bir özellik geçerliktir. Geçerlik kavramı, bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği, başka özelliklerle karıştırmadan tam ve doğru olarak ölçebilmesi anlamına gelir. Bir atletin uzun atlama mesafesi metre ile ölçülürken metrenin, ölçülmek istenen özellik olan uzunluğu başka özelliklerle karıştırmadan doğru biçimde ölçmesi geçerlik kavramına örnek olabilir.

Ölçmede Kullanışlılık

Bir ölçme aracının sahip olması gereken üçüncü özellik kullanışlılıktır. Kullanışlılık kavramı, bir ölçme aracının geliştirilmesi, uygulanması ve puanlanmasının kolay ve ekonomik olmasını ifade eder. Ölçme aracını uygulamadan önceki hazırlık aşaması uzun sürüyorsa, ölçme aracının uygulanması uzun sürüyorsa, ölçme aracını hazırlaması ya da uygulaması özel bir uzmanlık gerektiriyorsa ve o özel becerilere sahip olmayan kişiler o ölçme aracını kullanamıyorsa, ölçme aracını uygulamak zorsa, ölçme aracından puan/skor elde etmek zorsa ve elde edilen puan/skorların yorumlanması zorsa ölçme aracının kullanışlılığından bahsedilemez. Yani kısaca, ölçme aracı emek, zaman ve para açısından ekonomik olması durumunda kullanışlıdır.

Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri

Sporcuların performanslarını ölçmede ilk akla gelen parametreler hız, dayanıklılık, kuvvet, hareketlilik gibi temel motorik özelliklerdir. Ancak sporcuların o branşın tekniklerine yönelik beceri düzeylerini ölçmek de çok önemlidir. Çünkü sporcunun performansını daha iyi bir noktaya taşıyabilmek için sporcunun tekniğinin en mükemmel formuna ulaşmış olması gerekir. Özellikle tekniklerin yeni öğrenilmeye başlandığı küçük yaşlardaki sporcularda tekniğin yapılandırılması sırasında tekniğin hangi bölümlerinin ne kadarını doğru yaptıklarını, hangi bölümlerini hatalı yaptıklarını ortaya koyabilmek, öğrenmeyi kolaylaştıracağı gibi öğrenme süresini de kısaltır. Bu nedenle antrenörler özellikle tekniklerin ilk

öğretildiği yaşlarda tekniği ölçmeye yönelik ölçme araçları kullanmalı ve bu araçlardan elde ettikleri bilgileri sporcularla paylaşmalıdırlar. Sporcuların temel motorik özellikler, beceri gibi psikomotor alan davranışlarının ölçülmesinin yanında bilişsel ve duyuşsal alan davranışlarının ölçülmesi de önemlidir. Çünkü sporcuya yalnızca belli bazı psikomotor becerileri öğretmenin dışında problem çözme, öz-düzenleme, yaratıcı düşünce gibi bilişsel alan davranışlarının ve iş birliği, sorumluluk, fair play gibi duyuşsal alan davranışlarının kazandırılması da bütüncül bir sporcu kimliğinin oluşturulmasında önemli yer teşkil eder. Sporcunun bu gibi çok yönlü davranışlara ne düzeyde sahip olduğunun belirlenebilmesi için belirli aralıklarla ölçülmesi gerekir. Bu bölümde sporcuların bir tekniğe yönelik beceri düzeylerini, bazı bilişsel ve duyuşsal davranışlara yönelik kazanımları ölçmeye yarayan gözlem araçları anlatılmıştır. Her bir gözlem aracına örnek verilmiştir, ancak bu araçların geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmamıştır. Örnek niteliğinde verilen bu ölçme araçlarının tümü antrenörler tarafından her branşa ait her teknik için rahatlıkla hazırlanabilir. Bu ölçme araçları şunlardır:

- Kontrol listeleri
- Rubrikler (Dereceli puanlama anahtarları)
- Analitik rubrikler
- Niceliksel analitik rubrikler
- Niteliksel analitik rubrikler
- Bütüncül rubrikler

Rubrikler (Dereceli Puanlama Anahtarları)

Rubrikler, diğer ismiyle dereceli puanlama anahtarları da ölçülmek istenen özelliğe ilişkin anahtar öğelerin sıralanmasını içerir.

Analitik Rubrikler: Analitik rubrikler, ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesinin ayrı ayrı tanımlandığı, antrenöre ve sporcuya becerinin öğelerini yapma düzeyiyle ilgili bilgi sağlayan ölçme araçlarıdır.

Niceliksel Analitik Rubrikler: Ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesinin en ideal formu maddeler halinde yazılır ve sporcunun bu öğelere sahip olma derecesi puanlanır. Ölçmeyi yapan kişiye, ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesi için ve özelliğin bütünü için sayısal bir değer verilmesini sağlar. Bu sayısal değer aralığı, rubriği hazırlayan kişinin, ölçmeyi ne kadar hassas yapmak istediğine bağlı olarak değişir. Kabaca bir puanlama yapılmak isteniyorsa örneğin 3'lü puanlama yapılabilirken daha detaylı bir puanlama yapılması gereken durumlarda 5'li, 7'li ya da daha fazla puanlama sistemi hazırlanabilir.

Niteliksel Analitik Rubrikler: Niteliksel analitik rubriklerde ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesi için yalnızca en ideal form yazılmaz, bunun yanında her bir öğe için olası daha eksik ya da hatalı yapılan formları da tanımlanır. Böylece sporcunun her bir öğe için yapabileceği olası tüm hatalar da betimlenmiş olur.

Bütüncül Rubrikler: Bütüncül rubrikler ölçülmek istenen özelliğe ilişkin tüm ölçütlerin bir arada verildiği ve antrenörün ölçülecek tüm kriterleri aynı anda değerlendirmesine imkân veren rubriklerdir.

Öz-Değerlendirme

Sporcunun kendi performansını, kontrol listesi ya da rubrikler aracılığı ile değerlendirmesidir. Sporcunun, antrenöre ihtiyaç duymadan kendi becerilerine, bilişsel ya da duyuşsal alan davranışlarına yönelik ölçme yapabilmesi hem antrenöre zaman kazandırır hem de sporcunun kendi performansının sorumluluğunu almasını sağlar. Sporcu kendi becerilerini değerlendirirken hangi öğelerin eksik ya da hatalı olduğunu kendisi tespit edebilir. Bu da sporcunun bilişsel gelişimine katkı sağlar.

Akran Değerlendirme

Sporcunun başka bir sporcunun performansını, kontrol listesi ya da rubrikler aracılığı ile değerlendirmesidir. Akran değerlendirme de öz-değerlendirme gibi antrenöre ve sporcuya bazı avantajlar sağlar. Öncelikle, antrenöre ihtiyaç duymadan sporcuların birbirlerinin becerilerine, bilişsel ya da duyuşsal alan davranışlarına yönelik ölçme yapabilmesi, antrenörden geri bildirim almak için beklemlerine gerek kalmadan, akranlarından geri bildirim almalarını sağlar. Bu da öğrenme sürecini hızlandırır. Ayrıca sporcunun başka bir arkadaşını, önceden belirlenmiş ölçütlere bakarak değerlendirmesi, sporcunun bilişsel gelişimine katkı sağlar. Bunlara ek olarak sporcular arasında iş birliği ile çalışma imkânı yarattığı için takım birlikteliğine katkı sağlar.

Grup Değerlendirme

Sporcular, önceden antrenör tarafından belirlenmiş ölçütlere göre kendi performanslarını, akranlarının performanslarını ve her bir bireyin takıma katkısını değerlendirebilirler.

Branşa Özgü Standardize Beceri Testleri

Farklı spor branşlarına özgü olarak geliştirilmiş beceri testleri bulunmaktadır. Standardize beceri testleri, bünyelerinde çoğunlukla dört farklı kategoride ölçümler barındırırlar. Branşa özgü olarak geliştirilen bu beceri testleri; isabete dayalı testler, tekrarlı performans testleri, tüm vücudun hareketine dayalı testler ve mesafe ya da güç performansı ölçen testleri barındırırlar.

1. İsabete dayalı testler bir obje atma, fırlatma, topa vurma gibi becerileri içerir.
2. Tekrarlı performans testleri, sınırlandırılmış bir zaman dilimi içerisinde tekrarlı olarak bir aktivitenin devamlılığının sağlanmasını içerir.
3. Tüm vücudun hareketine dayalı testler, sınırlandırılmış bir alanda sporcunun tüm vücuduyla bir görevi tamamladığı sürenin ölçüldüğü testlerdir. Basketbol ve futbolda belirli bir mesafe aralıklarla yerleştirilmiş slalom çubukları arasından top sürerek geçerek, sporcunun parkuru ne kadar sürede geçtiğini

belirlemek bu testlere örnek verilebilir. Bu testlerdeki bir sınırlılık, süratli ama beceri seviyesi daha düşük sporcuların, daha yavaş ama o beceride daha üst düzeydeki sporculara kıyasla daha iyi skorlar elde edebilmesidir. Bu sınırlılık için alınabilecek tedbir ise her sporcu için performansın süreye bölündüğü bir oran elde etmek olabilir. Örneğin basketbolda top sürme testinde sporcuların performansı, top sürerek başarı ile geçtikleri slalom sayısının hareket süresine bölünmesi ile hesaplanabilir.

4. Mesafe ya da güç performansı ölçen testler, maksimum yer değiştirme veya kuvvet için bir nesneyi fırlatma yeteneğini ölçer. Örneğin voleybolda smaç vuruş sırasında gereken kol kuvvetini ölçmek için bir basketbol topunun, voleybol servis çizgisinden karşı sahaya, top filenin üstünden geçecek şekilde atılmasının istendiğini düşünelim. Sporcu çizgiyi geçmeden atışını tüm gücüyle yaptığında topun ilk düştüğü yer işaretlenerek atış mesafesi ölçülebilir. Bu testlerle ilgili bir soru, becerinin doğruluğunun dikkate alınıp alınmayacağıdır. Sporcu maksimum kuvveti sergileyebilmek için tekniğe ilişkin doğruluktan ödün verebilir. Antrenörün, testin uygulanması sırasında ölçülen tekniğin tam uygulanması konusunda bazı ölçütler koyarak tedbir alabilir.

Voleybol Beceri Testi

Voleybol becerileri test bataryası; servis, manşet pas ve parmak pas şeklinde üç temel voleybol becerisini objektif bir şekilde ölçmek ve değerlendirmek için tasarlanmıştır. Testler sporcuların yeteneklerini objektif olarak ölçer. Bu test öğelerinde, herhangi bir voleybol antrenmanının değişen ihtiyaçlarını ve hedeflerini karşılamak için değişiklikler yapılabilir. Bu modifikasyonlar, file yüksekliği, ip yüksekliği ve saha pozisyonlarındaki değişiklikleri içerebilir. Test bataryası; servis testi, manşet pas testi ve parmak pas testi olmak üzere üç testten oluşur.

1. Servis testi
2. Manşet pas testi
3. Parmak pas testi

AAHPERD Basketbol Beceri Testi

Bu test bataryasının amacı seçilen basketbol becerilerinde, sporcunun performansını objektif bir biçimde ölçmektir. AAHPERD basketbol beceri testi, 10 ile 22 yaş arasındaki katılımcılar için uygundur. Test bataryası; hızlı nokta atış testi, pas testi, kontrollü top sürme testi ve savunma beceri testi olmak üzere dört öğeden oluşmaktadır. Yüksek puanlar basketbol becerilerinde üstün performansı ifade eder.

- Hızlı Nokta Atışı Testi
- Basketbol Pas Testi
- Kontrollü Top Sürme Testi
- Savunma Beceri Testi

Antrenörler İçin Öğretim Tasarımı

Antrenörler için öğretim tasarımı kavramı antrenman ortamını tasarlayabilme olarak kullanılmaktadır. Öğretim tasarımı gerek beden eğitiminde gerekse spor eğitiminde öğretimin bulunduğu her konuda anahtar role sahip bir süreçtir.

Öğretim tasarımında kullanılan farklı modeller olmakla birlikte hepsinin temelinde birbirini izleyen beş ortak aşama bulunmaktadır. Bu bağlamda en önemli nokta öğretim tasarımının bir sistem yaklaşımını öngörmesi ve her aşamadaki çıktının bir sonraki aşamada yapılacak olan çalışmaların girdisini oluşturmasıdır. Bu aşamalar şöyle sıralanabilir;

1. Çözümleme (ihtiyaç belirleme)
2. Tasarım (amaç ve öğrenme çıktıları belirleme)
3. Geliştirme (içerik geliştirme)
4. Uygulama
5. Değerlendirme

Çözümleme aşamasında bir antrenörden hedef kitle olan sporcularının ihtiyaçlarını saptaması ve eğitim önceliklerini belirlemesi gerekir. Tasarım aşamasında ise antrenörün bu toplanan verilere dayalı olarak öğretimin temel boyutlarıyla ilgili kararları alması ve hazırlayacağı antrenman programının amaç ve hedeflenen öğrenme çıktılarını belirlemesi gerekmektedir. Geliştirme aşamasında ise antrenörün sporcularında belirlediği hedefe ve amaca uyumlu olarak bir antrenman programı oluşturur. Uygulama basamağında tasarlanan planı uygulanır. Son basamak olan değerlendirme basamağında ise antrenörün ihtiyaca yönelik olarak tasarladığı ve uyguladığı programın amaca uygunluğunu değerlendirmesi gerekmektedir. Bu değerlendirmeleri antrenör belirli aralıklarla yapmalı ve varsa hata ile eksikliklerini düzeltme yoluna gitmelidir.

Tüm aşamaları ile bu tasarım süreci tamamladıktan sonra antrenörden beklenen, gelecekteki planlamaları konusunda kestirimde bulunmasıdır. Antrenörlerin kariyerleri süresince bu yaklaşımı benimsemeleri, kendi antrenörlük deneyimleri üzerine yansıma yapmalarına da olanak tanımaya ve mesleki becerilerini bir üst noktaya taşımalarına yardımcı olması beklenmektedir.

Öğretim Yöntemleri

Spora özgü becerilerin nasıl öğretileceği ya da öğrenileceğine ilişkin birçok yaklaşım bulunmakla birlikte son yıllarda antrenörlüğe ‘eğitimci’ veya ‘pedagojik’ bir meslek olarak yaklaşılmaya başlanmıştır. Antrenörlerde öğretmenlerin benimsedikleri bütüncül yaklaşıma uygun olarak, sporcularının bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarının geliştirilmesinden sorumludurlar. Bu noktada Mosston ve Ashworth’un öğretim stilleri yelpazesi; antrenörün, öğretim ortamında farklılaşan kişilik özelliklerine ve ortamın amaçlarına (katılım veya performans) uygun olarak öğretimi çeşitlendirebilmesine olanak tanıyan bir kavramsal çerçevedir. Yelpaze, öğrenen

kişinin, kendi öğretim amaçlarına uygun en etkili öğretim yöntemini seçerek uygulamasına fırsat verir. Öğretim stilleri yelpazesi özünde bir ilişkiler kuramıdır. Yelpazenin teorisi öğretme-öğrenme ortamında neler olduğuna, dahası öğrenen ve öğrenen arasındaki davranışa bağlı ilişkiyi, karar verme sürecini temel almaktadır. Mosston’un Öğretim Stilleri Yelpazesi farklı öğrenme alanlarına (bilişsel, duyuşsal, psikomotor) öncelik veren 11 öğretim yöntemini kapsamaktadır.

Bu yöntemler, öğrenen merkezlikten öğrenen merkezli öğretim yöntemlerine (A yönteminden K yöntemine) doğru bir geçiş gösterir. Öğretim yöntemleri ayrıca “Sunuş” ve “Buluş” olmak üzere iki farklı öğretim stratejisi içinde ele alınmaktadır. Buna göre 1) Komut (A yöntemi), 2) Alıştırma (B yöntemi), 3) Eşli çalışma (C yöntemi), 4) Kendini Denetleme (D Yöntemi) ve 5) Katılım (E Yöntemi) olmak üzere bu 5 yöntem daha öğrenen merkezli ve (sunuş yoluyla öğretim stratejisi); 6) Yönlendirilmiş Buluş (F Yöntemi), 7) Problem Çözme: tek doğru (G yöntemi), 8) Problem Çözme: farklı yollar üretimi (H Yöntemi), 9) Öğrencinin tasarımı (I Yöntemi), 10) Öğrencinin başlatması (J Yöntemi) ve 11) Kendi kendine öğretme (K yöntemi)yöntemleri daha çok öğrenen merkezli yaklaşımı (buluş yoluyla öğretim stratejisi) temsil etmektedir.

Komut Yöntemi (A Yöntemi)

Komut yönteminin genel özelliği, antrenman ortamındaki sporcuları kontrollü ve düzgün bir şekilde harekete geçirebilmek, zamanı iyi kullanabilmek ve hareketlerin/etkinliklerin sık tekrar edilerek sürekliliğini sağlayabilmek amacıyla; sporcuların antrenörün vereceği komut ve uyarılara uyarak etkinliğe katılmasıdır. komutla öğretimde hareket tek bir standarda sahiptir ve sürekli tekrarlar öğrenilir. Bu yöntemin temelini model alma ve taklit oluşturmaktadır ve sık yapılan tekrarlarla grubun birlikteliğini sağlamak amaçlanır.

Alıştırma Yöntemi (B Yöntemi)

Antrenörlük ortamında en sık kullanılan diğer bir yöntem ise alıştırma yöntemidir. Bu yöntemle öğretimin temel amacı, sporculara olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır.

Eşli Çalışma Yöntemi (C Yöntemi)

Eşli çalışma yönteminde antrenör ve sporcu arasında yeni ilişkiler oluşturmak için sporcuya daha fazla karar verme olanağı tanınır. Eşli çalışma yöntemi sporcuların, antrenörlerinden aldıkları bilgileri, kendi arkadaşlarının kontrolünde, uygulama ve alıştırma yaparak kendilerini geliştirebildikleri bir etkinliktir.

Kendini Denetleme (Kendini Değerlendirme) Yöntemi (D Yöntemi)

Kendini denetleme yönteminde sporcular, antrenörün belirlediği ölçütlere göre, yaptıkları hareketleri değerlendirerek kendi performans düzeyleri ile ilgili karara varırlar. Bu da sporcularda kendi performansları ile

ilgili karar verme ve sorumluluk alma bilincini geliştirmeyi sağlar.

Katılım Yöntemi (E Yöntemi)

Katılım yöntemi ise aynı alıştırma çeşitli performans düzeylerinin belirlenmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, sporcuya hangi performans düzeyinde başlayacağına karar vermesi ve etkinliklerde daha fazla özgürlük tanınması bakımından sporcuların ilgisini çekmektedir.

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi (F Yöntemi)

Yönlendirilmiş buluş yönteminde antrenörün sorduğu ve cevabı önceden belli olan bir dizi soruya sporcunun cevap vermesi beklenmektedir. Bu yöntemi diğerlerinden ayıran en önemli özellik sporcuyu buluşa yönlendirmesi, antrenörün sorduğu her bir sorunun sporcu tarafından keşfedilen tek bir doğru yanıtı ortaya çıkarmasıdır.

Problem Çözme Yöntemi (G ve H Yöntemi)

Problem çözme yöntemi, karşılaşılan ya da verilen bir problemi çözmek için izlenen bir dizi etkinlikten oluşan yoldur. Problem çözme yönteminde sporcular verilen problem için tek bir çözüm (G Yöntemi) veya birden çok çözüm yolları (H yöntemi) bulabilirler.

Öğrencinin Tasarımı (Bireysel Programlama) (I Yöntemi)

Öğrencinin tasarımı yönteminin hedefi, sporcuya, belirli başlıkta bilişsel ve fiziksel kapasitesine göre kendisi için bir program geliştirme fırsatı sunmaktır. Bu yöntem, buluş sınırının ötesinde yer alan başka bir aşamayı ortaya koymaktadır. Bu yöntemin amacı, sporcunun kişisel programını oluşturmak üzere bir seri görevi tasarlaması, geliştirmesi ve sunmasıdır.

Öğrencinin Başlatması Yöntemi (J Yöntemi)

Öğrencinin başlatması yöntemi ilk kez sporcunun yöntemi başlattığı ve öğrenme-öğretme süreçlerinde en üst düzeyde karar vermeye hazır olduğu bir öğretim yöntemidir. Bu yöntemde sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler.

Kendi Kendine Öğretme Yöntemi (K Yöntemi)

Kendi kendine öğretme yöntemi, tüm yelpaze içerisinde sporcuya özerkliğin en üst seviyede sağlandığı öğretim yöntemidir. Bu yöntem, bir antrenman ortamındaki tüm kararların (hazırlık-uygulama ve değerlendirme süreçlerindeki tüm kararlar) antrenörden sporcuya devredilmesini sağlar.

Öğretim Teknolojilerinin Kullanımı

Spor ortamında farklı öğretim yöntemlerinin kullanılmasında teknoloji kullanımı tavsiye edilmekle beraber, gerek beden eğitiminde gerekse de antrenörlük ortamında öğretim aşamasında teknoloji kullanımı sınırlıdır. Oysaki dünyada teknoloji ile bütünleştirilmiş sporcu eğitim yöntemleri giderek daha da önem kazanmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda spor

ortamında kullanılabilecek mevcut teknolojilerden en sık kullanılanları şu şekilde özetlenmiştir: Bilgisayarlarla veri analizi ve değerlendirme, video ve fotoğraf, mobil uygulamalar, adımsayarlar/ivmeölçerler, kalp atım monitörleri antrenman ortamında kullanılabilirler.

Antrenörden teknoloji kullanımı bağlamında beklenen spor ortamında (katılım veya performans) sporcuları üzerinden (gerekli ise teknolojiye de yardım alarak) birtakım veriler toplayarak, onları düzenli olarak analiz etmesi ve böylece sporcunun gelişimini takip etmesidir. Antrenörlerin bu tür takipleri yapmaları sadece sporcunun gelişimi açısından değil, aynı zamanda antrenörün de öğretimin ortamını yeniden tasarlaması konusunda kendisine ışık tutacaktır.

Antrenörlerin Mesleki Gelişimi

Antrenörlerin öğretim ortamlarını yeniden tasarlamaları için gerekli olan mesleki gelişim bilgi ve becerilerini ve alana özgü yeni ve güncel bilgileri nasıl edinebilecekleri ve bu konuda kimlerden yardım alarak mesleki gelişimlerini sürdürebilecekleri konusu eğitsel hedeflere ulaşma bağlamında oldukça önemli bir yere sahiptir.

Yansıma Yapma

Öğretim ortamını yeniden tasarlayabilmek için antrenörlerden beklenen en önemli beceriler ‘kritik düşünme’ ve ‘yansıma yapma’ becerileridir. Yansıma yapma ‘bir konuyu zihninde detaylı düşünme ve konuya ilişkin ciddi ve düzenli bir değerlendirme yapma’ şeklinde tanımlanmaktadır. Bu durumdan aynı zamanda ‘bir şeyi yaparken bile ne yaptığın üzerinde düşünme’ ya da ‘yaparken öğrenme’ diye de bahsedilir. Antrenörlerden beklenen, kendi öğretimleri üzerinde kritik düşünerek bir değerlendirme yani yansıma yapmalarıdır. Oluşturulan antrenman ortamı ve uygulamaları üzerine yansıma yapma, antrenörün mesleki deneyimlerini gözden geçirmesine ve kendine ilişkin bir öz değerlendirme yapmasına da fırsat yaratacaktır.

Yansıma yapma, öğretim tasarımının her basamağında (çözümleme, tasarılma, geliştirme, uygulama ve değerlendirme) kullanılabilir. Yansıma yapma, toplanan veriye dayanan ve genellikle başkalarıyla yapılan sohbetlerle/tartışmalarla geliştirilir. Bir antrenörün bu tür tartışmalar yapabilmesi için sistematik olarak veri toplaması gerekmektedir. Sadece gözlem yaparak veri toplamak çoğu zaman bu tür yansımalar için yeterli olmayabilir. Antrenman sırasında video ve ses kaydı olarak ortamı kayıt altına almak, daha sonrasında analiz etmek için en iyi yollardan bir tanesi olabilir.

Antrenörün yansıma yapma becerisinin gelişebilmesi için mesleki bilgilerini ve mesleki gelişimini sürdürebilmesi çok önemlidir. Antrenörlerin mesleki gelişimlerini sürdürebilmelerinde birçok etkili kaynak/ortam vardır. Bunlar antrenör toplulukları oluşturma, mesleki konferanslar/kongreler, akademik dergiler ve kitaplar, üniversiteler ve spor bilimciler vb. olarak sıralanabilir.

Antrenör Toplulukları

Antrenörlerin antrenman uygulamaların geliştirmek amacıyla bir araya gelmelerinden oluşan topluluktur, öğrenme topluluğu olarak da tanımlanmaktadır. Bu topluluklar her zaman resmi topluluklar (örneğin; bağlı bulunduğu spor birliği) olmak zorunda değildir, resmi olmayan yollarla bir araya gelen bir öğrenme topluluğu da olabilir. Bu gruplar, bir konu veya bir alanda ortak ilgisi olan kişilerin uzun süre boyunca işbirliği yaptıkları, fikir ve stratejileri paylaştığı, çözümleri belirlediği ve yenilikler geliştirdiği bir sosyal öğrenme grubu olarak tanımlanabilir. Topluluk üyeleri belirli aralıklarla (örneğin ayda bir) bir araya gelerek paylaşım yaparlar ve birbirlerinin deneyimlerinden öğrenirler.

Mesleki Konferanslar/Kongreler

Antrenörlerin, antrenörlüğe dair alan bilgilerini geliştirmelerine ya da güncellemelerine fırsat sağlayacak başka bir ortamda, alana ilişkin yapılan mesleki kongre ve konferanslardır. Mesleki kongrelerde; alanda bu konuda akademik çalışma yapan kişileri dinleme, onlarla tanışma ve soru sorma fırsatı yaratılabilir. Mesleki kongreler, kişilerin araştırma bulgularını diğer paydaşlara duyurdukları ve benzer konuda çalışan meslektaşlarla/araştırmacılarla fikir paylaşımı sağlamak ve bir ağ oluşturmak için mükemmel ortamlardır.

Akademik Dergiler ve Kitaplar

Antrenörlerin mesleki bilgilerini yenileyebilecekleri diğer bir mesleki gelişim kaynağı da akademik dergiler ve kitaplardır. Alandaki güncel araştırmaları ve yenilikleri takip etmek amacıyla kitaplardan ve akademik dergilerden antrenörler faydalanabilirler. Hatta akademik dergilere üye olarak düzenli olarak takip etme olanağı da mevcuttur.

Spor Bilimciler/Üniversiteler

Antrenörlerin mesleki anlamda bilgilerini güncelleyebilecekleri ve mesleki paylaşım yapabilecekleri bir diğer yer de üniversitelerdir. Antrenörün bulunduğu ildeki üniversitenin spor bilimleri fakültelerinde (ya da yüksekokullarında) antrenör eğitimi bölümlerindeki spor bilimcilerle deneyimlerini paylaşması beklenmektedir. Bu tür mesleki paylaşımlar hem spor bilimcilerin yaptıkları çalışmaların sahadaki uygulayıcılara daha etkin bir şekilde transfer edilmesini sağlar, hem de antrenörler açısından bilgilerinin güncellenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu sayılan mesleki gelişim kaynaklarının/ortamlarının sayısını arttırmak mümkündür. Fakat burada asıl vurgu yapılmak istenen konu, antrenörlerin meslekte edindikleri bilgileri ve tecrübeleri farklı ortamlarda düzenli olarak paylaşmalarının önemidir. Her antrenörün, mesleğini devam ettirdiği sürece, gerek alanı ile ilgili gerekse antrenörlük meslek bilgisi (pedagojik açıdan) ile ilgili kendini geliştirmesi, bilgi ve becerilerini yenilemesi ve sürekli bir biçimde öğrenme arzusu ve heyecanını sürdürmesi beklenmektedir. Antrenörlerin meslek hayatlarının daha ilk günlerinden başlayarak mesleki

yaşantılarının sonuna kadar öğrenmeyi öğrenen bireyler olmaları önemlidir. Çünkü bilimsel ve teknolojik gelişmenin sağladığı yeni imkânlarla hızla değişen bir antrenörlük ikliminde ancak kendini mesleki açıdan geliştirebilen antrenörler fark yaratacaklardır.