



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ



anadolum

e K a m p ü s
ve

anadolu mobil

dilediğin yerden,
dilediğin zaman,
öğrenme fırsatı!



(ekampus.anadolu.edu.tr)



(mobil.anadolu.edu.tr)

ekampus.anadolu.edu.tr



Takvim



Duyurular



Ders
Kitabı (PDF)



Epub



Html5



Mobi
Kitap



Sesli Kitap



Canlı Ders



Video



Ünite
Özeti



Sesli Özet



Sorularla
Öğrenelim



Alıştırma



Çözümlü
Sorular



Deneme
Sınavı



Tartışma
Forumu



Çıkmış Sınav
Soruları



Sınav Giriş
Bilgisi



Sınav
Sonuçları



Öğrenci
Toplulukları



AOS DESTEK

AÇIKÖĞRETİM DESTEK SİSTEMİ

Açıköğretim Sistemi ile ilgili

merak ettiğiniz her şey AOS Destek Sistemimde...

- Kolay Soru Sorma ve Soru-Yanıt Takibi
- Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtları
- Canlı Destek (Hafta İçi Her Gün)
- Telefonla Destek

aosdestek.anadolu.edu.tr

AOS DESTEK Sistemi İletişim ve Çözüm Masası

0850 200 46 10

www.anadolu.edu.tr



/AOFAnadolum



/Anadolu_Univ



instagram.com/anadoluuniv

Bölüm 1

Temel Kavramlar

öğrenme çıktıları	1	Önemli Kavramlar	2	Bilgi İşleme Modeli ve Bilgi İşleme Süreçleri
	1	Bilgi, enformasyon ve veri kavramlarını ayırt edebilme	2	Bilgi işleme süreci ve aşamalarını örneklerle tanımlayabilme
	3	Bilgisayarların Bileşenleri	4	Bilgi İşleme ve Teknoloji
	3	Bilgisayarları oluşturan bileşenleri sıralayabilme	4	Bilgi işleme sürecinde teknolojinin oynadığı rolü açıklayabilme
	5	Sosyal Hayatta Teknoloji		
	5	Teknolojinin sosyal yaşam üzerindeki etkilerini tartışabilme		

Öğrenme çıktıları

Bölüm içinde hangi bilgi, beceri ve yeterlikleri kazanacağınızı ifade eder.

Bölüm Özeti

Bölümün kısa özetini gösterir.

Sözlük

Sözlük

Bölüm içinde geçen önemli kavramlardan oluşan sözlük ünite sonunda paylaşılır.

Karekod

Bölüm içinde verilen karekodlar, mobil cihazlarınız aracılığıyla sizi ek kaynaklara, videolara veya web adreslerine ulaştırır.

Tanım

Bölüm içinde geçen önemli kavramların tanımları verilir.

Dikkat

Konuya ilişkin önemli uyarıları gösterir.

Neler Öğrendi ve Yanıt Anahtarı
Bölüm içeriğine ilişkin 10 adet çoktan seçmeli soru ve cevapları paylaşılır.

Öğrenme Çıktısı Tablosu

Araştır/İlişkilendir/Anlat-Paylaş

İlgili konuların altında cevaplayacağınız soruları, okuyabileceğiniz ek kaynakları ve konuyla ilgili yapabileceğiniz ekstra etkinlikleri gösterir.

Yaşamla İlişkilendir

Bölümün içeriğine uygun paylaşılan yaşama dair gerçek kesitler veya örnekleri gösterir.

Araştırmalarla İlişkilendir

Bölüm içeriği ile ilişkili araştırmaların ve bilimsel çalışmaları gösterir.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

Sporda Öğrenme ve Öğretme II

Editör

Doç.Dr. Sadettin KİRAZCI

Yazarlar

BÖLÜM 1 Dr.Öğr.Üyesi Ahmet YAPAR

BÖLÜM 2 Doç.Dr. Selçuk AKPINAR

BÖLÜM 3 Dr.Öğr.Üyesi Figen ALTAY
Prof.Dr. Muhsin HAZAR

BÖLÜM 4 Doç.Dr. Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ

BÖLÜM 5 Doç.Dr. Gökçe ERTURAN

BÖLÜM 6 Doç.Dr. Deniz HÜNÜK



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 4068

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2850

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.
“Uzaktan Öğretim” tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.
İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt
veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2020 by Anadolu University

All rights reserved

No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic tape or otherwise, without
permission in writing from the University.

Öğretim Tasarımcısı

Arş.Gör. Bilal Saraç

Grafik Tasarım ve Kapak Düzeni

Prof.Dr. Halit Turgay Ünal

Dil ve Yazım Danışmanı

Öğr.Gör. Kevser Candemir

Ölçme Değerlendirme Sorumlusu

Öğr.Gör. Gözde Erkuş

Grafiker

Ayşegül Dibek

Gülşah Karabulut

Dizgi ve Yayına Hazırlama

Arzu Ercanlar

Dilek Özbek

Saner Coşkun

Beyhan Demircioğlu

Zülfıye Çevir

Murat Tambova

Sporda Öğrenme ve Öğretme II

E-ISBN

978-975-06-3898-5

Bu kitabın tüm hakları Anadolu Üniversitesi'ne aittir.

ESKİŞEHİR, Eylül 2020

3512-0-0-0-2009-V01

İçindekiler

BÖLÜM 1

Antrenörlük Mesleğine Giriş II – 2. Kademe



Giriş	3
Antrenörlerin Bilgi Kaynakları ve Yeterlikleri...	3
Antrenörlük Bilgi Kaynakları	3
Antrenörlük Bilgilerinin Spor Ortamının Amaçlarına Göre Kullanılması	4
Antrenörlük Odakları ve Sporcu	
Gelişim Ortamları	5
Spora Katılım Modelleri	5
Etkili Antrenörlük	9
Sporcu Merkezli Antrenörlük Yaklaşımı	
Oluşturma	9
Güvenli Sosyal ve Fiziksel	
Çevre Oluşturma	9
Sporculara Saygı ve Sevgi ile Yaklaşma...	10
İyi Davranışlar ve Değerler Sergileme ..	10
Sporcuların Yaş ve Gelişimi	
Arasındaki Farkı Gözlemleme	10
Etkili İletişim Kurma	10
Antrenörlük Stilleri	11
Otokratik Antrenörlük Stili	11
Demokratik Antrenörlük Stili	12
Bütünsel (Holistik) Antrenörlük Stili ..	12
Antrenörlük Stilinin Belirlenmesi	12
Antrenörlük Felsefesi	13
Antrenörlük Felsefesi Geliştirmek	13

BÖLÜM 2

Beceri Öğrenimi II



Giriş	25
Öğrenme Aşamaları ile İlgili Modeller	25
Fitts ve Posner'in Üç Aşamalı	
Öğrenme Modeli	25
Gentile'nin İki Aşamalı Modeli	27
Bernstein'nin Üç Aşamalı Modeli	28
Öğrenme Modelleri ile İlgili Sınırlılıklar...	29
Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler	30
Becerinin Gösterimi	30
Sözel Açıklamalar	30
Alıştırma Dizayını	30
Geri Bildirim	31
Motivasyon	33
Bireysel Farklılıklar	34
Motor Yetenekler	35
Yeteneğe Karşı Beceri	35
Öğrenme Stilleri	38
Sporcuların Öğrenme Stillerini Belirleme ..	40

BÖLÜM 3

Hareket Eğitimi ve Oyun II



Giriş	49
Koordinasyon Kavramı (Koordinatif Yetiler) ...	49
Koordinasyon Sınıflaması	50
Koordinasyonun Özellikleri	50
Koordinasyonu Etkileyen Faktörler	50
Koordinasyon Antrenmanlarındaki	
Yöntem ve İçerik	51
Koordinatif Yetilerin Gelişim Dönemleri..	52
Koordinatif Yetilerin Uygulama Örnekleri	55
Kinestetik Ayırtılma Yetisi	55
Denge Yetisi	57
Oryantasyon (Mekânsal Uyum) Yetisi ...	59
Ritim Yetisi	60
Tepki Yetisi (Reaksiyon Yetisi)	62
Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklere	
Etkisi ve Planlanması	64
Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklerin	
Gelişimine Etkisi	64
Eğitsel Oyunların Seçimi ve Planlanması...	65
Eğitsel Oyunların Öğretimi, Yönetimi	
ve Çeşitlendirilmesi	67
Eğitsel Oyunların Öğretimi	67
Eğitsel Oyunların Yönetimi	67
Eğitsel Oyunların Çeşitlendirilmesi	68

BÖLÜM 4

Motor Gelişim II



Giriş	79
Gelişim Modellerinin Sınıflaması	79
Biyoloji Temelli Teoriler	79
Psikodinamik Teoriler	80
Davranışsal Teoriler	80
Bilişsel Gelişim Teorileri	81
Sistem Teorileri	82
Motor Gelişim Modelleri	84
Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli...	84
Gelişimsel Model	85
Kum Saati Modeli	86
Motor Gelişim Dağı Modeli	87
Newell Sınırlılıklar Modeli	89
Gelişimsel Mekanizmalar Modeli	89
Motor Gelişim Dönemleri	91
Refleks Hareketler Dönemi	92
İlkel Hareketler Dönemi	93
Temel Hareketler Dönemi	93
Özelleşmiş Hareketler Dönemi	94

BÖLÜM 5**Ölçme ve
Değerlendirme II**

Giriş	105
Hata, Hata Kaynakları ve Türleri	105
Hata Kaynakları	105
Hata Türleri	105
Ölçme Araçlarında Bulunması	
Gereken Nitelikler	106
Ölçmede Güvenirlik	106
Ölçmede Geçerlik	107
Ölçmede Kullanışlılık	107
Sporda Gözleme Dayalı Ölçme	
Araç ve Yöntemleri	108
Kontrol listeleri	108
Rubrikler (Dereceli Puanlama	
Anahtarları)	109
Öz-Değerlendirme	112
Akran Değerlendirme	112
Grup Değerlendirme	113
Branşa Özgü Standardize Beceri Testleri	116
Voleybol Beceri Testi	117
AAHPERD Basketbol Beceri Testi	119

BÖLÜM 6**Spor Pedagojisi II**

Giriş	131
Antrenörler İçin Öğretim Tasarımı	131
Çözümleme Aşaması	131
Tasarımlama Aşaması	131
Geliştirme Aşaması	131
Uygulama Aşaması	131
Değerlendirme Aşaması	132
Öğretim Yöntemleri	132
Komut Yöntemi (A Yöntemi)	133
Aıştırma Yöntemi (B Yöntemi)	134
Eşli Çalışma Yöntemi (C Yöntemi)	137
Kendini Denetleme (Kendini	
Değerlendirme) Yöntemi (D Yöntemi)	139
Katılım Yöntemi (E Yöntemi)	139
Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi	
(F Yöntemi)	140
Problem Çözme Yöntemi	
(G ve H Yöntemi)	142
Öğrencinin Tasarımı (Bireysel	
Programlama) (I Yöntemi)	143
Öğrencinin Başlatması Yöntemi	
(J Yöntemi)	143
Kendi Kendine Öğretme Yöntemi	
(K Yöntemi)	144
Öğretim Teknolojilerinin Kullanımı	145
Adımsayar ve İvmeölçerler	145
Kalp Atım Monitörleri	145
Video ve Fotoğraf	145
Mobil Uygulamalar (App)	145
Antrenörlerin Mesleki Gelişimi	146
Yansıma Yapma	147
Antrenör Toplulukları	147
Mesleki Konferanslar/Kongreler	148
Akademik Dergiler ve Kitaplar	148
Spor Bilimciler/Üniversiteler	149

■ Önsöz

Sevgili Öğrenciler,

Antrenörlük, sporcuların performanslarını artırmak ve başarıya ulaşmalarını sağlamak için gerekli bilgi ve becerilere sahip bir meslek uzmanıdır. Yoksa antrenörlük “insana dokunan”, onun karakterini, ruhunu ve bilincini de geliştirmeye çalışan öğretmen midir? Her ne kadar basit bir soru olarak gözüксе de derin anlam taşıyan bu soruya cevap bulmamız gerekmektedir. Değişimin hızlı ve sürekli bir biçimde gerçekleştiği çağımızda, antrenörlük mesleğine ilişkin anlayışımızda ve beklentilerimizde de değişim meydana gelmektedir.

Okumakta olduğunuz bu kitap antrenörlük mesleğini önemli bir uzmanlık alanı olarak ele alarak tasarlanmıştır. Bu uzmanlık alanı farklı bilgi ve becerilere sahip olmayı gerektirmektedir. “Minikler ve yıldızlar kategorisinde antrenmanı planlamak, uygulamak ve değerlendirmek”, antrenörlüğün ikinci kademesinde bulunan **Temel Antrenörün** temel görev tanımıdır. Buradan hareketle Sporda Öğrenme ve Öğretme II. Kademe kitabınızda bu görevin en iyi şekilde yerine getirebilmeniz için gerekli olan birtakım bilgiler alan uzmanları tarafından bir araya getirilmiştir. Kitapta ele alınan başlıca bölümler ve ana konuları ise Antrenörlük Mesleğine Giriş-II bölümü, antrenörlerin bilgi kaynakları, amaç ve odakları ile yeterlilikleri; Beceri Öğrenimi-II bölümü, öğrenme aşamaları, beceriyi etkileyen faktörler ile bireysel farklılıkların kaynağı; Hareket Eğitimi ve Oyun-II bölümü, koordinasyon kavramı ve koordinatif yetiler, eğitsel oyunların motorik özellikler üzerine etkisi ve eğitsel oyunların

planlanması ve öğretimi; Motor Gelişim-II bölümü, motor gelişim modelleri ve dönemleri ile gelişim modellerinin sınıflaması; Ölçme ve Değerlendirme-II bölümü, hata/hata kaynakları ve türleri, ölçme araçlarında bulunması gereken nitelikler, standardize beceri testleri ve sporda kullanılan ölçme araçları ve özellikleri; Spor Pedagojisi-II bölümü, antrenörler için temel öğretim tasarımı, öğretim yöntemleri, antrenörlükte öğretim teknolojilerinin kullanımı ve spor pedagojisi açısından mesleki gelişimi sürdürme konularını içermektedir.

Konular anlatımları itibarıyla basit ve anlaşılabilir tutulmaya çalışılmıştır. Bölüm içerisinde anlatımlar örnekler ve görsellerle desteklenmiştir. Sorulan çeşitli sorular ile bilgi seviyeleri sürekli bir şekilde test edilmiş ve cevaplar ile öğrenme pekiştirilmeye çalışılmıştır. Kitabın tamamında ikinci kademe Temel Antrenörün mesleğini en iyi şekilde sergileyebilmesi için gerekli bilgilere ulaşmasını sağlamak amaç olmuştur. Bu vesile kitabın oluşmasında emeği geçen her bir bölüm yazarı alanında uzman öğretim üyelerine teşekkür ederim. Ayrıca kitabın sizlere mesleğinizde katkı sağlamasını gönülden dilerim.

Editör

Doç. Dr. Sadettin KİRAZCI

Ülkelerin her alanda olduğu gibi spor alanında da uluslararası düzeyde rekabet edebilirliği ve yeniliklere öncülük edebilmesi, yetiştirdiği nitelikli insan gücüyle ilişkilidir. Spor eğitime ilişkin gerekli bilgi, beceri ve yeterliliğe sahip yetkin antrenörlerin yetiştirilmesinde yenilikçi ve nitelikli eğitim modellerinin önemli rol oynadığı bilinmektedir. Şüphesiz ki sektörde ihtiyaç duyulan nitelik ve nicelikte insan kaynağının yetiştirilmesinde ise nitelikli eğitim modelleri ve yaklaşımlarına atfedilmektedir. Spor alanında da beşerî sermayenin ülkelerin sportif başarıların arttırılmasında, devamlılığın sağlanmasında ve yapısal değişiminde önemi tartışmasızdır. Nitekim, eğitim düzeyinde nitelik arttıkça beşerî sermayenin niteliklerinin de artacağı ve bunun da hayat boyu eğitim ile mümkün olabileceği unutulmamalıdır. Bilindiği gibi, 21. yüzyılda bilişim teknolojileri sayesinde artık yaygın olan hayat boyu eğitim hizmetlerinin yürütülmesinde uzaktan eğitim önemli bir yer tutmaktadır. Spor alanında hayat boyu eğitim ile birlikte uzaktan eğitimin etkin kullanımı, antrenör eğitiminde fırsat eşitliğinin oluşturulması, yaşam kalitesinin arttırılması, sosyal eşitsizliklerin azaltılması gibi sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin gerçekleştirilmesinde de önemli rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca yakın zamanda yaşamaya başladığımız Covid-19 salgını sürecinde özellikle uzaktan eğitimin önemi bir kez daha anlaşılmıştır.

Ülkelerin sportif başarılarının elde edilmesinde ve devamlılığın sağlanmasında önemli rol oynayan aktörlerden biri de antrenörlerdir. Avrupa Birliği Konseyine göre antrenör; performans, rekreasyon ya da sağlık amacıyla bilgi ve becerilerini ortaya koyarak, spor eğitimini planlayan ve güvenli bir ortamda bireylere eğitim veren, rehberlik eden kişidir. Çağdaş toplumlarda antrenörler, yalnızca antrenmanları planlayan, uygulayan teknik bir eleman değil aynı zamanda sporculara, katılımcı bireylere ve topluma rehberlik eden ve rol model olan bireyler olarak gösterilmektedir. Antrenörlerden beklenen bu toplumsal roller, nitelikli bir antrenörün tüm özellikleriyle tanımlanmasını ve bu çerçevede hazırlanan antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim politikalarının hayata geçirilmesini gerektirmektedir. Son yıllarda, başta Avrupa Birliği olmak üzere pek çok ülkede sektördeki antrenör ihtiyacını karşılamak, nitelik ve niceliğini arttırmak amacıyla antrenör yetiştirmeye yönelik çeşitli eğitim modellerinin geliştirilmekte ve uygulanmakta olduğu görülmektedir.

Gençlik ve Spor Bakanlığımız; ülke genelinde spor federasyonları ile iş birliği içerisinde spor federasyonlarına bağlı antrenör ve eleman yetiştirilmesinde toplumun her kesimine eşit eğitim olanakları sunan bir kurumdur. Bakanlığımız, bu süreç içerisinde dünyada ve Avrupa'da yaşanan gelişmeler doğrultusunda ülke gerçeklerini ve antrenör eğitimindeki gelişmeleri takip ederek, antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim politikalarında daha nitelikli eğitim ve öğretim taleplerinin karşılanmasında ve geliştirilmesinde en güçlü kurum olma özelliğini de korumaktadır.

Dünyada spor ve rekreasyon sektöründe yaşanan son gelişmelere bağlı olarak ülkemizde de bu gelişmelere uygun politikaları hayata geçirebilmek amacıyla antrenör eğitimi alanında önemli değişiklikler gerçekleştirilmiştir. Bu değişikliklerin temel ve öncelikli basamağını ise antrenörlerin yetiştirilmesi ve geliştirilmesine ilişkin çalışmalarımız oluşturmaktadır. Bu çalışmalarımızın başında yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği kapsamında hayata geçirilen toplumun her kesimine eşit biçimde eğitim olanakları sunabilmek için tercih edilen uzaktan eğitim modeli ve modüler eğitimidir. Bu doğrultuda Bakanlığımız, antrenör eğitimlerinin daha nitelikli bir biçimde sunulması amacıyla antrenör adaylarının kazanım ve yeterliliklerinin üst düzeye çıkarılması, eğitim ortam ve süreçlerinin geliştirilmesini hedefleyerek, Antrenör Eğitimi (Temel Eğitim) Müfredat Programını antrenörlük kademeleri itibarıyla Avrupa Yeterlilik Çerçevesine uygun şekilde güncelleyerek antrenör eğitiminde uygulanacak olan uzaktan eğitim sisteminde kullanılmak üzere modüler eğitime uyumlu kitapların hazırlanması çalışmalarını hayata geçirmiştir.

GSB Spor Eğitimi ve Bilim Kurulumuz iş birliğiyle gerçekleştirilen bu çalışmaların ürünü olarak ortaya çıkan Antrenör eğitimi Müfredat Programı ve modüler eğitime uyumlu kitaplar başta Bakanlığımız olmak üzere, Spor Federasyonları ve Spor Bilimleri Fakülteleri için antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim programlarının geliştirilmesinde temel bir referans oluştururken; antrenörlerimiz için de kişisel ve mesleki gelişim konusunda bir rehber niteliği taşıyacaktır.

Kısa süre içerisinde gerçekleştirilen bu çalışmalarda emeği geçen çok değerli GSB Spor Eğitimi ve Bilim Kurulu üyelerine, Bakanlığımız çalışanlarına, akademisyenlere ve eğitim ile ilgili tüm paydaşlarımıza teşekkür eder; bu önemli çalışmanın antrenörlerimize ve ülkemize hayırlı olmasını temenni ederiz.

Gençlik ve Spor Bakanlığı

Bölüm 1

Antrenörlük Mesleğine Giriş II – 2. Kademe

öğrenme çıktıları

Antrenörlerin Bilgi Kaynakları ve Yeterlikleri

- 1 Antrenörlük bilgi kaynaklarının neler olduğunu açıklayabilme
- 2 Etkili antrenörlük için bilgi kaynaklarını ifade edebilme
- 3 Antrenörlük bilgilerini spor ortamının amaçlarına göre kullanabilme

Etkili Antrenörlük

- 7 Antrenörlerin dikkat etmesi gerekenleri açıklayabilme
- 8 Etkili antrenörlük için gerekli yaklaşımların ilkelerini açıklayabilme
- 9 Antrenman ortamlarındaki bireysel ve sosyal farklılıkları ifade edebilme

Antrenörlük Felsefesi

- 13 Antrenörlük felsefesini tanımlayabilme
- 14 Kişisel bir antrenörlük felsefesi tanımlayabilme

Antrenörlük Odakları ve Sporcu Gelişim Ortamları

- 4 Spora katılımın gelişimsel modelini açıklayabilme
- 5 Uzun süreli spora katılım modelini açıklayabilme
- 6 Farklı spora katılım modellerinin amaçlarını ve ilkelerini tanımlayabilme

Antrenörlük Stilleri

- 10 Otokratik antrenörlük stilini açıklayabilme
- 11 Demokratik antrenörlük stilini açıklayabilme
- 12 Antrenörlük stiline belirlenmesi için spor ortamlarını değerlendirebilme

Anahtar Sözcükler: • Antrenörlük • Bilgi Kaynakları • Sporcu Gelişimi • Etkili Antrenörlük



GİRİŞ

Toplumların gelişmesi ile spora olan ilginin her geçen gün artıyor olması spor ortamlarının da çeşitlenmesine neden olmuştur. Spor ortamlarındaki çeşitlenme bu ortamlarda görev yapan antrenörlerin de ortamın amaçlarına ve ihtiyaçlarına yönelik olarak bilgi ve beceri sahibi olmasını gerekli kılmıştır. Antrenörlük artık sadece bir spor dalının becerilerini sporculara kazandıran ve yarışma performanslarını artırmaya yönelik olarak yapılan bir işten daha fazlasıdır. Antrenörler, spor ortamının sunduğu fırsatları sporcularının kazanması için bu ortamlara yönelik bilgi ve becerileriyle gereken çevresel düzenlemeleri yaparak sporcularının bütünsel gelişimine katkıda bulunmayı amaç edinmelidirler.

ANTRENÖRLERİN BİLGİ KAYNAKLARI VE YETERLİKLERİ

Antrenörler sporcularının gelişmesi ve iyi performans göstermesi için sahip oldukları bilgileri sporcularının gelişimi için kullanırlar. Antrenörlerden aşamalı ve planlı olarak sporcularının gelişim gösterebilmesi için sahip oldukları bilgileri geliştirmeleri beklenir. Antrenörler sporculuk deneyimlerinden, antrenör olarak edindikleri deneyimlerden, formal eğitimlere katılarak veya informal yollardan edindikleri bilgilerle ve diğer antrenörler ile yaptıkları bilgi alışverişleriyle bilgilerini ve becerilerini geliştirirler.

İyi bir antrenör olabilmek için çeşitli konuları kapsayan temel bilgileri bilmek gereklidir. Antrenörler kariyerlerinin başlangıcında öğrendikleri bilgileri; deneyim kazandıkça, yeni bilgiler öğrendikçe ve yansımalar yaptıkça geliştirirler. Elde edilen bilgiler zamanla örüntüler oluşmaya başlar. Organize olmaya başlayan bilgilerle yeni bilgilerin oluşması ve özümsemesi kolaylaşır. Bu süreçte yeni bilgilerin kazanılması ve eski bilgilerle birlikte yeniden organize edilmesi antrenörlerin niteliğini belirler.

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 (Gilbert & Côté, 2013).

Antrenörlük Bilgi Kaynakları

Antrenörlerin sahip olması beklenen alan bilgileri 1) profesyonel alan bilgisi, 2) kişilerarası alan bilgisi ve 3) içsel 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. Antrenörlerin aldıkları formal eğitimlerin ve çalıştayların genel odakları bu bilgiler üzerinedir. Bu bilgi grubu antrenörlerin “nasıl yapılır” sorusunun cevabını bulduğu bilgi türüdür. Profesyonel bilgi antrenörlerin sporcularının kapasitelerini ve gelişim dönemlerini, sporcuların motivasyonlarını bilmesine yönelik bilgileri içerir. Profesyonel bilgi antrenörlüğün iki temel işlevi ile ilgilidir. Bunların ilki nitelikli antrenmanlar tasarlamak ve ikincisi ise sporcuları yarışmalarda optimum performansa ulaştırmaktır. Antrenörlerin sadece profesyonel bilgi sahibi olması etkili bir antrenörlük yapması için yeterli değildir. Bu bilgilerin eksikliği antrenörlerin etkili olamamasına ve sporcular üzerinde gelişim gösterememesine neden olur.

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.

Başarılı olmak için antrenörler spor ortamındaki bireylerle (sporcular, yardımcı antrenörler, veliler ve diğer paydaşlarla) düzenli bir etkileşim halinde olmalıdır. Antrenörlük, sosyal etkileşim sistemlerine dayanan karmaşık ve karşılıklı bir süreç olarak gösterilir. Unutulmamalıdır ki antrenörler farklı yaş ve spor ortamlarındaki bireylerle iletişim kurmak ve etkileşimde olmak için farklı becerilere ihtiyaç duyarlar. Antrenörler, kişilerarası bilgi dağarcıklarını spor ortamındaki paydaşlarla uygun ve etkili iletişim kurmak için sürekli geliştirmelidir.

Antrenörlerin kişilerarası alan bilgisi ile en çok ilişkili iki temel yeterlilik; duygusal zekâ ve dönüşümcü liderliktir. Bu temel yetkinliklerin geliştirilmesi, olumlu ve uygun antrenör-sporcu ilişkileri oluşmasına destek olur. Spor ortamı paydaşları arasında güven duygusu gelişir ve paydaşlar antrenörlerle güven duyarlar. Antrenörler bu güven duygusunu oluşturmaya ve korumaya çok önem vermelidirler.

İçsel Alan Bilgisi

Kişilerarası bilgi, antrenörlerin kendini anlama, iç gözlem ve düşünme yeteneğini ifade eder. Profesyonel ve kişilerarası alan bilgileri antrenöre neyin ve nasıl yapılacağı ile ilgili iken kişilerarası bilgi tamamen kendini anlamakla ilgilidir. Bu, bir antrenörün temel değerlerini tanımlamasına, antrenörlük yeteneklerini geliştirmesine ve bir antrenörlük kariyerine devam etmesine yardımcı olmak için gereklidir. Antrenörler içsel bilgileri ile kişisel ve mesleki durumlarını sorgular ve kendilerine yansıma yapabilirler. Deneyimledikleri hataları analiz edebilir ve bu süreçte neden olan unsurları belirleyerek üstesinden gelmek için çözümler üretir. Kişilerarası bilgi ile ilişkili temel yeterlilikler; öz farkındalık, düşünme ve sürekli iyileştirmedir.

Etkili bir şekilde antrenörlük yapmak için, antrenörü olduğunuz sporu oynamak veya izlemek ya da sadece nasıl antrenörlük yapacağınızı okumak yeterli değildir. Etkili antrenörlük temelde profesyonel, kişilerarası ve içsel alan bilgilerinin organize edilerek sporcuların spor ortamındaki ihtiyaçlarının karşılanması doğrultusunda etkili bir şekilde kullanılmasını gerektirir (Côté & Gilbert, 2009).

Antrenörlük Bilgilerinin Spor Ortamının Amaçlarına Göre Kullanılması

Antrenörlerin sahip oldukları bilgileri sporcuların ve spor ortamlarının amaçlarına göre düzenleyerek uygulaması, antrenörlerin fonksiyonel yetkinliklerini tanımlar. Antrenörlerin fonksiyonel yetkinlikleri üzerine oluşturulmuş sistematik yapılar bulunmaktadır. Bu yapılar incelendiğinde antrenörlerin sahip olması gereken temel altı tane yetkinlikten söz edilmektedir. Bunlar sırası ile aşağıda açıklanmıştır.

1. **Vizyon ve strateji oluşturmak:** Antrenörler sporcularının ihtiyaçlarına, gelişim dönemlerine uygun vizyon ve stratejiler oluşturur.
2. **Çevresel düzenlemeler yapmak:** Antrenörler çalıştırdıkları bir grubu antrenmanlar aracılığı ile geliştirmek için belirli bir

döneme yönelik planlama yaparlar. Antrenörler çalışacağı ortamın tüm imkan ve paydaşlarını yaptığı planlama doğrultusunda verimliliği artırmak için düzenler.

3. **İyi ilişkiler kurmak:** Antrenörler spor ortamında bulunan tüm bireylerle ve ortama paydaş olan tüm kuruluşlarla çalışacağı grup ve döneme yönelik hazırladığı planla ilgili olarak olumlu bir ilişki ortamı oluşturur. Antrenörler, saygılı çalışma ilişkileri kurarak antrenörlük yaptığı ortama katkıda bulunma ve etki etme sorumluluğuna sahip olmalıdır.
4. **Antrenman yaptırmak ve yarışmalara hazırlanmak:** Antrenörler öğrenme ve gelişmeyi teşvik etmek için etkili teknikler (örn. antrenman etkinlikleri, beceri, teknik veya taktiklerin gösterimi, gözlem, geri bildirim vb.) kullanarak uygun ve zorlayıcı uygulamalar organize eder. Antrenörler sporcularını yarışmalara hazırlar ve bu hazırlık sürecinde ve yarışmalarda sporcuları gözler ve yönetir.
5. **Gözlem yapmak ve tepki vermek:** Antrenör spor ortamındaki tüm unsurları dikkatli bir şekilde gözler ve durumlara uygun tepkiler verir. Bu durum hem spor ortamında hem de spor ortamı dışındaki tüm unsurları içerir. Antrenörlerin gözlemleri sonucunda bir tepkide bulunması antrenörlerin etkililiğini için çok önemlidir. Bu yetkinlik antrenörlüğün her aşamasında geliştirilmelidir.
6. **Öğrenme ve yansıma yapma:** Antrenörler planladıkları her antrenmanı ve mücadele edilecek her bir yarışmayı değerlendirir. Aksayan ve iyi yürüyen unsurları belirleyerek gelişim için yansımalar yapar. Değerlendirme sonucu elde edilen bilgi ve buna bağlı olarak yapılan yansıma profesyonel gelişimin temel unsurudur. Antrenörler yansımaları sadece kendileri için değil diğer antrenörlerin gelişimine destek olmak için de yapabilirler.

Antrenörlerin fonksiyonel yetkinlikleri spor ortamının çeşitliliği ve özelliklerine bağlı olarak farklılaşabilir. Antrenörlerin deneyimleri arttıkça sahip oldukları yetkinliklerin de sayısı artmaktadır. Ancak antrenörlerin bu yetkinlikleri kazanmak için çaba sarf etmeleri önemlidir. Antrenör yetkinliklerinin odağı sporcuların performanslarını ve kişisel gelişimlerini artırmaktır. Antrenörler sporcu merkezli bir yaklaşım izleyerek birlikte çalıştığı kişilerin dürüstlüğüne ve bireyselliğine saygı göstermelidir.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Antrenörlük bilgi kaynaklarının neler olduğunu açıklayabilme
- 2 Etkili antrenörlük için bilgi kaynaklarını ifade edebilme
- 3 Antrenörlük bilgilerini spor ortamının amaçlarına göre kullanabilme

Araştır 1

Antrenörler sahip olması gereken bilgi kaynaklarını nasıl geliştirebilirler?

İlişkilendir

Antrenörlük eğitimi ile ilgili yazılmış kitapları ve eğitim kurumlarının müfredatlarını inceleyerek bunların hangi tür bilgi kaynağı ile ilişkili olduğunu inceleyiniz.

Anlat/Paylaş

Farklı antrenörlük deneyimlerine sahip olan antrenörleri spor ortamlarında gözlemleyerek antrenman esnasında hangi bilgi kaynaklarına yönelik davranışlar sergilediklerini gözlemleyiniz. Gözlem bulgularınızı çevrenizdekilerle paylaşınız.

ANTRENÖRLÜK ODAKLARI VE SPORCU GELİŞİM ORTAMLARI

Antrenörler enerjilerini ve dikkatlerini, spor ortamın gerektirdiklerine göre, sporcularının optimal gelişimlerine etkili bir şekilde odaklarlar. Antrenörler odak noktalarını kaybetmemek için sporcuların gelişim özelliklerini, ihtiyaçlarını ve spor ortamın gereklilikleri bilmelidir. Antrenörler spor ortamların ve sporcunun ihtiyaçlarına değer vererek doğal olarak odaklarını da bu noktaya toplamış olurlar.

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 sporcu gelişim dönemi ve özelliklerini bilmesi ve bu ortamların ihtiyaçlarına odaklanması etkili antrenörlük için önem taşır.

Antrenörlük mesleğine giriş birinci kısmında spora katılımı; *katılım sporu ortamı* ve *performans sporu ortamı* olarak sınıflandırıldığını hatırlayacaksınız. Bu bölümde spora katılımı farklı ve daha detaylı bir şekilde açıklayan modellerden kısaca bahsedilecektir. Spora katılım süreçlerini ve sporcu gelişimini anlatan bu modeller antrenörlere sporcuların gelişimlerine uygun ortamların neler olduğu konusunda bilgiler sağlayacaktır.

Spora Katılım Modelleri

Bireylerin spora katılımının sağlanması, katılımcıların gelişim sürecinde yeteneklerin seçimi, seçimler sonucunda yeteneklerin gelişimi ve elit sporcular yetiştirilmesi spor politikalarının temel amacıdır. Diğer taraftan sağlık ve eğlence amaçlı spora katılımın sürdürülmesi son yıllarda ülkelerin önem verdiği bir husus olmuştur. 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.

Alanyazında geliştirilen bu modelden iki tanesinin uygulamada diğerlerinden daha fazla ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar Côté ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen Spora Katılımın Gelişimsel Modeli (Developmental Model of Sport Participation, DMSP) ve Balı ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Uzun Süreli Sporcu Gelişimi modelidir (Long Term Athlete Development, LTAD).

Spora Katılımın Gelişimsel Modeli

Spora katılımın gelişimsel modeli (SKGM) 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 ilerlememe yolları farklı şekillerde olur.

Örneklem dönemi 6-12 yaş aralığını kapsar. Örneklem spor ortamı katılımcıların eğlenerek spor etkinliklerinden keyif aldıkları bununla beraber temel hareket becerilerini çeşitlendirerek geliştirmeye yönelik etkinliklerin olduğu bir ortamdır. Örneklem yıllarında görev yapan antrenörler katılımcıların çeşitli hareket becerilerini geliştirmeye ve eğlenerek spora katılmaktan keyif alacağı etkinliklerle antrenmanlarını oluşturmaktadır.

Örneklem yılları ile spora başlayan bireyler ilgileri ve beceri gelişimleri doğrultusunda rekreatif gelişim spor ortamlarını veya bir sporun becerisini derinlemesine geliştirmek için elit sporcu gelişimi yolunu seçebilir. Elit sporcu gelişim yolunu tercih

eden bireyler Özelleşme evresi adı verilen yeni bir spor ortamına geçiş yaparlar. Özelleşme evresi yılları 13-15 yaş aralığındaki bireylerden oluşur. Bu evrede temel amaç bireyin bir veya iki spor dalının performansını geliştirmeye yönelik olarak etkinliklerin yapıldığı bir ortamda yetiştirilmesidir. Özelleşme yılları, amaçlı oyun ve amaçlı alıştırmanın eşit oranda ağırlıklı olduğu bir dönemdir. Antrenörler özelleşme dönemindeki sporculara yönelik antrenmanları tasarlarken bireylerin spor katılırken eğleneceği etkinliklerle beceri ve performans gelişimine yönelik etkinlikleri eşit derecede içeren planlamalar yapmalıdır. Özelleşme yıllarından sonra bireyler yeniden ilgi ve gelişimleri doğrultusunda rekreatif spor ortamlarına geçiş yapabilir veya elit sporcu gelişimi yolunda yatırım yıllarına doğru geçiş yapabilir.

Yatırım yılları 16 yaşında başlar. Bu ortamdaki bireyler artık bir spor dalında yüksek performans ve başarı elde etmek için antrenman yaparlar. Yatırım yılları döneminde antrenörler teknik, taktik ve fiziksel uygunluk olarak sporun tüm performans unsurlarının gelişimine yönelik antrenmanlar planlarlar. Bu dönemin sonunda birey artık elit sporcu olma amacıyla yetiştirilir. Elit sporcu olmayan bireyler ise yetişkin rekreatif spor ortamlarına geçiş yapabilir. Spora katılımın gelişimsel modeli Şekil 1.1’de gösterilmiştir.

SPORA KATILIMIN GELİŞİMSEL MODELİ (Côté, 1999; Côté, Baker, Abernethy, 2007)				
YAŞ	REKREASYONEL GELİŞİM	ELİT SPORCU GELİŞİMİ	ERKEN UZMANLAŞMA	S
20				p
19				o
18				r
17				u
16				
15				B
14				i
13				r
12				a
11				k
10				m
9				a
8				
7				
6				

Şekil 1.1 Spor Katılımın Gelişimsel Modeli.

Uzun Süreli Sporcu Gelişimi Modeli (USSG)

Uzun süreli sporcu gelişimi modeli, spora katılımın gelişimsel modelinden farklı olarak temelde 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 gerçekleştirildiğini öne sürer.

Modelin aşamaları, uygulanacağı spor dalının özelliklerine uygun olacak şekilde düzenlenmelidir. Antrenörler uzun süreli sporcu gelişimi modelini uygularken sporcularının biyolojik olarak gelişme-

sine uygun bireyselleştirilmiş antrenman etkinlikleri seçmelidir. Biyolojik gelişime ve fiziksel uygunluğa yönelik olarak antrenörler küçük yaşta çocuklara beden okur-yazarlığı kazandırmak için çeşitli hareket becerilerini geliştirebileceği etkinler sunmalıdır. Model antrenörleri öncelikle motor beceri ve kas gücü gelişimine odaklanarak, erken çocukluktan itibaren fiziksel zindeliği arttırmaya teşvik etmektedir. Antrenörler unutmamalıdır ki çocuğun sağlığı ve refahı her zaman uzun süreli sporcu gelişim programlarının merkezi ilkesi olmalıdır. Antrenörler uzun süreli gelişim için antrenman programları hazırlamalı ve sistematik olarak sporcularını gözlemleyerek gereken bireysel ihtiyaçları değerlendirmelidir. Uzun süreli sporcu gelişim modelinin uygulanabilmesi için antrenörlerin eğitimi ve doğru pedagojik yaklaşımları edinmiş olmaları başarı için esastır. Uzun süreli sporcu gelişim modeli Şekil 1.2’de gösterilmiştir.



Şekil 1.2 Uzun Süreli Sporcu Gelişim Modeli.

Kaynak: Balyi vd. (1995).



Araştırmalarla İlişkilendir

Birçok ülkelerin spor federasyonları ve milli olimpiyat komiteleri elit sporcularının uluslararası başarılarını artırmak ve bu başarıları sürdürülebilir kılmak için sporcu gelişim modellerine dayanan programlar oluşturmuştur. Farklı spor dallarının federasyonları antrenörlerini sporcu gelişim modelleri hakkında eğitmekte ve bu model temelli programı takip etmelerini tavsiye etmektedir. Sporcu gelişimi modellerini temel alan ülkelerin spor alanında uluslararası başarıları her geçen gün artmakta olduğu kazanılan madalya ve yetişen sporcu sayılarından anlaşılmaktadır.

Bu ülkelere örnek olarak Kanada gösterilebilir. Kanada farklı spor dallarının federasyonları spora katılımını artırmak ve spor etkinliklerini verimli hale getirmek için uzun süreli sporcu gelişim modelini temele alan programlar izlemektedirler. Kanada Beyzbol Federasyonu, Korumalı Futbol Federasyonu, Voleybol Federasyonu ve Atletizm Federasyonu başta olmak üzere birçok federasyon uzun süreli sporcu gelişim modelini temel alan programlar geliştirmişler ve yürütmektedirler. Sporcu gelişim modellerini merkeze alan diğer bir ülke ise İngiltere'dir. İngiltere Binicilik Federasyonu, Atletizm Federasyonu ve Futbol Federasyonu da uzun süreli sporcu gelişim modeli temelli programlar geliştirerek antrenörlerine bu konuda eğitimler vermektedirler.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi 2015 yılında yayınladığı görüş bildirisinin antrenörlük ortamını tanımlarken spora katılımın gelişimsel modelinden bahsederek spor ortamlarında etkili antrenörlük için bu konuda antrenörlerin eğitilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Görüş bildirgesine bu bağlantıdan ulaşılabilir: <https://bjism.bmj.com/content/bjsports/49/13/843.full.pdf>. Uluslararası Antrenörlük mükemmelleştirme konseyi (International Council for Coaching Excellence) 2013 yılında yayınladığı Uluslararası Antrenör-

lük Çerçevesinin antrenörlük odakları kısmında uluslararası federasyonlara sporcu gelişim modelleri hakkında gerekli bilgileri sunarak önemini belirtmiştir. Konseyin yayınladığı antrenörlük çerçevesine https://www.icce.ws/_assets/files/iscf-1.2-10-7-15.pdf adresinden ulaşılabilir.

Ayrıca uzun süreli spora katılım ile ilgili uluslararası yayınlardan Türkçeye uyarlanmış kitaplardan bu konudaki bilgilerinizi zenginleştirebilirsiniz. Örnekte verilen ülkelerin ilgili spor federasyonlara ait web sitelerinin bağlantıları aşağıda yer almaktadır.

KANADA

Beyzbol Federasyonu: <https://www.baseball.ca/long-term-athlete-development>

Korumalı Futbol Federasyonu: <http://footballcanada.com/long-term-athlete-development-ltad>

Voleybol Federasyonu: https://volleyball.ca/uploads/About/LTAD/LTAD_Electronic_April_2007.pdf

Atletizm Federasyonu: https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf

İNGİLTERE

Binicilik Federasyonu: <https://www.bef.co.uk/repository/downloads/Riders/RiderDevelopment/LTPD2013v5.pdf>

Atletizm Federasyonu: <https://www.uka.org.uk/EasysiteWeb/getresource.axd?AssetID=128577&type=full&servicetype=Attachment>

Futbol Federasyonu: <http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/PlayersPages/Women-sAndGirls/NewsandFeatures/2009/-/media/Files/PDF/Get%20into%20Football/Women%20and%20Girls/LTPDGirls.ashx>



ETKİLİ 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. Etkili antrenörlük yapabilmek için sporcuların gelişim özelliklerini ve ihtiyaçlarını iyi bilinmesi ön koşuldur. Sporcuyla iyi tanımak ve onların spor ortamından en üst seviyede yarar sağlaması için antrenörlerin dikkat etmesi gereken bazı önemli noktalar aşağıda belirtilmiştir.

Sporcu Merkezli Antrenörlük Yaklaşımı Oluşturma

Sporcular, aynı spor ortamını paylaşırlar bile fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri bakımından birbirinden farklı özellikler taşımaktadır. Gelişimsel farklılıklar sporcuların spora katılım motivasyonları bakımından çeşitlilikleri de beraberinde getirir. Sporcu merkezli antrenörlük yaklaşımı antrenörlerin planlama yapmadan ve uygulamadan önce sporcuların ihtiyaçlarını, isteklerini ve fikirlerinin alınmasını ve bunları dikkate alarak hareket etmelerini vurgular. Böylelikle sporcuların, yetenek ve katılımı etkileyebilecek diğer faktörler açısından bireysel farklılıkları öngörülebilir olur.

Güvenli Sosyal ve Fiziksel Çevre Oluşturma

Sporcular sahip oldukları potansiyeli açığa çıkarmak, ortaya çıkarabilecekleri en üst seviye performanslarını sergileyebilmek için güvenli ve destekleyici bir ortama ihtiyaç duyarlar. Antrenörler, sporcularına güvenli bir sosyal ve fiziki çevre oluşturmada birincil önceliğe sahiptir. Fiziksel çevre olarak kullanılan malzemeler, alanlar, öğretim yöntemleri ve teknikleri sporcular için güvenlik sorunu oluşturmamalıdır. Sosyal olarak da sporcuların antrenörle ve diğer arkadaşlarıyla ilişkilerini güvenle kurabileceği ortamlar oluşturulmalıdır. Son olarak akran zorbalığı gibi istenmeyen durumların önüne geçmek için olumlu bir iklim oluşturularak istenmeyen duygusal istismarların önüne geçilmelidir.

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. Antrenörler tarafından spor ortamının fiziksel olarak kontrolleri antrenmanlar öncesinde mutlaka yapılmalı, gerekli önlemler alınmalıdır. Sporculara birbirleri ile olumlu bir ilişki ortamı kurmasını sağlanmalıdır. Sporun uygulanması sırasında herhangi bir güvenlik ekipmanına gerek varsa bunun ulaşılabilir bir yerde olmasını sağlanmalıdır.

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. Sürekli eleştirme, aşağılama, başarısızlığa uğratma gibi davranışlar sporculara sergilenmemesi gereken davranışlara örnektir. Bunlar ve benzeri davranışlar sporcunun keyfini kaçıtır ve hatta sporu bırakmasına bile neden olur. Bunun için antrenörler sporcuların düşüncelerine saygı duymalı ve antrenman ortamlarında düşüncelerini ifade edebileceği fırsatlar oluşturmalıdır. Antrenörler spor ortamlarında tüm sporcularının sergiledikleri saygılı davranışları fark etmeli ve destek vermelidir. Antrenörler sporcular ile asla dalga geçmemelidir.

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 oluşturmalıdır. Örneğin antrenman etkinlikleri sırasında sporcuların adil oyun davranışlarına verilecek önemle veya saha kenarındaki örnek davranışlarına, kazanma ve kaybetme durumlarındaki davranışlarına ve başarının/ödülün mücadele sonunda alınacağına yönelik bir algı gelişmesinde antrenörler iyi davranışlar ve yaklaşımlar sergileyerek sporcularının bu hususlarda modellemesine ve deneyim kazanmasına destek olmalıdır. Antrenörler sporcularının değerler geliştirmesi ve iyi davranışlar sergilemesi için empati yaparak durumları onların açısından bakmayı bilelidir. Örneğin kazanmayı ve kaybetmeyi sporcuların bakış açısından değerlendirebilmelidir.

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. Sporcuların gelişimsel olarak antrenman etkinliklerini yapmak için uygun durumda olup olmadığını gözlemleyin. Bazı durumlarda aynı yaştaki sporcular farklı gelişim dönemlerinde

olabilir. Antrenörler olarak gelişimi önde olan bireyleri seçmek yeteneklerin belirlenmesi durumunda yanıltıcı olabilmektedir.

Sporcular aynı takvim yılı doğumlarına göre yaş gruplarına ayrılırlar. Bu durumda aynı yıl doğumlu olan bireylerin doğum ayları arasındaki fark, gelişim olarak bir grup sporcuyu ön plana çıkarabilir. Bu durum ay olarak diğerlerinden büyük olan sporcuları daha yetenekli olarak algılanmalarına neden olabilir. Antrenörler sporcuları değerlendirirken bu durumu gözetmeleri gereklidir.

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

İletişim, sözel ve sözel olmayan eylemler kullanılarak bilgiyi insanlarla başarılı bir şekilde paylaşmak olarak bilinir. 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 performans geliştirmekle sınırlı değildir. Etkili antrenörlük aynı zamanda spor ortamındaki diğer paydaşlarla da iyi ilişkiler kurabilmektir.

İletişim karşılıklı bir süreçtir. İyi bir iletişim mesajları karşı tarafa doğru bir şekilde aktarmak kadar gelen mesajları da bir o kadar doğru anlayabilmekle mümkündür. Dinlemekte konuşmak eşit oranda önem taşır. Genellikle antrenörler spor ortamlarında daha çok konuşan bireylerdir. Ancak etkili iletişim kuran antrenörler aynı zamanda iyi bir dinleyici de olmalıdırlar.

Sözel ifadeler iletişimin tek yolu değildir. Sözel olmayan bildirimler ile de iletişim sağlanabilir. Kullanılan mimikler ve beden dili unsurları da belli mesajları karşı tarafa aktarmak için spor ortamlarında sıklıkla kullanılır. Bazen antrenörler bazen de sporcular kullandıkları sözel olmayan ifadelerle birbirlerine belirli mesajları iletirler. Sporcunun yüzünde gülümseme varsa bedeni size dönük ve göz teması varsa antrenör sporcunun neşeli ve kendisine söylenecekleri dinlediğini anlar. Tam tersi olarak, sporcu göz teması kurmuyor, başı önde ve yüzünde mutsuz bir ifade varsa antrenör bu sporcunun antrenmanda yapılan işten hoşnut olmadığını ve antrenörün söyledikleriyle çok ilgilenmeyeceğini anlamını çıkarabilir.

Öğrenme Çıktısı



- 7 Antrenörlerin dikkat etmesi gerekenleri açıklayabilme
- 8 Etkili antrenörlük için gerekli yaklaşımların ilkelerini açıklayabilme
- 9 Antrenman ortamlarındaki bireysel ve sosyal farklılıkları ifade edebilme

Araştır 3

Etkili antrenörlük yapabilmek için neler yapılabilir?

İlişkilendir

Çevrenizde etkili antrenör olarak tanımladığınız antrenörleri gözlemleyiniz. Gözlemlediğiniz antrenörün yaptığı önemli davranışları burada öğrendiğiniz bilgiler ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Gözlediğiniz etkili antrenörlerin önem verdiği noktaları çevrenizle paylaşınız.

ANTRENÖRLÜK STİLLERİ

Sporda genel kabul gören üç antrenörlük stili vardır: Otokratik, Demokratik ve Bütüncül. Her stilin avantajları ve dezavantajları vardır ve her üçünü de anlamak önemlidir. Tek başına en iyi olarak gösterilebilecek bir antrenörlük stili yoktur. Her antrenör için kendi antrenörlük stili oluşturmak bireysel özelliklerinin ve spor ortamının gereklilikleri gözeticilerle temel antrenörlük stillerinin çalışan yönlerini dahil edilmesi ile oluşturulur.

Her stilin kendi başına etkili olduğu kanıtlanmıştır, ancak her birinin özelliklerini ve farklı takımlar, sporcular ve spor ortamları için nasıl uygun olduklarını anlamak önemlidir. Her stili anlamak ve kendi antrenörlük ortamlarınıza göre ayarlamak durumsal liderlik olarak adlandırılır ve başarılı bir antrenörlük için önemli bir beceridir.

Otokratik Antrenörlük Stili

Otokratik antrenörlük stilinde antrenörler kararlarını genellikle kendi başlarına alırlar veya çok az sporcudan fikir alırlar. Antrenör, oyuncular tara-

findan nelerin yapılması gerektiğine dair bir vizyon oluşturur ve oyuncuların bu vizyondaki unsurları gerçekleştirmesi beklenir. Otokratik antrenörlük stili kazanmaya odaklıdır ve tipik olarak esnek olmayan eğitim yapılarına sahiptir. Otokratik antrenörlük stili, takım sporlarında bireysel sporlardan daha iyi çalışır. Yapılan araştırmada kadın spor takımlarının erkek antrenörün otokratik liderlik özelliklerine kadın antrenöre göre iyi cevap verdiğini göstermiştir. Aynı zamanda takım içerisinde yaşça büyük olan sporcular otokratik davranışlara yaşça küçük olan sporculara göre daha olumlu tepki vermiştir. Çünkü deneyimli sporcular neden belirli zamanlarda belirli görevleri yerine getirmeleri istendiğini anlayabilirler. Genç sporcuların becerilerini geliştirirken çok otokratik antrenörlük stili etkili olabilmektedir. Çünkü genç sporcular bu dönemde doğru bildiğine inandıkları antrenörlerin söylediklerini yapma eğilimindedirler. Ancak uzun vadede genç sporcuların gelişimleri üzerine hiç veya çok az fikri olması onların özerklik duygusu geliştirememesine neden olabilir. Bu durum da onların ileriye doğru spora yönelik tutumlarını etkiler.

Demokratik Antrenörlük Stili

Adından da anlaşılacağı gibi antrenörlerin liderlik yaparken tüm kararları kendinin alması yerine bu sürece 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. Demokratik antrenörlük stiline sahip antrenörler, kendi gelişimleri ve yönleri konusunda aktif, ortak çalışan oyuncular ve takımlara çok fazla özerklik verir. Böylece sporcu kişisel gelişimi ve takımının gelişimi için farkı fikirlerini takım ortamına getirir. Demokratik antrenörlük stili tenis, atletizm gibi sporcunun antrenman stili üzerine kontrolünün çok olduğu bireysel spor ortamları için uygundur. On dört yaşına kadar olan sporcular demokratik antrenör stilini tercih etme eğilimindedir ve araştırmalar demokratik antrenör stilinin küçük yaş grubu sporcuların antrenmanlarda öz denetim öz kontrol algısını geliştirdiğini ve yaşamlarının ilerleyen yıllarında onları otokratik antrenörlük stiline hazırladığını göstermiştir.

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 teorisine üzerine kuruludur. Bütünsel antrenörlük stiline 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.

Bütünsel antrenörlük stili en iyi yaratıcılığı ve öz-farkındalığı gelişmiş olan olgun sporcular için uygundur. Bütünsel stil antrenörler için her sporcu hem sporcu hem de insan olarak ile sıkı bir bağ kurma gerektirir. Bu durum birtakım fazladan iş yükü getirir de belirli bir olgunluğa ulaşmış deneyimli sporcularla rahatlıkla uygulanabilecek antrenörlük stildir.

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 becerileri, profesyonel, akademik veya askeri ortamlardaki liderlerle aynı becerilerden oluşur ve bu beceriler birkaç temel ilke etrafında düzenlenebilir.

İyi antrenörlerin sporcuları/takımları sezonu sezon başında olduğundan daha iyi sporcular/takımlar olarak bitirmelidir. Bu süreçte antrenörler bir lider olarak adalet ve sportmenliği tutarlı bir şekilde yönetmeli ve sporcuları ile olan net iletişim hattını korumalıdır.

Öğrenme Çıktısı



- 10 Otokratik antrenörlük stilini açıklayabilme
- 11 Demokratik antrenörlük stilini açıklayabilme
- 12 Antrenörlük stilinin belirlenmesi için spor ortamlarını değerlendirebilme

Araştır 4

Demokratik ve otokratik antrenör stilinin farklılıkları nelerdir?

İlişkilendir

Çevrenizde etkili antrenör olarak tanımladığınız antrenörleri gözlemleyiniz. Gözlemlediğiniz antrenörün sergilediği liderlik davranışları burada öğrendiğiniz bilgiler ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Gözlediğiniz etkili antrenörlerin liderlik özelliklerini ve yaklaşımlarını çevrenizle paylaşınız.

ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ

Antrenörlerin spora katılımı artırmada ve katılımcılarının performanslarını geliştirmede önemi büyüktür. Bu amaçlarla antrenörler; bilgilerini, deneyimlerini, ilgilerini ve kişilik özelliklerini kullanarak spor ortamında değer verdikleri olgu ve eylemlere yönelirler. Spor ortamında değerli görülen her unsur, antrenörlerin felsefesi sonucunda belirlenir. 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

Antrenörler felsefelerini geliştirirken geçmiş yaşam deneyimlerinden, spor deneyimlerinden, aldığı eğitimlerden ve antrenörlük deneyimlerinden etkilenir. Ancak antrenörlük felsefesi sabit bir olgu değildir. Değişen her şey gibi antrenörlük felsefesi de farklı port ortamlarında ve farklı seviyedeki sporcularla çalışma durumlarına göre değişim göstermektedir. Ancak bazı temel unsurlar yenisinden antrenörlük felsefesi geliştirmek için sorulur ve bu soruların cevaplarına göre antrenörlük felsefesi geliştirilebilir.

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 deneyimlerinize antrenörlük felsefenizi oluşturmanıza veya geliştirmenize yardımcı olacaktır

Değerlerinizi Belirleyiniz

Üzerine zaman harcamayı, enerji tüketmeyi ve efor sarf etmeyi göze alacağınız her şey bir değer ifade eder. Bu yaklaşım ile her gün verilen kararlar ve yapılan eylemler neyin değerli olduğunu anlamamıza yol gösterir. Örneğin bir antrenör, ailesine değer veriyorsa pazar günleri telefonuna cevap vermeyebilir veya düzenli olarak akşamüstleri onlara zaman ayırabilir. Diğer bir taraftan çok çalışmaya değer veren bir antrenör çok başarılı

olmasalar bile çok çalışkan olan sporcularına müsabakalarda daha fazla süre verebilir. 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. Örneğin antrenörün sporcuları ile olan güçlü bağı sporcuların hata yapsa bile antrenörlerinin onlara kötü davranmayacağını bilmesidir. Sporcular bu güvenle hata yapmaktan korkmazlar ve böylelikle öğrenmeye daha yatkın olurlar. Antrenörler oluşturdıkları inanç sistemlerine bağlı kalmalıdır. Bunun için oluşturulan inanç sisteminizi değerlerinizi ifade edecek cümleler yazın.

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. Misyon bir kelime veya bir cümle olabilir. Bu araçlarla misyon ifade edilir. Örneğin bir cümle ile takımınıza değerlerinizi ve inanç sisteminizi anlatabiliriz.

Antrenörlüğünü 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. Antrenörleri sporcuları /takımları için geliştirdikleri misyonu takımı için oluşturacağı misyona temel oluşturur. Eğer antrenörler misyonlarını oluştururken gerçek değer ve inançları temel almamış ise takımı için belirleyeceği misyonu da gerçekçi olmayacak ve sporcuları bu misyondan sapma gösterebilecektir. O yüzden 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.

Antrenörlük felsefesi yukarıda bahsedilen adımların aşamalı olarak uygulanması sonucunda geliştirilebilir. Antrenörler her yeni görev alanlarında ve her sezonun başında antrenörlük felsefelerini oluşturmalıdır. Antrenörlük felsefesi, antrenörün değerlerini ve inanç sistemini yansıtacağı için süreç içerisinde büyük değişiklikler yapılmaması önerilir.

Öğrenme Çıktısı



- 13 Antrenörlük felsefesini tanımlayabilme
14 Kişisel bir antrenörlük felsefesi tanımlayabilme

Araştır 5

Antrenörlük felsefesi antrenörler için neden önemlidir?

İlişkilendir

Çevrenizde etkili antrenör olarak tanımladığınız antrenörleri gözlemleyiniz. Gözlemlediğiniz antrenörün felsefesi hakkındaki düşüncelerinizi burada öğrendiğiniz bilgiler ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Gözlemlediğiniz antrenörün felsefesi hakkındaki düşüncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşınız.



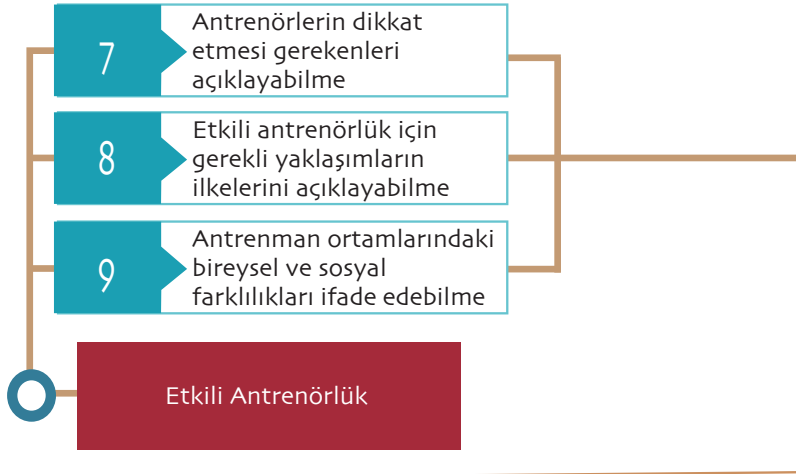
Toplumların gelişimi ve değişen ihtiyaçları doğrultusunda spor ortamlarında görev yapan antrenörlerin yetki ve sorumlulukları da genişlemiştir. Bu ihtiyaçları karşılamak ve daha etkili antrenörlük yapabilmek için antrenörlerin sahip olması gereken bilgilerinde çeşitliliği artmıştır. Antrenörler sadece bir spor dalına özgü becerileri sporcularına aktaran, teknik ve taktik becerilerle performans geliştirmeye çalışan bireyler değildir. Sporcuların bütünsel gelişimini sağlamak için antrenörlerin farklı bilgi kaynaklarına ihtiyaçları vardır. Antrenörlerin sahip olması gereken bilgi kaynakları üç grup altında toplanır. Bunlar profesyonel alan bilgisi, kişiler arası bilgi ve içsel alan bilgisidir. Profesyonel alan bilgisi, antrenörlüğü yapılan spor dalının yönetim, kural ve düzenlemeleri bilgisine; teknik-taktik bilgisine ve spor dalının öğretim bilgisi (pedagojisine) ile ve bu bilgileri antrenörlük ortamında nasıl uygulayabileceği bilgisine sahip olması anlamına gelir. Kişiler arası bilgi antrenörün spor ortamındaki diğer paydaşlarla olumlu ve verimli ilişkiler kurma yeteneğidir. İçsel alan bilgisi ise antrenörün kendini anlama, iç gözlem yapma ve düşünme yeteneğini ifade eder.

Antrenörler sahip oldukları bu bilgileri spor ortamının amaçlarına göre düzenlemelidir. Bunun için antrenörlerin geliştirmesi gereken birtakım yetkinlikler belirtilmiştir. Bu yetkinlikler antrenörlerin vizyon ve strateji oluşturmaları, antrenörlük yaptığı çevrede gerekli düzenlemeleri yapması, çevresi ile iyi ilişkiler kurması, antrenmanların planlanması, yarışmalara hazırlık yapması, spor ortamını iyi gözlemleyerek tepki verebilmesi ve öğrenmeye açık olarak yansıma yapabilmek yetkinlikleridir.

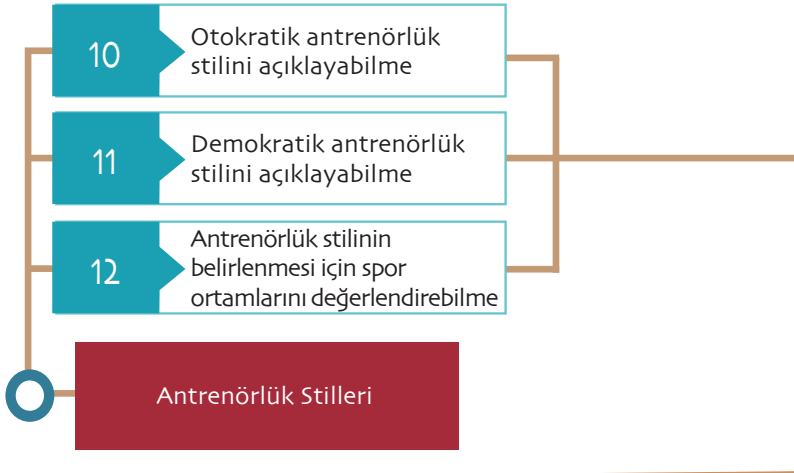


Etkili antrenörlük profesyonel, kişilerarası ve içsel bilgilerin sporcuların yetkinlik, öz güven, bağ kurma, karakter ve umursama becerilerini geliştirmek için etkin ve verimli bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Etkili antrenörler çeşitli alan bilgilerini spor ortamlarının amaçlarına göre düzenleyerek verimliliği artırır. Spor ortamlarına göre antrenörlerin etkili antrenörlük yapabilmeleri için sporcu merkezli bir yaklaşım geliştirmeleri gereklidir. Spor ortamındaki her birey kendine özgü bir gelişim özelliklerine sahip olduğundan dolayı antrenörlerin her bir sporcuyu iyi tanıması, sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarını, isteklerini ve fikirlerini göz önüne alarak antrenman etkinliklerinde onların en üst seviyede katılımı için planlamamalar yapmalıdır. Etkili antrenörler sporcuları için güvenli sosyal ve fiziki çevreler oluşturmalarıdır. Fiziki olarak spor ortamında kontroller her antrenman öncesinde yapılmalı ve sporcuların sahip oldukları potansiyeli ortaya çıkarmak için sergiledikleri efor sırasında yaralanmalarının önüne geçilmelidir. Aynı zamanda sporcuların sosyal ortamını da güvenli hale getirmeleri gerekir. Akran zorbalığı, gruplaşma ve dışlama gibi sosyal olarak istenmeyen durumlarında önüne geçilmelidir. Antrenörler sporcularına saygı ve sevgi ile yaklaşım göstermelidir. Antrenörler spor ortamında sporcuları incitecek, onların özgüvenini azaltacak veya spor deneyimlerini keyifle yaşamalarına engel olacak söz ve davranışlardan kaçınmalıdır.

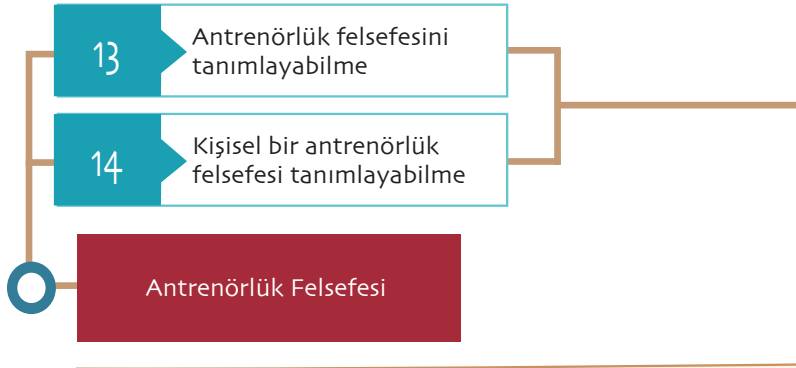
Antrenörler sporcuların sergiledikleri olumlu değer ve davranışları taltif etmelidir. Spor ortamında adil oyun davranışlarına, saha kenarında sergilenen iyi davranışlara olumlu bir yaklaşım sergileyerek bu gibi hususlarda değer gelişmesine destek olmalıdır. Spor ortamındaki bireyler genelde benzer yaş grubundan oluşur. Hatta küçük yaş grupları aynı yıl içerisinde doğan bireylerden oluşur. Ancak sporcuların kronolojik yaşları aynı olsa bile gelişimleri aynı olmayabilir. Antrenörler sporcuları değerlendirirken bu farklılığa ve bunun yanında verilen bilgileri algılama ve uygulama gibi bilişsel ve algısal becerileri de göz önünde bulundurmalıdır. Antrenörler sporcularının geliştirmesini istediği özelliklerini iletişim yolu ile sağlamaya çalışır. Bu nedenle etkili antrenörlerin iletişim becerilerine sahip olması gereklidir. Sporcular ile iletişim kanallarınızı zenginleştirerek sözel veya sözel olmayan iletişim yollarını etkili bir şekilde kullanabilmeleri gerekmektedir.



Antrenörler spor ortamlarının bir lideri konumundadır. Bir lider olarak sporcularının ve spor ortamının gelişmesi için alınan kararlarda merkezi bir öneme sahiptir. Antrenörlerin liderlik özellikleri spor ortamının ve sporcuların ihtiyaçlarına göre çeşitlilik göstermektedir. Alan yazında ve uygulamada en yaygın olan antrenörlük stilleri otokratik, demokratik ve bütüncül antrenörlük yaklaşımlarıdır. Otokratik antrenörlük stilinde antrenörler liderlik yaparken kararları genellikle kendi başlarına alırlar. Sporcuların fikirleri nadiren alınır veya hiç alınmaz. Antrenör aldığı kararlar doğrultusunda spor ortamının hedeflerine yönelik bir vizyon oluşturur ve sporcularından bu vizyondaki unsurları yerine getirmesini bekler. Otokratik antrenörlük stili takım sporlarında bireysel sporlara göre daha iyi sonuçlar vermektedir. Genç sporcuların beceri gelişimi dönemlerinde en çok otokratik antrenörlük stilleri etkili olabilmektedir. Demokratik antrenörlük stili spor ortamında alınacak kararların antrenör ve sporcu ile beraber demokratik bir şekilde alındığı ve hedeflerin belirlendiği antrenörlük stildir. Demokratik antrenörlük stili sporcu merkezlidir. Sporcular antrenörlerin ana hatları ile çizdiği bir çerçevede kendi hedeflerini şekillendirir. Bu stilde antrenörler sporcularına kişisel kararlar almada çok fazla özerklik verir. Böylece sporcu kişisel gelişimi ve takımın gelişimi için farklı fikirleri spor ortamına getirir. Demokratik antrenörlük stili, sporcunun antrenman konusunda yetkinliği arttıkça daha çok işe yarayan bir yaklaşımdır. Aynı zamanda ergen sporcuların öz denetim ve öz kontrol geliştirmeleri için uygun fırsatlar sunar. Bütünsel antrenörlük ise “serbest antrenörlük stili- Laissez-faire” olarak da bilinir. Bu stilde antrenörler spor rotamı ile ilgili çok az karar alırlar. Bunun yerine sporcuların yeteneklerini zamanla kendi yollarıyla keşfetme ve takip etme konusunda kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam oluşturmaya çalışır. Bütünsel antrenörlük stili en iyi yaratıcılığı ve öz farkındalığı geliştirmiş olgun sporcularda sonuç vermektedir. Antrenörler için bir stil seçip ona uygun yaklaşımlar geliştirmek bir seçenek değildir. Antrenörler farklı durumlarda farklı stillere özgü davranışlar sergileyebilirler. Antrenörlerin stil tercihleri deneyimlerine ve antrenörlük felsefelerine bağlı olarak belirlenir.



Antrenörler görev yaptıkları spor ortamlarında farklı stillerde yönetim davranışları sergilerler. Genel olarak bilinen üç antrenörlük stili vardır. Bunlar: Otokratik, Demokratik ve Bütünsel (Holistik) antrenörlük stilleridir. Otokratik antrenörlük stilinde kararlar genellikle sadece antrenörler tarafından alınır. Sporcuların karar alma sürecine katılımı oldukça sınırlıdır. Antrenör, oyuncular tarafından nelerin yapılması gerektiğine dair bir vizyon oluşturur ve oyuncuların bu vizyondaki unsurları gerçekleştirmesi beklenir. 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 stilinde ise antrenör kararları tek başına almak yerine demokratik bir şekilde sporcuları da karar alma sürecine dahil eder. Demokratik antrenörlük stili sporcu merkezlidir ve sporcular antrenörün ana hatlarıyla çizdiği bir çerçevede kendi hedeflerini şekillendirir. Demokratik antrenörlük stiline sahip antrenörler, kendi gelişimleri ve yönleri konusunda aktif, ortak çalışan oyuncular ve takımlara çok fazla özerklik verir. Böylece sporcu kişisel gelişimi ve takımının gelişimi için farklı fikirlerini takım ortamına getirir. Demokratik antrenörlük stili tenis, atletizm gibi sporcunun antrenman stili üzerine kontrolünün çok olduğu bireysel spor ortamları için uygundur. Üçüncü antrenörlük stili ise Bütünsel (Holistik) antrenörlük stildir. Serbest antrenörlük “Laissez-faire” olarak da bilinir. Bütünsel antrenörlük stili, mutlu bir takımın doğal olarak başarılı bir takım haline gelmesi teorisi üzerine kuruludur. Bu stilde 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. Bütünsel antrenörlük stili en iyi yaratıcılığı ve öz-farkındalığı geliştirmiş olan olgun sporcular için uygundur. Antrenörler görev yaptıkları spor ortamlarında değişen durumlara göre farklı antrenörlük stillerini bir arada kullanabilirler. Sergilenecek olan antrenörlük stili belirlenmesinde antrenörün deneyimleri, antrenörün felsefesi, sporcuların ilgisi önemli faktörlerdir.



Antrenörler spor ortamlarının en önemli paydaşlarından birisi olarak spora katılımı artırmada ve katılımcıların performanslarını geliştirmede önemli bir role sahiptir. Bu amaçla antrenörler spor ortamında bazı unsurlara daha fazla eğilim gösterirler. Antrenörlerin bu eğilimleri onların felsefesini oluşturur. Antrenörler geliştirdikleri felsefeleri ile değer verdikleri unsurların gelişimi ve korunması için emek harcarlar. Antrenörler çalıştıkları her spor ortamında sporcuların gelişimine yönelik etik temellere dayanan antrenörlük felsefesine gereksinim duyarlar. Felsefelerini geliştirmek için sporcuların kişisel ve spor ortamına yönelik birtakım sorulara verecekleri cevaplar, onlara bu süreçte yardımcı olacaktır. Öncelikle antrenörler spor ortamında nelere değer verdiklerini belirlemelidir. Bu değerlere olan bağlılığınızı sağlayacak ve gösterecek bir inanç sistemi olmalıdır. Değerlerimizi ve bunlara bağlılığınızı gösteren bir misyon geliştirilmesi gereklidir. Tüm bu değerleriniz, inancınız ve misyonunuz; neden antrenörlük yaptığınıza vereceğiniz cevabınız olacaktır. Antrenörlük amacınız felsefenizi yansıtır ve bu felsefenin spor ortamındaki tüm paydaşlar tarafından anlaşılması ve kabul edilmesi gereklidir. Bunun için tüm sporcuları içeren birtakım misyonu belirlenmesi ve buna uygunluğu gösteren standartların oluşması gereklidir. Tüm bu aşamalar sonucunda antrenörlük felsefesi oluşturulabilir veya geliştirilebilir. Antrenörlük felsefesi sezon başında oluşturulmalı ve sezon içerisinde büyük değişikliklere uğramamalıdır.

1 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlerin sahip olması gereken içsel alan bilgisi ile ilgili doğru bir ifadedir?

- A. Antrenörün başkalarıyla olumlu ve verimli ilişkiler kurma yeteneğidir.
- B. Antrenörün, hangi spor dalının antrenörlüğünü yapıyorsa o sporun yönetim ve kural bilgisine sahip olmasıdır.
- C. Antrenörlerin kendini anlama, iç gözlem ve düşünme yeteneğidir.
- D. Antrenörün temel teknik ve taktik bilgisine ve spor dalının öğretim bilgisine sahip olmasıdır.
- E. Antrenörün sporcularının kapasitelerini ve gelişim dönemlerini, sporcuların motivasyonlarını bilmesine yönelik bilgileri içerir.

2 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlük bilgilerinin spor ortamının amaçlarına göre kullanılmasında gerekli olan yetkinliklerden biri **değildir**?

- A. Vizyon ve strateji oluşturmak
- B. Çevresel düzenlemeler yapmak
- C. Spor ortamının paydaşları ile iyi ilişkiler kurmak
- D. Antrenör ve yönetim merkezli bir yaklaşım izlemek
- E. Öğrenmeye açık olmak ve yansıma yapabilmek

3 Spora katılımın gelişimsel modeline göre amaçlı oyun etkinliklerinin en fazla olması gereken dönem aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Örneklem yılları
- B. Özelleşme yılları
- C. Yatırım yılları
- D. Erken uzmanlaşma
- E. Rekreasyon yılları

4 Uzun süreli sporcu gelişimi modeli ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Model bireyin spora katılımını ve gelişimini fiziksel gelişim ve olgunlaşma gibi unsurlarla açıklar.
- B. Bir model bireyin psikososyal gelişim özelliklerini daha çok baskın tutarak tasarlanmıştır.
- C. Modele göre biyolojik gelişim süreçlerine bağlı olarak sporcuların ihtiyacı olan antrenman içerikleri belirlenir.
- D. Antrenörler modeli uygularken sporcularının biyolojik olarak gelişmesine uygun bireyselleştirilmiş antrenman etkinlikleri seçmelidir.
- E. Antrenörler küçük yaşta çocuklara beden okuryazarlığı kazandırmak için çeşitli hareket becerilerini geliştirebileceği etkinlikler sunmalıdır.

5 Aşağıdakilerden hangisi etkili bir antrenörlük için gerekli olan güvenli sosyal ve fiziksel çevre oluşturmada antrenörlerin dikkat etmesi gereken unsurlardan biri **değildir**?

- A. Akran zorbalığı gibi istenmeyen durumların önüne geçilirken olumlu bir iklim oluşturmak
- B. Çevredeki fiziksel olarak risk oluşturabilecek potansiyel unsurları en aza indirmek
- C. Spor ortamının fiziksel olarak kontrollerini her hafta mutlaka yapmak
- D. Sporculara birbirleri ile olumlu bir ilişki ortamı kurmasını sağlamak
- E. Sporun uygulanması sırasında herhangi bir güvenlik ekipmanına gerek varsa bunun ulaşılabilir olmasını sağlamak

6 Aşağıdakilerden hangisi etkili antrenörlük yapabilmek için dikkat edilmesi gerekenlerden biri **değildir**?

- A. Antrenör merkezli bir yaklaşım oluşturmak
- B. Güvenli sosyal ve fiziksel çevre oluşturmak
- C. Sporculara saygı ve sevgi ile yaklaşmak
- D. İyi davranışlar ve değerler sergilemek
- E. Sporcuların yaş ve gelişimi arasındaki farkı gözlemlemek

7 Aşağıdakilerden hangisi otokratik antrenörlük stilinin özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Antrenörlerin kararlarını genellikle kendi başlarına alması
- B. Sporcuların fikrinin nadiren alınması veya hiç alınmaması
- C. Kazanmaya odaklı olması ve tipik olarak esnek olmayan eğitim yapılarına sahip olması
- D. Takım sporlarında bireysel sporlardan daha iyi çalışması
- E. Sporcu merkezli olması

8 Demokratik antrenörlük stili ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Sporcuların neleri yapması gerektiğine dair bir vizyon oluşturur ve sporcuların bu vizyondaki unsurları gerçekleştirmesini bekler.
- B. Sporcunun antrenman kontrolünün çok olduğu bireysel spor ortamları için uygundur.
- C. Küçük yaştaki sporcularda özdenetim ve öz kontrol duygularını geliştirir.
- D. Antrenörlerin tüm kararları kendinin alması yerine bu süreçte sporcularında demokratik bir şekilde katılmasıyla beraberce kararlar almayı hedefler.
- E. Sporcular antrenörün ana hatlarıyla çizdiği bir çerçevede kendi hedeflerini şekillendirir.

9 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlük felsefesi oluşurken antrenörü etkileyen unsurlardan biri **değildir**?

- A. Antrenörlerin geçmiş yaşam deneyimleri
- B. Antrenörlerin spor deneyimleri
- C. Antrenörün aylık gelir düzeyi
- D. Antrenörün eğitim durumu
- E. Antrenörlük deneyimi

10 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlük felsefesi oluşturmak için antrenörlerin kişisel olarak cevaplaması gereken sorulardan biri **değildir**?

- A. Spor ortamında üzerine zaman harcamayı, enerji tüketmeyi ve efor sarf etmeyi göze alacağınız unsurlar nelerdir?
- B. Antrenör olarak değerlerim nelerdir?
- C. Kişisel misyonum tüm sporcularım tarafından biliniyor mu?
- D. Benim için önemli olan sporcularım kimlerdir?
- E. Sporcularımı değerlerime bağlı kılmak için standartlarım neler olmalıdır.

1. C

Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlük Bilgi Kaynakları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. D

Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlük Bilgilerinin Spor Ortamının Amaçlarına Göre Kullanması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. A

Yanıtınız yanlış ise “Spora Katılımın Gelişimsel Modeli” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. B

Yanıtınız yanlış ise “Uzun Süreli Sporcu Gelişimi Modeli” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. C

Yanıtınız yanlış ise “Güvenli Sosyal ve Fiziksel Çevre Oluşturun” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6. A

Yanıtınız yanlış ise “Etkili Antrenörlük” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7. E

Yanıtınız yanlış ise “Otokratik Antrenörlük Stili” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8. A

Yanıtınız yanlış ise “Demokratik Antrenörlük Stili” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

9. C

Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlük Felsefesi Geliştirmek” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. D

Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlük Felsefesi Geliştirmek” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

1

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Antrenörlerin sahip olması gereken bilgi kaynakları formal ve informal yollarla geliştirilebilir. İnformal yollar antrenörlerin birbirlerini gözleyerek, ulaşabildikleri basılı ve görsel eğitim materyallerden okuyarak ya da izleyerek bilgi edinebilecekleri yollardır. Formal öğrenme yolları ise antrenörlerin gelişimi ve eğitimi için düzenlenen etkinliklerdir. Seminerler, kurslar ve sertifika programları gibi belirli bir konu özelinde antrenörlere bilgi sağlamak için düzenlenen etkinlikler; antrenörlerin formal yollarla bilgi edinebilecekleri kaynaklardır.

Araştır 2

Spora katılımın gelişimsel modeli temelde deneyimli üst düzey sporcuların kariyer gelişimlerini ve spora rekreatif katılımın nasıl olması gerektiğini inceleyen araştırmalar sonucu oluşturulmuş bir modeldir. Katılımcıların psikososyal gelişim özelliklerinin ön planda tutularak tasarlanmıştır. Uzun süreli sporcu gelişim modeli ise spora katılımda biyolojik olgunlaşma ve fiziksel gelişim unsurlarını temele alarak sporcuların en üst seviyede hareket ve fiziksel uygunluk gelişimlerini hedef olarak oluşturulmuş bir modeldir.

Araştır 3

Etkili antrenörler sahip oldukları profesyonel, kişilerarası, içsel alan bilgi ve becerileri ile sporcuların yetkinlik, öz güven, bağ kurma, karakter ve umursama becerilerini geliştirebilen bireylerdir. Bunun ön koşulu sporcuları iyi tanımadır. Sporcuların gelişim özellikleri ve ihtiyaçlarını iyi bilen antrenörler ancak o zaman var olan bilgi ve becerilerini spor ortamının verimliliği için kullanabilirler. Etkili bir antrenörlük yapabilmek için sporcu merkezli bir yaklaşım oluşturmak gereklidir. Her bir sporcu kendine özgü gelişim özelliklerine sahiptir ve antrenörler her bir sporcunun gelişim özelliklerini iyi bilmelidir. Antrenörler sporculara aynı zamanda sevgi ile yaklaşmalı, iyi değerler ve davranışlar sergilemeli, etkili iletişim kurmalıdır.



Kaynakça

- Balyi, I. ve Hamilton, A. (1999). Multiple periodization, modelling and normative data. *FHS-LEEDS*-, 7-9.
- Balyi, I. (2002). Long-term Athlete Development-the system and solutions. *FHS-LEEDS*-, 6-10.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (1995). The concept of long-term athlete development. *Strength and Conditioning Coach*, 3(2), 5-6.
- Côté, J., Baker, J. ve Abernethy, B. (2007). "Practice and play in the development of sport expertise". G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.) *Handbook of sport psychology* (3rd Edition) içinde (s. 184-202). New York: Wiley.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport, *Sport Psychol*, 13, 395-417.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3): 307-323.
- Gilbert, W. ve Côté, J. (2013). "Defining coaching effectiveness: a focus on coaches' knowledge". W. Gilbert (Ed.), *Handbook of sports coaching*. London: Routledge.
- ICCE, A. ve Met, L. (2013). *International Sport Coaching Framework: Version 1.2*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bölüm 2

Beceri Öğrenimi II

Öğrenme Çıktıları

Öğrenme Aşamaları ile İlgili Modeller

- 1 Beceri öğrenimi alanında farklı şekillerde tanımlanan öğrenme aşama yaklaşımlarını açıklayabilme
- 2 Öğrenme aşama yaklaşımlarına göre, sporcuların hangi beceri düzeyinde olduklarını belirleyebilme

Bireysel Farklılıklar

- 6 Yetenek ve beceri arasındaki ilişkiyi açıklayabilme
- 7 Öğrenmeyi etkileyen bireysel farklılıklara ilişkin faktörleri belirtebilme

Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler

- 3 Öğrenme stillerini tanımlayabilme
- 4 Farklı alıştırma çeşitlerini tanımlayabilme
- 5 Geri bildirim ve motivasyonun beceri öğrenimi üzerine etkisini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Öğrenme Aşamaları • Geri Bildirim • Bireysel Farklılık • Yetenek • Öğrenme Stili



GİRİŞ

Basketbolda 3 sayılık atışlar her zaman zor ve üst düzey beceri ister. Dünyadaki en üst düzey basketbol ligi olarak kabul edilen Amerikan Basketbol Birliği (National Basketball Association, NBA) tarihçesine bakıldığında 18 sezon NBA'de Boston Celtics forması ile oynamış Ray Allen'ni 3 sayılık atış rekorunu elinde tuttuğunu görmekteyiz. Ray Allen toplamda 1300 maçta atmış olduğu 3 sayılık atışlarla 2973 sayıya ulaştığı görülmektedir. Ray Allen kariyerini 2014 yılında sonlandırmıştır. NBA kariyeri olan Türk Milli Basketbolcu Hidayet Türkoğlu da NBA'in en skorer oyuncular listesinde 61. sıradadır. Hidayet Türkoğlu toplamda 997 maçta atmış olduğu 3 sayılık atışlarla 1246 sayıya ulaşmıştır. Bu rekorlar ne zaman geçilir onu zaman gösterecek ancak bu 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 alıştırma beceri öğreniminin oluşmasını sağlayabilir.

Bu bölümde herhangi bir beceri öğrenimi sırasında sporcunun hangi aşamalardan geçtiği ile ilgili bilgiler aktarılacaktır. Bunun yanında becerinin sınıflandırmasına göre, hangi türde öğretim yaklaşımı gerçekleştirilmesi ile bilgiler verilecektir. Bu durumda beceri öğrenimi aşamaları ile ilgili farklı yaklaşımlar ve bunların genel özellikleri tartışılacaktır.

Beceri öğrenimi aşamaları verildikten sonra, beceri öğrenimini etkileyen faktörlerle ilgili temel bilgiler verilecektir. Antrenör ve öğreticilerin bu faktörlerin bilincinde olup beceri öğrenimini en verimli hale getirmeleri sağlamaları amaçlanmıştır.

ÖĞRENME AŞAMALARI İLE İLGİLİ MODELLER

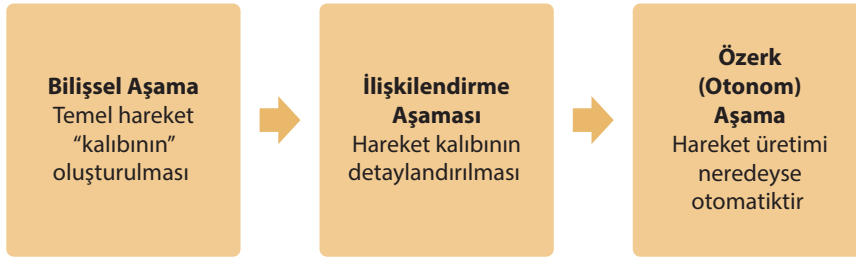
İster futbolda ayak içi pas olsun ister çok ciddi bir kazadan sonra tekrar yürümeye çalışmak olsun, motor beceri yeterliliğinin geliştirilmesinde sporcular belirli aşamalardan geçerler. Beceri ile

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. Bu sayede antrenörler uygun eğitim aktiviteleri planlayarak öğrenme sürecine katkı sağlayabilmektedirler. Bu bölümde verilecek modeller ile ilgili 3 önemli husus bulunmaktadır. Birinci husus, modeller beceri öğrenimi aşamalarını basamak şeklinde vermiş olsalar bile, bu basamaklar kesin çizgilerle birbirinden ayrılmamışlardır ve bir önceki basamak bir sonraki basamakla kaynaşmıştır. İkinci husus, sporcu farklı becerilerde farklı aşamalarda olabilir. Örneğin futbolda, bir sporcu top sürmede çok becerikli olabilirken aynı sporcu yeni gösterilen kafa pasında çok acemi olabilir. Son husus ise beceri öğrenme aşamaları yaşa bağlı değildir (Coker, 2009).

Öğrenme aşamaları ile ilgili modellere bakıldığında (Adams, 1971; Bernstein, 1967; Fitts ve Posner, 1967; Gentile, 1972), bu modellerin öğrenme aşamalarını farklı sayılarda ve isimlerde adlandırmalarına karşın; içerik ve karakteristik olarak birbirlerine yakın oldukları anlaşılmaktadır (Schmidt ve Wrisberg, 2008).

Fitts ve Posner'in Üç Aşamalı Öğrenme Modeli

Beceri kazanımını kolaylaştırmak için antrenörlerin, sporcu açısından öğrenme sürecinde ne olduğunu anlaması gerekmektedir. Beceri öğrenimi alanında bilinen modellerde biri Fitts ve Posner (1967) tarafından geliştirilen üç aşamalı öğrenme modelidir. Bu üç aşama sporcunun öğrenme süreci içerisinde farklı zamanlarda göstermiş olduğu davranışsal eğilimleri anlatmaktadır (Şekil 2.1).



Şekil 2.1 Fitts ve Posner (1967) Üç Aşamalı Öğrenme Modeli

Kaynak: Coker, 2018.

Bilişsel Aşama

İlk aşamanın *bilişsel aşama* olarak adlandırılmasının nedeni bu aşamanın yüksek derecede bilişsel eylem gerektirmesidir. Bu aşamada sporcuya öğretilcek becerinin gösterimi ve tanıtımı yapılır. Sporcunun temel görevi beceri ile ilgili olarak hareket gereksinimlerini anlamasıdır. Sporcunun kafasında bu durumda birçok soru bulunmaktadır. Bu soruların cevaplarını keşfetmek için sporcu deneme-hata yaklaşımı ile çok sayıda teknik ve stratejiyi uygular. Bunun yanında geçmiş hareket deneyimleri hareket ile ilgili var olan problemleri çözebilmek için yeniden düzenlenecektir. Bu da hareketlerin eş zamanlı olmamasına ve değişken olmasına neden olur. Dikkat ihtiyacı çok yüksektir ve hareketin üretilmesi ile sınırlıdır. Beceri dışında farklı şeylere odaklanamaz. Sonuçta, özellikle manipülatif bir beceri sırasında sporcuların hareketin zamanlamasını ayarlama zorlandıkları görülecektir. Performanstaki ilerlemeler ve kazanımlar hızlı ve çoktur. Ama hareketler düzensiz, belirsiz ve zamansızdır. Yapılan hatalar genelde becerinin ince detaylarında değil kaba hatalardır.

Antrenör tarafından yapılan sözel açıklamalar ve gösterimler sporcunun bu aşamadaki ilerlemesini kolaylaştırır. Sporcunun geçmiş hareket deneyimleri ile yeni öğrenilen becerinin hareket kalıpları arasındaki benzerlik ya da farklılıklar, yeni öğrenilecek becerinin öğrenimini kolaylaştırır. Bu durumda antrenörlerin yapacakları açıklamalarda buna dikkat etmeleri önerilir. Bunun yanında, deneyimli antrenörler hataları ve hata kaynaklarını tespit etmede usta olmalarına karşın, yeni bir beceriyi öğrenen sporcular kendi hatalarını tespit edemezler. Bu yüzden 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. Sporcu bu aşamada çok sayıda hareket kalıbı içerisinde becerinin doğru uygulanabilmesi için uygun hareket kalıbını seçer. Performans bir önceki aşamaya göre çok daha tutarlı ve abartılı hatalar azdır. Futbolda ayak içi pas becerisinde bu aşamada olan sporcu, pasın hız ve mesafesini ayarlamasına rağmen doğrulukta bazen hata yapar. Manipülatif becerilerde hareketin uygulanmasında nesne ile olan zamanlama yeteneğinde artış olduğundan dolayı, hareketin uygulanması sırasında dikkat ihtiyacı azalır. Bu da sporcunun hareketin kendisine değil başka şeylere dikkat etmesine olanak sağlar. Bu sayede, sporcu beceriyi uygularken çevresel etmenlere göre hareketini düzenlemesine olanak sağlar. Bu aşamada sporcu yaptığı hataları ve hata kaynaklarını saptamaya başlar.

Antrenörler bu aşamada sporculara beceri ile ilgili açıklamalar yapmaktan çok geliştirici alıştırmalar düzenlemelidirler. Sporcu artık dikkatine çevresel etmenlere aktarabildiği için, açık beceriler için bu alıştırmaların sporcunun görsel arama stratejilerini geliştirici yönde olması gereklidir. Yani sürekli farklı ortamlarda becerinin uygulamasını sağlayacak alıştırmalar planlanmalıdır. Son olarak bu aşamada etkili geri bildirim sağlama önemli olmasına karşın, esas önemli olan sporcunun kendi geri bildirimini sağlayabilmesini öğretmektir.

Özerk (Otonom) Aşama

Bu aşamaya ulaşabilmek için çok uzun süre alıştırmak gereklidir. Bu yüzden bu aşamaya sadece bazı sporcular ulaşabilmektedirler. Özerk aşamada performans artık en üst yeterlilik seviyesine çıkmıştır ve artık otomatik olarak yapılır. Sporcunun dikkati bu aşamada stratejik karar verme

süreçlerine odaklanmıştır. Buna ek olarak, sporcu birçok görevi aynı anda yapabilecek duruma gelmiştir. Sporcunun özgüveni artar ve hareketteki hataları tespit etme kapasitesi oldukça gelişir.

Bu aşamada sporcunun beceriyi uygulama düzeyi otomatik hale geldiği için, bazıları bu aşamada antrenörün yapacağı hiçbir şey olmaz diye düşünebilir. Ancak beceri yeterlilik seviyesi üst düzeyde olmasına karşın, becerinin geliştirilmesine her zaman ihtiyaç vardır. Alıştırma dizaynı, hatanın tespiti ve düzeltilmesi antrenörün sorumluluğundadır. Becerilerdeki kazanımlar diğer aşamalara göre yavaştır, bu yüzden de sporcuda motivasyon kaybı olabilir. Bu yüzden antrenör sporcunun potansiyeline ulaşmasını sağlamada her zaman motive edici olmalıdır.

Gentile'nin İki Aşamalı Modeli

Öğrenme sürecinin her bir aşamasında sporcunun karakteristik özelliklerini açıklamak yerine, Gentile (1972, 1987) öğrenme aşamalarının tanımlanmasını sporcunun bakış açısı tarafından değerlendirmiştir.

Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması

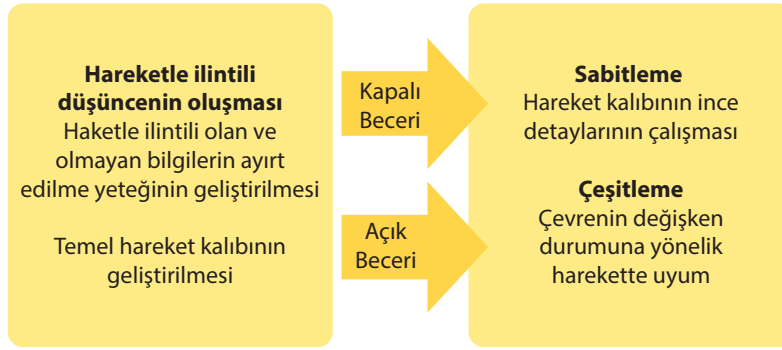
Gentile'ye göre bu aşamada öğrenilecek yeni motor becerinin tanıtımının yapıldığı sporcu, beceri ile ilgili becerinin uygulanacağı çevre şartları ve görev ile ilgili olarak hareket gereksinimlerini anlamaya çalışır. Bu aşamada sporcunun başarılı olabilmesindeki en önemli yönü düzenleyici şartlar (çok boyutlu beceri tanımı) ve diğer şartların ayrımının yapılmasıdır. Hareket üretimi için (çevre ve görevin ortaya çıkardığı durumla ilintili olarak) ilgili ve ilgili olmayan bilgiler arasında seçici dikkatin kullanılması gerekmektedir.

Bu aşamadaki alıştırma ve uygulamalar sporcunun temel hareket kalıbını geliştirmesine yardımcı olmalıdır. Bunu başarmak içinse antrenörün beceriyi

uygulamadaki görev amacının ne olduğunu sporcuya sözel veya görsel olarak anlatması gereklidir. Bunun yanında, sporcuya beceriyi uygularken ilgili ve ilgisiz uyaranların neler olduğunu açıklayarak sadece ilgili uyaranlara odaklanmaları istenmelidir (Coker, 2008). Örneğin futbolda ayak içi pas becerisini öğretme sırasında antrenörün sporcuya pas vereceği yere baktıktan sonra topa odaklanmasını istemesi, düzenleyici şartlara girer. Aynı örnekte ayak içi pas sırasında sporcunun farklı seslere odaklanması ve antrenman yerindeki başka sporculara bakması da düzenleyici olmayan şartlara girmektedir.

Sabitleme/Çeşitleme

Becerinin uygulanması ile ilgili olarak temel hareket kalıbının gereksinimleri kazanıldıktan sonra, bir sonraki ve son aşama sabitleme/çeşitleme aşamasıdır. Bu aşamada sporcunun amacı bu iki durumdan bir tanesinin geliştirilmesini sağlamasıdır. Becerinin uygulanacağı ortamdaki çevre şartlarının tahmin edilip edilemediğine göre uygulamalar yaptırılmalıdır (Şekil 2.2). Sonuç olarak, sporcunun amacı açık ve kapalı becerilerde farklılık gösterecektir. Kapalı beceriler için örneğin okçuluk, başarılı performans için sporcunun 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 sporcunun sürekli değişen ortamda beceriyi uygulayabilmesi için doğru tepkileri seçmeye adapte olması zorunludur (çeşitlendirme). Açık becerilerde, sporcunun amacı hareket kalıbının değişik formlarda uygulanmasını sağlamaktır. Futbolda bir forvet oyuncusunun farklı yönlerden farklı hızlarda ve açılarda gelen topu kaleye gönderebilmesi gereklidir. Bu durumda bile hem takım arkadaşlarının hem de rakip oyuncuların pozisyonları düzgün vuruşu yapmasında etkindir.



Şekil 2.2 Gentile'nin İki Aşamalı Öğrenme Modeli.

Kaynak: Coker, 2018.

Sporcu sabitleme/çeşitleme aşamasına ulaştığında, alıştırmalar ile ilgili uygulamalar (alıştırmaların nasıl dizayn edileceği) becerinin açık veya kapalı olmasına bağlıdır. Basketboldaki serbest atış kapalı bir beceridir. Basket potasının yeri sabit ve sporcu da her defasında aynı yerden topu çembere gönderdiği için (düzenleyici şartlar sabit), bu tarz becerilerin öğretilmesinde alıştırmaların sabitleme şeklinde planlanması uygundur. Ancak düzenleyici şartların dışındaki bazı faktörlerin de göz önünde bulundurulması gereklidir. Örneğin sporcunun farklı yorğunluk seviyelerinde olma durumu, seyirci baskısı altında olma durumu veya atışın maç sonucuna etki etme durumlarında da serbest atış çalışmaları yaptırılabilir. Açık becerilerde ise düzenleyici şartlar ve çevre şartları sürekli değiştiğinden dolayı, becerinin çok farklı şekillerde ve ortamlarda uygulanması gereklidir. Bu yüzden aşamalı bir şekilde düzenleyici şartlar değiştirilerek becerinin uygulanması ile alıştırmalar planlanmalıdır. Bu yaklaşım, sporcunun sadece hareket olasılıkları ile ilgili çok geniş bir repertuar geliştirmesini değil aynı zamanda çok önemli olan karar verme becerilerini geliştirmesini sağlar. Karar verme, sporcunun sadece düzenleyici şartlara odaklanması ve diğer şartları göz ardı etme yeteneğine bağlıdır. Bu durumda antrenörlerin becerinin uygulanmaması sırasında sporcunun dikkat etmesi gereken noktaları vurgulaması ve sporcunun sadece ilgili olan uyarılara odaklanması sağlanmalıdır.

Bernstein'nin Üç Aşamalı Modeli

Fitts ve Gentile'nin öğrenme yaklaşımlarından farklı olarak, 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.

Serbestlik Derecesini Azaltma

Yeni bir beceri öğrenirken sporcunun karşılaştığı ilk problem hareketin olası serbestlik derecesi ile ilgili ne yapması gerektiğidir. Bernstein'in görüşüne göre "bir" serbestlik derecesi birçok farklı kas ve eklem hareketliliğinden sadece 1 tanesinin gerçekleşmesidir. Bernstein, serbestlik derecesi problemi sorununun çözümünün (yani, sistemin tüm serbestlik derecelerini nasıl kontrol edebileceği), öğrenmenin ilk aşamasında gereksiz vücut parçalarının hareketini azaltmak olduğunu düşünmüştür, yani olası serbestlik derecelerini sabitlemek (eklem hareketliliğinin sınırlandırılması). Aslında Bernstein'in sunmuş olduğu bu çözüm Fitts ve Posner'in sunmuş olduğu ilk öğrenme aşaması ile benzer amaca ulaşmayı hedeflemektedir. Kontrol edilmesi gereken serbestlik derecesinde azalmaya gidildiğinden, bilinçli kontrol gerektiren vücut hareketlerinde de azalma olacaktır. Bu da dikkatin daha az serbestlik derecelerine odaklanmasını sağlayacaktır. Kısacası, Bernstein bu aşamada sporcunun hareketin ortaya çıkmasında gerekli serbestlik derecelerini azaltarak beceriyi uygulamaya çalıştığını vurgular. Fitts ve Posner da öğrenmenin ilk aşamasında hareketlerin kaba olduğundan bahsetmektedir ki bu durum Bernstein tarafından serbestlik derecesinin azaltılması ile açıklanmıştır (Schmidt ve Lee, 2014). Bu aşamada sporcunun hareketleri "robot"un hareketleri gibi çok düz ve estetik değildir.

Serbestlik Derecesini Rahatlatma

İlk aşamadaki serbestlik derecesini minimum sayıda kontrol etme yavaş yavaş başarıya ulaştığından, sporcu ikinci aşamada sabitlenmiş olan bazı serbestlik derecelerini rahatlatır. Serbestlik derecesinin rahatlatılması (daha fazla çeşitte kas ve eklem hareketliliğinin olması) daha hızlı ve fazla kuvvet üretimini sağladığından, bu durum özellikle güç veya hız gerektiren görevlerin yerine getirilmesinde faydalı olacaktır.

Pasif Dinamiklerden Yararlanma

Bu aşamada sporcu vücuttaki pasif dinamiklerden yararlanmayı öğrenir. Temel olarak fizik prensiplerini de kullanarak hareketin en az enerji ve en yüksek verimde yapılmasını öğrenir. Böylece Bernstein'in ortaya koyduğu son aşamada hareket *etkililik* (sonuca maksimum kesinlikle ulaşma) ve *verimlilik* (minimum enerji harcanarak ulaşma) açısından en üst beceri düzeyi ile yapılır.

Örneğin buz pateninde beceri seviyesi artan sporcu artık dengede kalmak ve sopayı kullanmak için daha az dikkate ihtiyaç duyduğundan, oyun

içerisinde rakip oyuncuların pozisyonları gibi farklı uyaranlara odaklanabilir (Schmidt ve Lee, 2014).

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 bazı becerilerde sporcular özerk (otonom) aşamaya ulaşabilmekte ancak bazı becerilerde de ulaşamamaktadırlar. Ancak etkili alıştırma yoluyla beceriler otomatik bir şekilde yapılabilecek duruma getirilebilmektedir.

Gentile ise sadece becerinin özelliklerini ve düzenleyici şartlara bağlı olarak öğrenme aşamalarını açıklamış ancak sporcunun algılaması ve becerinin mekanik özellikleri ile ilgili süreçlere yer vermemiştir.

Bernstein yaklaşımında ise öğrenme aşamasının ikinci aşaması olan serbestlik derecelerinin rahatlatılmasının bütün beceriler için geçerli olmamasıdır. Örneğin cimnastikteki amut becerisi sırasında serbestlik derecesinin rahatlatılması değil, sabitlenmesi amut becerisinin daha doğru yapılmasını sağlayacaktır.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Beceri öğrenimi alanında farklı şekillerde tanımlanan öğrenme aşama yaklaşımlarını açıklayabilme
- 2 Öğrenme aşama yaklaşımlarına göre, sporcuların hangi beceri düzeyinde olduklarını belirleyebilme

Araştır 1

Öğrenme yaklaşımlarının benzer ve farklı özellikleri nelerdir?

İlişkilendir

Yukarıda bahsedildiği gibi birbirinden farklı olan öğrenme aşamalarını açıklayan yaklaşımlar olmasına karşın, bunların ortak olduğu noktalar da bulunmaktadır. Modellerin hepsinde de antrenörlerin her bir aşamada hangi tarzda alıştırma yönteminin seçilmesi ve bunun yanında sporcuların geçmiş tecrübeleri arasında ilişki kurmaya çalışması önemlidir.

Anlat/Paylaş

Sporcularınızı yeni bir beceriyi öğretirken gözlemleyerek, bahsedilen modellere göre hangi aşamada olduklarını tahmin etmeye çalışın. Yaptığınız bu uygulamayı başka antrenörlerle de paylaşarak onların deneyimleri ile kendi deneyimlerinizi karşılaştırınız.

BECERİ ÖĞRENİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Birçok olguda olduğu gibi bir bireyin beceri öğrenimini etkileyen çok çeşitli faktörler mevcuttur. Bunlar becerinin sözel ve görsel yollar ile aktarılması, alıştırma yapmak, geri bildirim almak, motivasyon gibi pedagojik, motorik ve psikolojik süreçleri içerir. Bu faktörler içerisinde beceri öğreniminin kazanılma hızı ve seviyesi açısından alıştırma yapmanın ve geri bildirim almanın önemli bir yeri vardır.

Becerinin Gösterimi

Herhangi bir becerinin gösterimi yapılırken dikkat edilmesi gereken temelde 2 faktör vardır. Bunlardan birincisi, sporcuların dikkatlerinin sizin gösterim yapacağınız yere odaklanmasını sağlamaktır. Bunu yaparken gösterim yapılacak yerin arkasında ve etrafında sporcuların dikkatlerini dağıtacak şeylerin olmamasına özen gösterilmelidir. Sizi rahatça görebilecekleri ve duyabilecekleri bir düzen oluşturulmalıdır. Eğer uygulama dışarda yapılıyorsa güneşin herkesin arkasında olmasına dikkat etmemiz gereklidir. Bunun yanında sporcuların oynamak isteyecekleri materyalleri de onlardan uzak tutmamız gereklidir. Aksi takdirde sporcuların dikkati bu materyallerde kalacak ve sizin söylediklerinizi dinlemeyeceklerdir.

Herkes gerekli düzeni sağladıktan sonra beceri gösterimi yapılmalıdır. Burada özellikle becerinin neden önemli olduğu ve bu beceriyi öğrenmelerinin sporcular için ne işe yarayacağı anlatılmalıdır. Böylelikle motivasyon ve istekleri artabilecektir. Wrisberg ve Pein (2002) tarafından yapılan araştırmada, Badminton'da uzun servis öğretimi sırasında sporculara öğrenmenin ilk aşamalarında bu becerinin model gösterim sıklığı ile ilgili seçenek verilmiştir. Toplamda 45 kişi ve 3 grup şeklinde tasarlanan çalışmada birinci grup her bir servis denemesinden önce videodan becerinin uygulamasını izlemiştir. İkinci grup sadece kendi istedikleri zaman videodan beceri modelini izlemişlerdir. Üçüncü gruba ise videodan model gösterimi yaptırılmamıştır. Araştırma sonucunda birinci ve ikinci grupların Badminton'daki uzun servis becerisini üçüncü gruba göre daha başarılı bir şekilde uyguladıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanında kendi isteklerine göre model izleme grubunda olan sporcuların özellikle becerinin ilk uygulandığı günde

modeli izleme sıklıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu da araştırmacılar tarafından özellikle Gentile'nin iki boyutlu öğrenme aşamasının ilk aşaması olan hareketle ilintili düşüncenin oluşması aşamasında gösterimin önemli olduğu şeklinde açıklanmıştır.

Sözel Açıklamalar

Daha önce bir çocuğa ayakkabı bağlamayı öğrettiniz mi? Aslında ilk bakışta bu çok kolay bir beceri olarak görülse de öyle değildir. Öncelikli olarak antrenörün becerinin kendisi ile ilgili yeterli bilgi düzeyinde olması gereklidir. Önemli noktaların sözel olarak aktarılması, sporcuların daha kolay anlamalarını sağlayabilecektir.

Sözel açıklamaların genelde iki önemli rolü vardır. Öncelikli olarak bu açıklamalar sayesinde sporcuya yeni beceri tanıtılır. Bu durumda özellikle sözel açıklamalar becerinin temel amaçları ve özelliklerini içermelidir. Beceri ile ilgili temel amaçlar elde edildikten sonra, becerinin detayları ile ilgili bilgiler aktarılır. Böylelikle sporcuların beceri seviyeleri farklı durumlarda ve ortamlarda arttırılmış olacaktır.

Genelde beceri ile ilgili açıklamalar yapılırken bu açıklamaların kısa ve basit olmasına dikkat etmeliyiz. Çok uzun ve karmaşık bilgilendirmeler sporcunun dikkatini dağıtacak ve kısa süreli hafızasında kalmamasını sağlayacaktır. Genelde sporcular beceriyi uygulamaya istekli olurlar. O yüzden ipucu kelimelerle onları destelemek gerekir.

Sözel bilgi verilirken bilginin sporcuların yaş ve düzeyine uygun olması gereklidir. Yani sporcuların anlayacağı tarzda bilgilerin verilmesi gereklidir. Bu yüzden kullanacağımız kelimelere de dikkat etmeliyiz. Örneğin, "dizini çok kırmalısın" yerine "dizini biraz daha bükmelisin" gibi.

Alıştırma Dizaynı

Alıştırma yapmak yeni bir beceriyi öğrenmenin veya geliştirmenin en önemli faktörüdür. Ancak "alıştırma performansı mükemmel yapar" ibaresi "iyi planlanmış alıştırma performansı mükemmel yapar" ibaresi ile değiştirilmiştir. Bu yüzden yapacağımız alışırtmaları iyi planlamamız gereklidir. Öğretilecek beceriyi parçalarına ayırarak mı yoksa bütün olarak mı öğretmemiz gereklidir? Beceriyi hızlı ya da yavaş öğretmenin faydaları veya zararları

nelerdir? İşte bu soruların cevapları bize alıştırmaları nasıl planlamamız gerektiğini bildirir.

Bütün veya Parçalı Alıştırma

Parçalı alıştırma genel olarak beceriyi doğal parçalarına ayırarak yapılan alıştırma türüdür. 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. Ancak bazı durumlarda parçalı alıştırma becerinin öğrenilmesini kolaylaştırmaz, aksine zorlaştırabilir. İşte bu durumlarda bütün alıştırma yapılması becerinin daha kolay öğrenilmesini sağlayacaktır. Örneğin uzun atlama sırasında tahaya basma, atlama ve düşüş ayrı ayrı çalışılmaz. Bunun yanında kayakla slalom yapmada da bütün alıştırma yapılır. Hebert, Landin ve Solmon (2000) tarafından yapılan bir araştırmada tenis servis becerisinin öğretiminde parçalı alıştırmadan bütün alıştırmaya doğru yapılan alıştırma organizasyonunun bu beceriyi daha fazla geliştirdiği ve öğrenmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur. Bu yüzden öğretilecek becerinin gerekliliklerini çok iyi bilip ona göre bir yöntem seçilmelidir.

Alıştırmanın Programlanması

Herhangi bir antrenmanı izlediğinizde, antrenörün çoğunlukla bir becerinin tekrarını uzun süre yaptırdıktan sonra o becerinin varyasyonlarına geçtiklerini görürsünüz. Bu uygulamadaki temel mantık, sporcunun sadece beceriye odaklanarak beceriyi daha iyi uygulamasını sağlayarak performansı arttırmaktır. Ancak yapılan bilimsel araştırmalar bunun böyle olmadığını veya bunun becerinin türüne göre (Coker, 2009), sporcuların yetenek düzeylerine göre (Hebert, Landin ve Solmon, 1995) değişebileceğini söylemektedir.

Çok kısa ve basit olarak tek bir becerinin öğretildiği durumlarda, eğer beceri kapalı beceri ise o zaman aynı hareket kalıbının tekrarlanması durumu olmalıdır. Çok az da olsa bireysel stilin bulunması amacıyla farklılıklar uygulanabilir. Açık becerinin öğretileceği durumlarda ise tek bir hareket kalıbını sürekli tekrar etmek yerine, temel hareket kalıbı sabit kalmak şartıyla hareketin farklı formlarının uygulanması gereklidir. 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.

Eğer aynı antrenmanda birden fazla becerinin öğretilmesi söz konusu ise bu durumda genelde 3 farklı alıştırma yönteminin olduğunu görmekteyiz. Bunlar; Blok, Seri ve Rastgele Alıştırma Yöntemleridir. Blok Alıştırma yönteminde uygulanacak beceriler, gruplar halinde tekrarlanır. Örneğin, Futbol branşı için; 20 ayak içi pas, 20 ayaküstü pas, 20 kafa pası. Seri Alıştırma yönteminde ise becerilerin setler halinde tekrarlanması yapılır. Örneğin; 5 ayak içi pas, 5 ayaküstü pas, 5 kafa pası toplamda 4 set olacak şekilde tekrarlanır. Rastgele Alıştırma yönteminde ise rastgele bir şekilde becerilerin hiçbirini arka arkaya gelmeyecek şekilde her bir beceri 20 defa yapılır. Örneğin; ayak içi pas, ayaküstü pas, kafa pası, kafa pası, ayaküstü pas, ayak içi pas, ayaküstü pas, ayak içi pas, kafa pası,.... gibi.

Sherwood (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, blok ve rastgele alıştırmaların mekânsal doğruluk gerektiren becerideki öğrenme ve hatırlama testlerindeki performanslarına bakılmış. Araştırma sonucunda blok alıştırma grubunun öğrenme sırasında daha iyi, rastgele alıştırma grubunun ise hatırlama testlerinde daha iyi performans gösterdikleri bulunmuştur. Bu araştırma sonucunu da dikkate alarak, özellikle becerinin ilk defa uygulanmasında blok alıştırma, geliştirilme aşamasında ise rastgele alıştırma kullanılması 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. Örneğin, bazen basketbol serbest atış sırasında; sporcu topun elden çıktığı anda, atışın sayı olmayacağını (topa fazla kuvvet uyguladığından) söyleyebilir. Bu durumda kendi duyu organları aracılığıyla hatasını anlamış olabilir. Dışsal geri bildirim ise sporcu dışında başka bir kimsenin hareketin süreç hakkın-

daki veya sonuç hakkındaki vermiş olduğu bilgidir. Sporcunun uyguladığı teknik ile ilgili dışsal geri bildirim verildiğinde, antrenör olarak ya teknik ile ilgili ne gördüğünüzü (tanımlayıcı geri bildirim) ya da gözleminiz sonucunda ne yapması gerektiğini (yönlendirilmiş geri bildirim) söylersiniz. Özellikle beceriyi yeni uygulayan kişilere yönlendirilmiş geri bildirim verilmesi önerilmektedir. Örneğin hentboldaki temel pas becerisinde, pas atma sırasında dirseği omuz hizasından düşük olan sporcuya; “dirseğini biraz daha kaldırmalısın” şeklinde geri bildirim verilmelidir (Wrisberg, 2007).

Ne Zaman Geri Bildirim Verilmeli

Eğer sporcu içsel geri bildirimini kullanabiliyorsa yani yüksek düzeyde duyu-algılama yeteneğine sahipse o zaman sporcuya dışsal geri bildirim vermeye gerek yoktur. Ancak uzun yıllar süren tecrübelerim sonrasında, bu sayıdaki sporcuların sayısı azdır. Yapılan yeni bir araştırmada, antrenörün kararı sonucunda geri bildirim almak yerine kendi istedikleri zaman aldıklarında daha etkili olduğu bulunmuştur. Hatta az sayıda dışsal geri bildirim aldıklarında, sporcuların daha iyi öğrendikleri bulunmuştur. Özellikle öğrenmenin ilk aşamasında geri bildirim ihtiyacı vardır ancak bunun sayısının giderek azaltılması gereklidir. Bu aynı zamanda becerinin zorluk derecesine de bağlıdır. Beceri ne kadar zor ise geri bildirim ihtiyacı o kadar fazla olur. Yine de unutulmaması gereken, sporcuların içsel geri bildirim kullanmalarına imkan sağlayarak onları motive etmektir. Bu durumda sporcuların problem çözme becerilerinin de geliştirilmesi sağlanacaktır (Wrisberg, 2007).

Ne Kadar Geri Bildirim Verilmeli

Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, geri bildirim “çok basit” olmasıdır. Geri bildirim en faydalı bilgiyi içermelidir. Bu yüzden geri bildirim kalitesi ne kadar sayıda geri bildirim verildiğinden daha önemlidir. Geri bildirim ne kadar verileceği aynı zamanda sporcunun beceri deneyimi ile de ilgilidir. Yeni öğrenenlerde bilgi, çoğunlukla 1 veya 2 parametre içermelidir. Ancak öğrenme düzeyi arttıkça bilginin içeriği de artabilir (Wrisberg, 2007).

Ne Sıklıkta Geri Bildirim Verilmeli

Beceri gelişimi için çok sıklıkta geri bildirim verilmesinin öğrenmesi arttırmadığı yönünde araştırma sonuçları vardır. Aslında birçok araştırma sonucunda, yukarıda da bahsedildiği gibi geri bildirim bazı durumlarda hiç verilmemesinin verilmesinden daha iyi sonuçlar doğurduğu yönünde bilgiler edinilmiştir. Bu sayede sporcular kendi problemlerini kendileri çözmeye odaklanarak dikkatlerini toplayabileceklerdir.

Fazla sıklıkta geri bildirim verilmesinin diğer bir sorunu ise sporcuların geri bildirimle bağımlı olabilmeleridir. Çok sıklıkta geri bildirim verilmesi sonucunda teknik ile ilgili hataları öğrenebilecek ancak çözümleri kendi başına keşfedemeyecektir.

Geri bildirim sıklığını ayarlamak için yapılabilecek yöntemlerden birisi, sporcunun gelişimini gördüğünüz anda geri bildirim sayısını azaltmaktır. Bunun yanında kolay olan becerilerde yine çok az sıklıkta geri bildirim verilmelidir. Zor olan becerilerde ise sporcunun tekniğinde tutarlılık gözlemlendiğinde geri bildirim azaltılmalıdır. Unutulmamalıdır ki esas amaç sporcunun içsel geri bildirimini kullanmasıdır. Antrenörler her zaman sporcunun yanında olamaz. Bu yüzden dışsal geri bildirimle bağımlı olmamaları gereklidir (Wrisberg, 2007).

Ne Detayda Geri Bildirim Verilmeli

Geri bildirim verilirken verilmeyeceğine karar verdikten sonra, ne geri bildirim ne kadar detaylı olduğuna bakılır. Örnek olarak, voleybolda pasöre geri bildirim verirken “topun yörüngesinin çok iyi gittiğini” veya aynı amaçla “topun yerden yaklaşık 4 m yükseldiğini” söyleyebilirsiniz. Aynı amaçlı ancak iki farklı geri bildirim örneğini gördük.

Yapılan araştırmalar, dışsal geri bildirim çok yüksek bir şekilde kesinlik içermesine gerek olmadığını belirtmektedir. Özellikle öğrenmenin ilk aşamalarında çok kesin bilgi vermek yerine, hareketin önemli parametreleri ile ilgili geri bildirim vermek daha iyi olacaktır. Sporcu artık beceri ile ilgili temel hareket kalıplarını anladıktan sonra, daha kesin bilgi içeren geri bildirimler vermek faydalıdır (Wrisberg, 2007).

Tzetzis ve Votsis (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, üç farklı geri bildirim yönteminin Badminton'daki becerilerin kazanımına olan etkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar yaşları 10-14 arasında ve yaklaşık 2-4 yıl antrenman geçmişi olan toplamda 48 sporcuyla üç farklı geri bildirim grubuna ayırmışlardır. Bu üç gruba da Badminton'da uzun servis ve kısa servis becerileri öğretim çalışması yaptırılmıştır. Badminton'da uzun servis kısa servise göre daha zor bir beceri olarak bilinmektedir. Birinci grubun aldığı geri bildirimler sadece doğru uygulama ile ilgili bilgileri içerdi, ikinci grubun aldığı geri bildirimler sadece yapılan hatalar ile ilgili açıklamaları içerdi, üçüncü gruba ise hem yapmış oldukları hatalar hem de bu hataları nasıl düzeltecekleri ile ilgili bilgileri içeren geri bildirim verildi. Sonuçlara bakıldığında sadece doğru uygulama ile ilgili geri bildirim alan grubun (birinci grup) her iki beceride de gelişim gösterdiği bulunmuş. Sadece yapılan hatalar ile ilgili açıklamaları içeren geri bildirim alan grubun (ikinci grup) zorluk derecesi daha az olan beceride gelişim gösterdikleri bulunmuş. Üçüncü grup olan hem yapmış oldukları hatalar hem de bu hataları nasıl düzeltecekleri ile ilgili bilgileri içeren geri bildirim alan grubun sadece zor olan beceride gelişim gösterdikleri gözlenmiştir. Tzetzis ve Votsis yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre antrenörlere becerilerin zorluk derecesine göre geri bildirim yöntemlerini ayarlamaları gerektiğini önermiştir. Bu sonuçlar aslında genel olarak sporcuların öğrenme aşamasında başka birtakım faktörlerden de etkilendiğini gösterebilir. Burada da motivasyon önemli bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Motivasyon

Motivasyon, hareket ve davranışımızı körükleyen ve yönlendiren içsel bir durumdur. Motivasyon, sporcunun antrenör tarafından verilen açıklamaları çok daha iyi kavramasını sağladığı ve antrenmana bağlılığı arttırdığı için çok etkilidir.

Öğrenmek İçin Motive Olma

Antrenörlerin motivasyon ile ilgili bazı noktaları çok dikkate almaları gereklidir. Bazı sporcular yeni becerileri öğrenmede çok hevesli ve heyecanlı olmalarına karşın, bazıları becerileri uygulama-

da kaygılı olabilir veya becerileri öğrenmenin çok önemli olmadığını düşünebilirler. Yeni becerinin ilk gösteriminde bütün sporcuların ilgilerinin çekilmesi gereklidir. Çok basit olarak becerinin uygulanmasının temel amacının anlatılması yeterli olmayabilir. Sporculara öğrenmeleri gereken beceriyi neden öğrenmeleri gerektiği ve bu becerinin onlara katacağı değer de aktarılmalıdır. Örneğin, sporculara bu becerinin diğer becerileri öğrenmede yardımcı olabileceği, maç içerisinde işlerini nasıl kolaylaştıracağı gibi açıklamalar yapılması fayda sağlayacaktır.

Alıştırma İçin Motive Olma

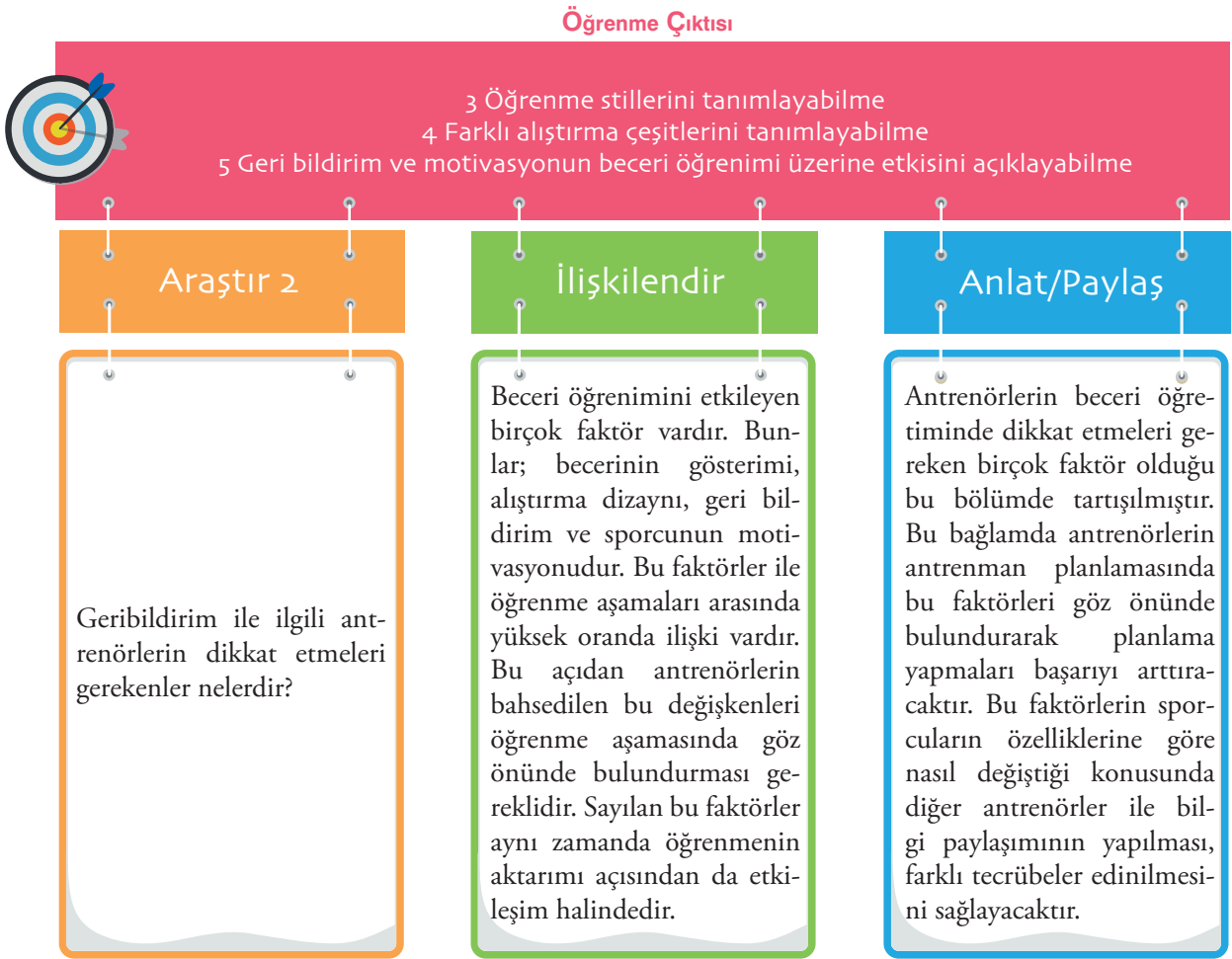
Bazı kaynaklara göre, öğrenmenin kapsam ve oranı alıştırma durumları ile ilişkili motivasyonel faktörlerden etkilenmektedir. Bu düşünceye göre; olumlu sonuçlar ile ilgili beklentiler arttırıldığında, sporculara seçenekler sunulduğunda ve dikkat odağı dışsal olarak istenen hareket etkisine yönlendirildiğinde öğrenme daha fazla gerçekleşir.

Beklentileri Arttırma

Hata yapmak beceri kazanımının bir parçası olmasına karşın, öğrenme ortamını sporcunun hata yapmaktan korkmayacağı şekilde ayarlamak gereklidir. Olumlu bir motivasyonel ortamın oluşturulmasıyla, antrenörler sporcunun en uygun öğrenme ve performansı sergileyebilmesini sağlayacak kendine güven ve yeteneklerinin algılanmasını arttırabilir. 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. Örneğin, sporculara beceriyi etkili ve doğru bir şekilde yaptıkları video kaydı izletildiğinde performanslarının ve içsel motivasyonlarının daha fazla arttığı görülmüştür. Bu yüzden sporcuların motivasyonunu arttırmak istiyorsak beceriyi uyguladıkları çok sayıda tekrarı kayıt edip sadece doğru becerinin uygulandığı tekrarları göstermek daha etkili olabilecektir. Sporcuya verilecek geri bildirim nispeten başarılı uygulamalara odaklandığında, öğrenme avantajlarının daha iyi olabileceği de bildirilmiştir. Bunun yanında performans ile ilgili beklentileri arttırmak için; pozitif geri bildirim, yaptığı işten zevk alma ve kişisel gelişimi vurgulama gibi stratejiler de kullanılabilir.

Kontrol Seçimi

Öğrenme ortamında sporculara öğrenme durumunun bazı özellikleri hakkında karar verme özerkliği- nin verilmesi de uygulanabilir bir motivasyon stratejisi olarak bulunmuştur. Antrenman planlanmasında, alıştırma miktarında, geri bildirim, gösterim sıklığında ve görev zorluğunun seviyesinde öz-kontrol öğren- me avantajları olduğu bulunmuştur. Bu yüzden yukarıda bahsedilen konularda sporcunun kontrolünü ve kararını da göz önünde bulundurmak motivasyon seviyesini arttıracaktır (Coker, 2009). Tabi bu bahse- dilen özelliklerle ilgili sporcuların kararlarına göre düzenlemeler yapmak antrenör tercihinin kalmıştır. Bu durumda antrenörlerin uygun olan durumlarda sporcunun isteğine göre davranması, sporcunun daha iyi motive olmasını ve böylelikle daha iyi öğrenmesini sağlayacaktır.



BİREYSEL FARKLILIKLAR

Antrenörlerin beceri öğretimi sırasında zor durumda kaldıkları hususlardan bir tanesi de her bir spor- cunun kendine has birtakım özelliklerinin olmasıdır. 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. Bahsedilen bu bireysel farklılıklardan dolayı antrenörün uygulayacağı öğretim stratejisi bütün spor- cular için verimli olmayabilir. Sporcuların özellikleri birbirinden farklıdır ve antrenörün de sporcuların özelliklerine göre öğrenme ortamını ayarlaması önerilir. Bu yüzden antrenörlerin en etkili öğretim strateji- lerini uygulamaları gereklidir (Coker, 2009).

Bazı sporcular diğerlerinden çok daha hızlı olmalarına karşın; diğerleri daha kuvvetli, öğrenme için daha motive, kendinden daha fazla emin olabilmektedir. Bu durumda insanlar bazı özel yeteneklerle mi Dünya'ya gelmektedir? Yoksa herkes aynı miktarda ve düzeyde antrenman yaparsa eşit beceri seviyesine ulaşabilirler mi? İşte bu türdeki sorular bizi “motor yetenekler” konusuna götürmektedir (Schmidt ve Wrisberg, 2008).

Motor Yetenekler

Yetenekler becerikli bir performans için ön koşul olan genetik özelliklerdir. Buna göre bir sporcunun herhangi bir beceriyi üst düzeyde bir performans ile gösterebilmesi, sporcunun o beceriyi uygulayabilmesi için gerekli olan yeteneklere sahip olup olmamasına bağlıdır (Coker, 2009). 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 varsayımın temel dayanağı ise başarılı sporcuların yeni öğrenecekleri becerileri çok hızlı bir şekilde öğrendikleri ve üst düzey uzmanlaştıklarının gözlenmesidir. Genel motor yeteneği üst düzeyde olan sporcuların birçok spor dalında başarılı olacağı görüşü vardır. Bu görüşün tam tersi olarak “öзgünlük 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. Sonuç olarak okçulukta çok iyi olan bir sporcunun güreşte de üstün başarı göstermesi beklenmeyebilir. Bunun nedeni de bu iki branştaki becerilerin uygulanması için gerekli olan temel motor yeteneklerin birbirinden farklı olmasıdır.

Genel motor yetenek ve özgünlük hipotezi ile ilgili araştırmalar yapılmış olmasına karşın, her iki görüşün de sınırlı olduğu bazı durumların var olduğu görülmüştür. Araştırmacılar kişinin yapmış olduğu birbirinden farklı iki görev uygulaması arasında düşük düzeyde ilişki bulmuşlardır. Aslında bu durum özgünlük hipotezini destekler niteliktedir. Ancak yine de düşük düzeyde ilişki olması iki

farklı görev arasında benzer birtakım yeteneklerin kullanımını gösterebilmektedir. Bu doğrultuda Fleishman (1962) yüksek beceri yeterliliği için gerekli olan motor yetenekler ile ilgili bir sınıflandırma yapmıştır (Coker, 2009).

Yeteneğe Karşı Beceri

Sadece spor ortamında değil ancak başka ortamlarda da insanların yetenek ve beceriyi eş anlamlı olarak kullandıklarını görmekteyiz. Çok popüler olan spor yorum kanallarındaki eleştirmenler, “çok yetenekli bir sporcu” dediklerinde acaba gerçekten “yetenekten mi” yoksa “beceriden mi” bahsetmektedirler. Daha önce de belirtildiği gibi yetenek daha çok genetik olarak belirlenmiş, antrenman ve deneyimle çok fazla değişmeyen özelliklerdir. Beceri ise antrenman ve deneyim sonucunda gelişen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle spor bilimciler, üst düzeyde olan sporcuların uzun zaman gerektiren iyi planlanmış antrenmanlar yoluyla beceri seviyelerini arttırdıklarını söylemektedirler. 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). Örneğin Türkiye'nin Artistik Cimnastikte (Halka aletinde) ilk Dünya Şampiyonu olan İbrahim Çolak'ın kendisi ile yapılan röportajda, “50 saniye için 19 yıl çalıştım” ifadesi yetenek yanında beceri geliştirmek için alıştırma yapmanın da önemini belirtmektedir. Bu yüzden antrenörler olarak bizim de kullandığımız terimlere dikkat etmemiz gereklidir. Bu sayede bilimsel ilkelere ve gerçeklere uyan sporcular yetiştirilmesi söz konusu olacaktır.

Motor Yeteneklerin Gruplara Ayrılması

Fleishman'ın yapmış olduğu sınıflandırmasında motor yetenekleri iki gruba ayırdığı görülmektedir; 1) Algısal motor yetenekler 2) Fiziksel yeterlik yetenekleri. Tablo 2.1'de 11 tane algısal motor yetenek ve 9 tane fiziksel yeterlik yetenekleri hangi becerilerin ön gerekliliklerine örnek olduğu şekliyle verilmiştir. Ancak yine de bu liste tam olarak bütün yetenekleri içermeyebilir. Ayrıca henüz tanımlanmayan yetenekler de bu listede yoktur.

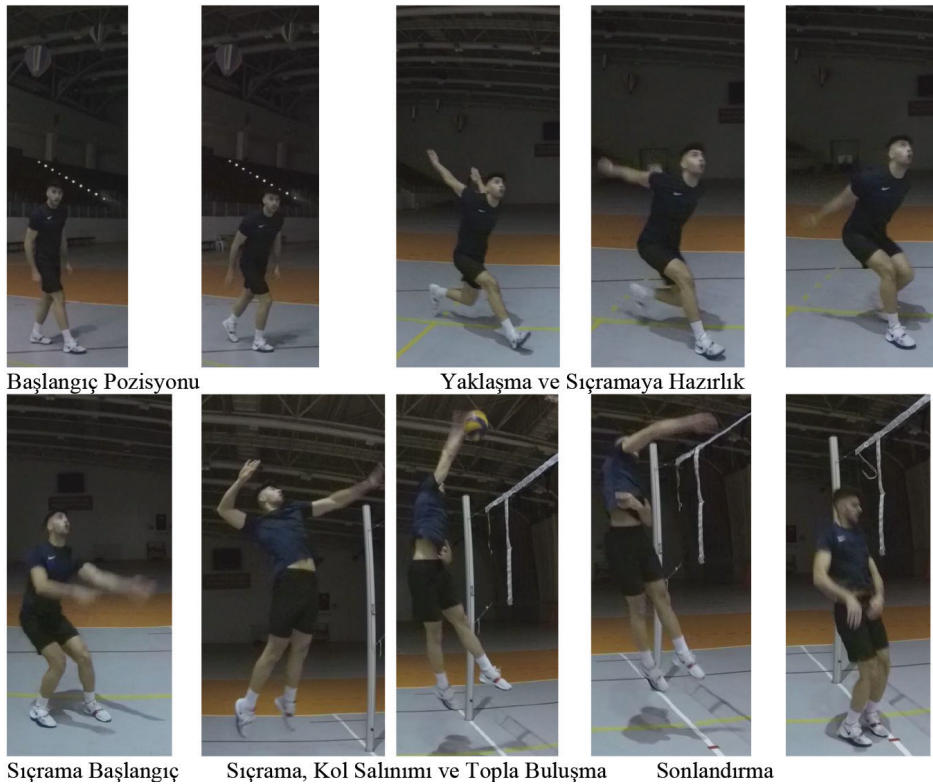
Tablo 2.1 Motor Yetenekler ile İlgili Fleishman'ın Sınıflandırması.

YETENEKLER	AÇIKLAMASI	ÖRNEK GÖSTERİM
ALGISAL MOTOR YETENEKLER		
Kontrol kesinliği	Özellikle büyük kas grupları kullanımını söz konusu olduğu durumlarda, yüksek düzeyde kontrollü hareket yapabilme yeteneği	Futbolda top sürme
Birden fazla uzuv arasındaki koordinasyon	Birden fazla vücut parçasının aynı anda yaptıkları hareketleri kontrol edebilme yeteneği	Voleybolda smaç
Tepki yönelimi	Birçok alternatif arasından tek bir tepkinin seçilmesi yeteneğidir.	Kalecinin kale atışı sırasında müsait durumda olan arkadaşını seçebilmesi
Reaksiyon zamanı	Beklenmedik bir uyarana karşı çok hızlı bir şekilde tepkiye başlama yeteneği	Yüzmede çıkış
Vücut uzuvlarının hareket hızı	Reaksiyon zamanını hesaba katmadan kaba hareketleri hızlı yapabilme yeteneği	Cirit atma
Hız kontrolü	Sürekli devam eden hareketlerde hız ve yön ile ilgili düzenlemeleri kesinlikle birlikte sürekli yapabilme yeteneği	Dağ bisikleti sürme, Rafting
El becerisi	Kol ve elleri kullanarak büyük nesneleri kontrol edebilme yeteneği	Hentbol, Su topu
Parmak becerisi	Çoğunlukla parmakları kullanarak küçük nesneleri kontrol edebilme yeteneği	Dart
El-kol sabitliği	Kuvvet ve hız gereksiniminin en az düzeyde olduğu hareketlerde hassas bir şekilde el-kol pozisyonlanmasını yapabilme yeteneği	Okçuluk
Bilek-parmak hızı	Bilek ve parmakları hızlı bir şekilde hareket ettirebilme yeteneği	Masa tenisi
Hedefleme	El hareketlerini hızlı ve doğru bir şekilde küçük nesnelere yönlendirebilme yeteneği	Dart
FİZİKSEL YETERLİK YETENEKLERİ		
Statik kuvvet	Ağır olan dışsal bir nesneye karşı maksimum kuvvet üretebilme yeteneği	Güreşte rakibe karşı üst ve alt vücudu sabitleme, cimnastik
Dinamik kuvvet	Kassal dayanıklılık veya tekrarlı bir şekilde kuvvet uygulama yeteneği	Kaya tırmanışı
Patlayıcı kuvvet	Kassal güç veya hızlı ve kuvvetli bir şekilde maksimum çabayı üretebilme yeteneği	Cirit atma
Gövde kuvveti	Gövde kaslarının dinamik kuvveti	Kule atlama
Uzanma esnekliği	Gövde ve sırt kaslarını kaba hareketler sırasında birlikte hareket ettirerek esnetebilme yeteneği	Yoga
Dinamik esneklik	Hızlı ve sürekli esnek hareketler yapabilme yeteneği	Cimnastik serisi
Bütün vücut koordinasyonu	Vücut yer değiştirirken birçok hareketi aynı anda koordine edebilme yeteneği	Kayak (slalom), Senkronize yüzme
Bütün vücut dengesi	Görsel bilgi olmadan dengede kalabilme yeteneği	Bilardo
Dayanıklılık	Uzun süre hareketi yapabilme yeteneği, kardiovasküler yetenek	Maraton, Bisiklet

Hepimiz herhangi bir beceriyi öğrenme aşamasında öğrenmeyi sınırlandıran veya arttıran farklı yeteneklere sahibizdir. Aslında herhangi bir beceriyi yapabilmek için gerekli yeteneklere sahip olsak bile, bu durum o beceriyi yetkin bir şekilde yapacağımız anlamı taşımamaktadır. Sadece beceriyi etkin bir şekilde yapma potansiyelimiz olduğunu gösterir. Aليştirma ve deneyim bu potansiyelin ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Sonuç olarak çocuklara çok farklı formlarda hareket deneyimleri kazandırılmalıdır. Bu deneyimlerin de çocukların gelişim düzeylerine uygun olması gereklidir. Sporcular sahip oldukları yetenek düzeylerine göre becerileri düzeltebileceklerdir. Bu yüzden öğrenme ortamlarının da sporcuların sahip oldukları yeteneklere göre değiştirilmesi gereklidir. Örneğin küçük yaşta sporculara basketbolda serbest atış becerisini öğretmeye çalışalım. Eğer sporcu topu potaya yetiştirecek kuvvete sahip değilse verilen görevi yerine getirebilmek için (topu çemberden geçirmek) atış tekniğinde değişikliğe gidecektir. Doğru tekniği uygulamak yerine, topu çembere yetiştirebilmek için “gülle atmaya” benzer bir hareket formunu uygulayacaktır. Antrenör olarak bu durumda bu farklı atış tekniğini motive etmek yerine, çemberin yüksekliği aşağıya çekilebilir. Çocukların gelişimi ile birlikte beceri düzeyleri de artacaktır.

Ancak yine de bu ünite de bahsedilen bireysel farklılıkları her zaman akılda tutmak gereklidir.

Herhangi bir beceriyi başarılı bir şekilde yapabilmeye, o becerinin uygulanması için gerekli olan yetenekleri belirlemek gerekmektedir. Bu yöntem de “görev analizi” olarak bilinmektedir. Beceriler bu yöntem kullanılarak gruplandırılabilir. Görev analizini uygulamak için, öncelikle becerinin anahtar parçalara veya bileşenlere ayrılması gereklidir. Beceri ile ilgili temel bileşenler (parçalar) belirlendikten sonra, bu bileşenler için gerekli olan yetenekler de kesinleştirilebilir. Görev analizi yöntemi ile antrenörler beceri için gerekli olan yetenekleri çok daha iyi belirleyebilirler. Şekil 2.3'te Voleybol'da smaç becerisi için görev analizi ve buna bağlı yetenek gereksinimleri ile ilgili örnek verilmiştir (Coker, 2009). Bu örnekte görüldüğü gibi tek bir becerinin yapılabilmesi için çok farklı algısal ve fiziksel yeterlik yeteneklerine ihtiyaç duyulmaktadır. Sadece smaç becerisi için sporcunun; kontrol kesinliği, birden fazla uzuv arasındaki koordinasyon, hız kontrolü, hedefleme, patlayıcı kuvvet, gövde kuvveti ve dinamik esneklik gibi yeteneklere sahip olması gereklidir.



Şekil 2.3 Voleybol'da Smaç Becerisi Görev Analizi.

Herhangi bir becerinin başarılı bir şekilde uygulanmasında o beceri için gerekli olan yetenekler önemli ise bu yeteneklere sahip olan kişinin o beceri ile ilgili yüksek yeterlik seviyesine gelmesi de mümkün olabilir. Bu düşüncenin spor programları üzerindeki etkilerini düşündüğümüzde, sadece kişilerin sahip oldukları yetenekleri gözlemleyerek performansları ile ilgili tahminde bulunabilmemiz gereklidir. Yetenek seçimi ile ilgili programların uzun yıllardır var olduğu bilinmektedir. Çeşitli test bataryaları kullanarak çocukların ve ergenlerin sahip oldukları yetenekler belirlenmektedir. Test sonuçları sonrasında çocuğun sahip olduğu yeteneklere göre özel bir spora yönlendirilmesi yapılmaktadır.

Bahsedilen programlar sporcunun herhangi bir becerideki başarı potansiyelini tahmin etmede ne oranda başarılılar? Bunun yanında gelecekteki yıldızları tespit etmede bu programlardan ne öğrenebiliriz? Yetenek seçimi ile ilgili sonuçlar farklı sonuçlar vermiştir. Bunun nedeni anlayabilmek için bu programların üç temel sınırlılıklarını ortaya koymak gereklidir. Bu sınırlılıklardan ilki, daha önce bahsedildiği gibi becerikli bir performansa etki ettiği düşünülen bütün yetenekler tam olarak tanımlanmamıştır. Yani sahip olduğumuz yeteneklerin hepsi tam olarak belirlenmemiştir. İkincisi, öğrenmenin ilk aşamalarında sergilenen yüksek performans beceri gereksinimindeki değişikliklerden dolayı her zaman ileri performansla ilişkilendirilmez. Örneğin, top sabit olduğunda ayak içi pası çok iyi düzeyde yapan bir sporcu, top farklı hızlarda hareketli bir şekilde geldiğinde aynı performansı gösteremeyebilir. Üçüncüsü, üst düzeyde performans her zaman yetenekler ile açıklanamaz. Burada diğer bireysel farklılıklar da dikkate alınmalıdır. Örneğin bazı sporcular yaptıkları spor ile ilgili önkoşul olan yeteneklere sahip olmalarına karşın, fiziksel olgunluğa ulaşma farklılıklarından dolayı (fiziksel olarak geç olgunlaşmaları) takıma alınmayabilirler. Bununla ilgili çok farklı örnekler verilebilir. Örneğin basketbolda efsane olmuş sporculardan birisi olan Michael Jordan, lise ikinci sıfıfta basketbol takımına girememiştir.

Her ne kadar başarılı bir yetenek seçimi programı geliştirmede bireysel farklılıklara dikkat edilmesi gerekirse de bu bireysel farklılıkların öğrenmeye olan etkisine antrenörler özel ilgi göstermelidirler. Antrenörler her bir sporcunun öğrenme ortamında farklı özelliklere sahip olduklarını her zaman hatırlamalıdır.

Bu yüzden, tek bir öğretim stratejisi bütün sporcular için faydalı olmayabilir. Antrenörlerin geniş öğretim yöntemlerinin olması ve bunları her sporcunun ihtiyacına karşılık verecek şekilde kullanmaları gereklidir. Farklı yaklaşımlar kullanılarak öğretim düzeyi arttırılmaya çalışılmalıdır. Bunun yanında antrenörlerin sporcularını da iyi tanıması gereklidir. Sporcuların geçmiş deneyimlerinin ne olduğu (başka spor branşları ile uğraşıp uğraşmadıkları), onları nelerin motive ettiği, Hangi durumlarda endişelerinin arttığı gibi özellikleri öğrenmek; bireysel farklılıkları tespit etmek açısından faydalı olacaktır (Coker, 2009).

Lech vd. (2011) tarafından yapılan bir araştırmada genç judocuları motor yeteneklerin performans üzerine olan etkilerine bakılmıştır. Bu araştırmada çoğunlukla algısal motor yetenekler yanında fiziksel motor yeterlik yeteneklerinden sadece denge ölçümleri yapılmış. Algısal motor yeteneklerden reaksiyon zamanı, uzaysal oryantasyon, el-göz koordinasyonu, kontrol kesinliği, hız kontrolü gibi yeteneklerin ölçümü yapılmıştır. Yaptıkları analiz sonucunda Lech vd. (2014) sadece reaksiyon zamanının müsabaka başarısına etki ettiğini bulmuşlardır. Aynı araştırmacı tarafından yetişkin elit judocuları yapılan benzer başka bir araştırmada ise görsel-motor koordinasyon gerektiren bazı algısal yeteneklerin judodaki teknik ve taktik bileşenlerin uygulanmasında önemli olmasına karşın, bu yeteneklerin doğrudan müsabaka başarısı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Öğrenme Stilleri

Her sporcunun yeni öğrenilecek bir beceri ile ilgili öğrenme şekli (bilgiyi alma ve işleme şekli) birbirinden farklıdır (görsel, sözel gibi). Bu da sporcunun kendine ait oluşturduğu öğrenme stili olarak tanımlanır (Coker, 2009). Bazı kaynaklarda öğrenme stili öğrenme ortamına ve içeriğine göre değişebileceği de bildirilmiştir (Fuelscher, Ball ve MacMahon, 2012). Bunun yanında öğrenme stilleri ile bilişsel işleme yetenekleri arasında farklılık olduğu da bilinmektedir (Mayer ve Massa, 2003). Yapılan birçok araştırmada alıştırmalar öğrenen kişilerin öğrenme stillerine göre dizayn edildiği takdirde öğrenmenin daha fazla olduğunu göstermiştir (Coker, 2009). Antrenman sırasında antrenörler sporculara farklı yöntemler kullanarak (örneğin görsel, sözel) teknik ile ilgili ipuçları ve-

rirler. Bu süreç sporcuların yeni öğrenilen bilgileri idrak etmelerini ve uygulamalarını gerektirir (Fuelscher, Ball ve MacMahon, 2012).

Bireysel öğrenme stilleri ile ilgili çok sayıda model ve teori olmasına karşın, Gardner (2006) tarafından geliştirilen “çoklu zeka kuramı”, Kolb (2005) tarafından geliştirilen “öğrenme stilleri envanteri”, Gregorc (2006) tarafından geliştirilen “zihin stilleri modeli”, Dunn vd. (2000) tarafından geliştirilen “öğrenme stilleri envanteri” informal olarak beceri öğrenimi alanlarında kullanılan modellerdir. Dunn vd. (2000) tarafından geliştirilen envantere genel olarak kişinin öğrenme stiline çok sayıda seviyenin bütünleyici 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.

Yukarıda belirtilen alanlardan bazıları beceri kazanımı yapılacak alan ile (antrenman sahası gibi) direkt ilgili olmasa da birçoğu buna uygun hale getirilebilir (Coker, 2009). Buna örnek olarak antrenman sahalarında görsel, işitsel veya yazılı materyaller kullanılarak, sporcunun kendi öğrenme stiline uygun stratejiyi seçmesi sağlanabilir. Son yıllarda bazı üst düzey takımların sporcuların öğrenme stillerini belirleyip yeni becerilerin öğretiminde bu öğrenme stillerine göre alıştırma yaptırıldıkları görülmektedir (Fuelscher, Ball ve MacMahon, 2012).

Görünüşe göre öğrenme stilleri, bireyin öğrendiği alana bağlı olarak değişmektedir. 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 düze-

ye çıkarmak için ayrı ayrı ele alınmalıdır. Ayrıca, atletik antrenman eğitimi tasarlanırken öğrenme stilleri dikkate alınacaksa bu bulgular, ortaya çıkan öğrenme stili profilinin geçerliliğini sağlamak için, sporcunun bireysel olarak önce odak noktasının ne olduğu belirlenmeli, yani antrenman planlanması yapılmadan önce öğrenme stilleri envanterleri uygulanmalıdır.

Algısal Tarz

Sporcunun öğrenme stili birçok farklı değişkeni içerse de bu değişkenleri beceri öğrenimi ortamına uyarlamada tercih edilen algısal tarz kullanılabilir. Algısal Tarz bilginin elde edilme ve işleme yoludur. Sporcuların bilgiyi elde etme ve işleme yolları birbirinden farklıdır. Tercih edilen tarz, sporcunun *kalıcı gücü* olarak da adlandırılır. Antrenörler alıştırma ortamını düzenlerken ve sporculara beceri ile ilgili açıklamalar yaparken sporcuların kalıcı güçlerine göre dikkat etmeleri gereken 4 farklı sporcu türü vardır.

Görsel öğrenen: Bu tarzdaki sporcular yeni kavramları anlamada, görsel ipucu kelimeleri (seyret, gör, bak) açıklamalara eklenirse öğrenmeleri daha kolay olur. Gösterim, video, resim, model ve ayna gibi materyallerin kullanımı öğrenmeyi kolaylaştırır.

Kinestetik öğrenen: Bu tarzdaki sporcular yapılması istenilen hareketin nasıl hissedildiğini anlamaya çalışır. Bu anlamlandırmayı yaptıktan sonra, gelecekteki performansları ile anlamlandırdıkları performansı karşılaştırırlar. Alıştırma ile ilgili stratejilerde şunlar kullanılabilir; simülasyon, yönlendirme, tekrarlı alıştırma ve bunun yanında “hisset, hareket et, yap ve dene” gibi kelimeler kullanılması bu tarz sporcuların beceriyi doğru bir şekilde algılamalarına yardımcı olacaktır.

Analitik öğrenen: İlgili harekete problem çözme yöntemi ile yaklaşır. Antrenörün kullanacağı “analiz et”, “araştır”, ve “neden bu şekilde olmalı” gibi kelimeler sporcunun hareket problemini çözmesinde faydalı olacaktır.

İşitsel öğrenen: Ses ve ritim tercihleri baskındır ve açıklamalarda (duy ve tempo) gibi ipucu kelimeleri bulunur. İşitsel öğrenen sporcular aynı zamanda antrenör tarafından yapılan sözel açıklamaları da daha iyi anlarlar.

Tablo 2.2 Her Bir Algısal Tarz için Kullanılabilecek İpucu Kelimeleri ve Stratejileri.

	Görsel	Kinestetik	Analitik	Duyusal
Örnek ipucu kelimeler	Gör	Hisset	Analiz et	Duy
	Bak	Dokun	Düşün	Dinle
	Seyret	Duyu (hisset)	İncele	Keşfet
	Gözlemle	Hareket et	Karşılaştır	Tempo
Örnek öğretme stratejileri	Demo	Simulasyon	İlkeleri kullan	El çırpma
	Resimler	Yönlendirme	Test	Müzik
	Video	Deneme ve yanılma	Araştırma	Ses

Tablo 2.2’de her bir sporcu türüne göre öğretim stratejileri ve ipucu kelimeler verilmiştir. Yine de bazı sporcuların öğrenme stilleri sadece bir öğrenme stilini kapsamaz. Yani, birden fazla öğrenme tarzı olan sporcular da olabilir. Bu durumda antrenörlerin sadece bir öğretim stratejisini değil birden çok stratejiyi aynı anda uygulaması gerekecektir (Coker, 2009).

Sporcuların Öğrenme Stillerini Belirleme

Antrenörler açısından sporcuların öğrenme stillerini belirlemek bir sorun olarak algılanabilir. Literatüre bakıldığında sporcuların sınıf ortamındaki öğrenme stillerini belirleme ile ilgili farklı envanterlerin olduğu görülmektedir. Bu envanterlerin sahada öğretilen bir beceri sırasında kullanılması çok uygun olmasa da eğer bu tarzda envanterler kullanılacaksa o zaman sporcuların envanterde bahsedilen becerileri motor beceri olarak algılaması istenmelidir.

Formal bir şekilde olmadan antrenörler de sporcuların öğrenme stillerini geçerli ve güvenilir bir şekilde belirleyebilirler. Burada antrenörün sporcunun öğrenme tercihi ile ilgili vereceği ipuçlarına çok dikkat etmelidir. Bunun için de sporcunun sorduğu sorulara ve kendi performansı ile ilgili kullandığı tanımlayıcı kelimelere çok dikkat etmesi gereklidir. Kullandığı kelimeler ve sorular yukarıda bahsedilen 4 farklı öğrenen sınıfına giriyor mu? Sporcu açıklama yapılmasını isterken sürekli aynı tarzda mı yoksa farklı tarzda mı açıklamalar istiyor? Eğer sporcu sürekli antrenörüne, “tekrar gösterebilir misiniz?”, “bir daha bakabilir miyim?” gibi isteklerde bulunuyorsa o zaman bu sporcunun öğrenme stili “görsel” dir. Bu durumda antrenörün “fazla açıklama” kullanılarak öğretimi yapması bu sporcu için çok fazla

işe yaramayacaktır. Bunun yerine becerinin farklı açılardan ve şekillerde gösterimi, sporcunun daha kolay öğrenimini sağlayacaktır.

González-Haro, Calleja-González ve Escanero (2010) tarafından yapılan araştırmada farklı spor ve farklı performans seviyesinde olan sporcuların öğrenme stilleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Profesyonel, amatör ve rekreasyonel olarak spor yapan basketbol, futbol ve bisikletçilerin öğrenme stilleri araştırılmıştır. Öğrenme stillerini belirlemek için Honey-Alonso Öğrenme Stilleri Ölçeği ve Kolb Öğrenme Stilleri Envanteri kullanılmıştır. Honey-Alonso Öğrenme Stilleri Ölçeği sonuçlarına göre sporcuların seviye ve branşlarına göre öğrenme stilleri arasında farklılık bulunmamıştır. Diğer branşlardan farklı olarak bisikletçilerin pragmatik öğrenme stilini ikinci derecede tercih ettikleri görülmüştür. Profesyonel sporcular da pragmatik yaklaşımı çok fazla tercih etmemişlerdir. Pragmatik öğrenme stilini tercih eden kişilerin genelde öğrenecekleri içerikleri gerçek hayatta neden kullanacaklarını sorgulayan kişiler oldukları bilinmektedir. Kolb Öğrenme Stilleri Envanteri sonuçlarında ise profesyonel sporcuların daha çok Uyumlu Öğrenme stilini tercih ettikleri görülmüştür. Uyumlu Öğrenme Stilinde kişilerin daha çok yaparak-yaşayarak tecrübeye dayalı bir öğrenme yaklaşımını tercih ettikleri bilinmektedir. Bunun yanında farklı öğrenme tecrübelerine açık ve planlı kişilerdir. Bu kişiler aynı zamanda farklı fırsatlar için arayış içinde olan, risk alabilen, içsel geri bildirimi tercih eden kişilerdir. González-Haro vd. (2010) sporcuların öğrenme yaşantısı içinde aktif olması ve kendi deneyimlerine göre öğrenme düzeylerini arttırmaları önerilerinde bulunmaktadır (González-Haro, Calleja-González ve Escanero, 2010)

Antrenörün öğretim stratejisi ve sporcunun öğrenme stili arasında çok fazla bir etkileşim olmasına rağmen, bazen antrenörler kendi tercihlerine göre öğrenme ortamını ayarlayarak sporcuların sahip olabilecekleri farklı öğrenme stillerini görmezden gelebilmektedirler. Bu durum maalesef bazı sporcuların daha geç veya zor öğrenmelerine neden olmaktadır. Antrenörlerin öğrenme ortamlarını yeniden gözden geçirerek birden fazla öğrenme tarzına göre öğrenme ortamlarını ayarlamaları gerekmektedir. Böylelikle öğrenme ile ilgili olan kazanımları da arttırılabileceklerdir (Coker, 2009).

Öğrenme Çıktısı



6 Yetenek ve beceri arasındaki ilişkiyi açıklayabilme
7 Öğrenmeyi etkileyen bireysel farklılıklara ilişkin faktörleri belirtebilme

Araştır 3

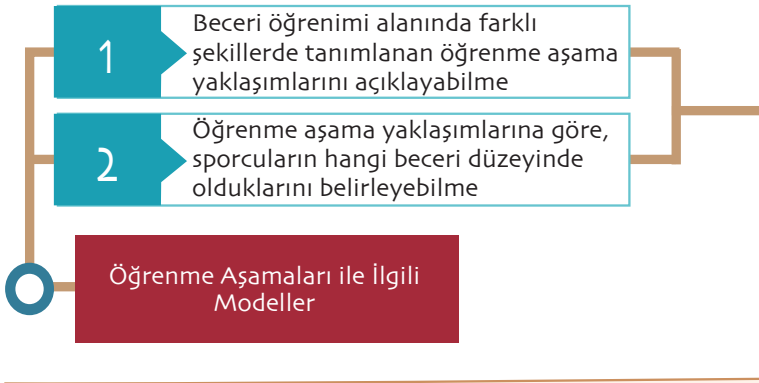
Yetenek ve beceri arasındaki ilişkiyi açıklayınız?

İlişkilendir

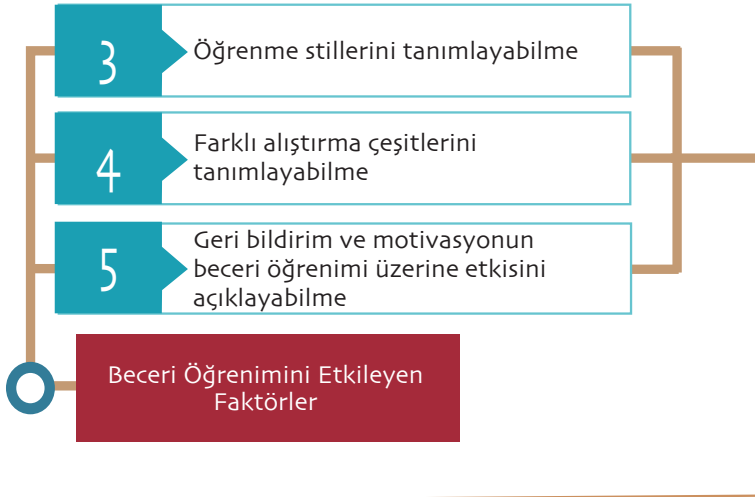
Antrenörlerin alıştırma planlarında bireysel farklılıklara üst düzeyde dikkat etmeleri gereklidir. Bireylerin sahip oldukları algısal motor ve fiziksel yeterlilik yetenekleri ile becerinin özellikleri arasında ilişki kurmaları gerekir. Sporcunun sahip olduğu yetenekler ile öğrenme stili arasında ilişki kurularak, buna uygun öğretim stili veya stillerinin uygulanması hiç şüphesiz öğrenmeyi arttıracaktır.

Anlat/Paylaş

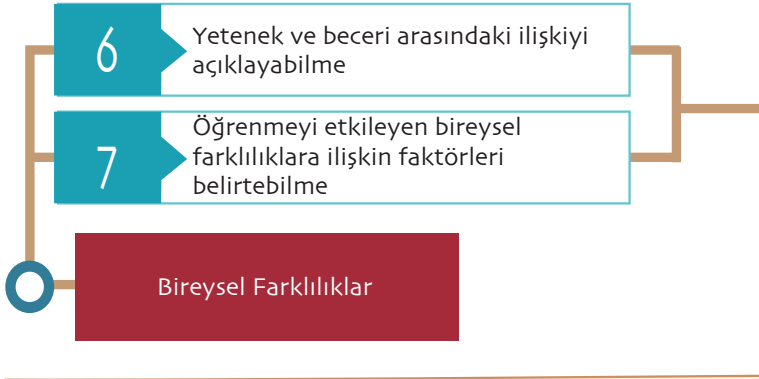
Uygulama yaptığınız spor branşı ile ilgili becerilerin görev organizasyonlarını çıkararak hangi yeteneklere ihtiyaç olduğunu belirleyerek bunu diğer antrenörlerle paylaşınız. Bu paylaşım sonucunda farklı düşünceler oluşuyor ise bunların neden olduğunu açıklayınız.



Yeni ya da yeniden bir beceri öğrenimi sırasında sporcular belirli aşamalardan geçerler. Bu aşamaları açıklamaya çalışan birçok model vardır. Bu modellerin en fazla bilenenleri; Fitts ve Posner'in üç aşamalı öğrenme modeli, Gentile'nin iki aşamalı modeli ve Bernstein'nin üç aşamalı modelidir. Fitts ve Posner'in üç aşamalı öğrenme modelinde sporcunun öğrenme süreci içerisinde farklı zamanlarda göstermiş olduğu davranışsal eğilimleri anlatılmaktadır. Bu aşamalar; bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşama olarak ele alınmıştır. Fitts ve Posner'a göre, sporcu bir beceride bilişsel aşamada iken başka bir beceride özerk aşamada olabilmektedir. Gentile iki aşamalı modelinde sporcunun karakteristik özelliklerini açıklamak yerine, öğrenme aşamalarının tanımlanmasını sporcunun bakış açısı tarafından değerlendirmiştir. Bu açıdan hareketle ilintili düşüncenin oluşması ve sabitleme/çeşitleme aşamalarından bahsetmiştir. Bu sayede becerinin özelliğine göre de sporcunun öğrenme aşamalarında farklı öğrenme süreçleri içerisinde olacağını belirtmiştir. Bernstein'nin üç aşamalı öğrenme modelinde ise öğrenme aşamaları motor kontrol ve biyomekanik bakış açısı ile açıklanmıştır. Bernstein modelindeki aşamalar; serbestlik derecesinin azaltma, serbestlik derecesini rahatlatma ve pasif dinamiklerden yararlanma olarak sıralanmıştır. Her öğrenme modelinin bir takım sınırlılıkları mevcuttur. Fitts ve Posner yaklaşımdaki sınırlılıklardan bir tanesi performanstaki ilerlemenin bir önceki basamağa bağlı olması ve ona göre değişmesidir. Gentile ise sadece becerinin özellikleri ve düzenleyici şartlara bağlı olarak öğrenme aşamalarını açıklamış ancak sporcunun algılama ve becerinin mekanik özellikleri ile ilgili süreçlere yer vermemiştir. Bernstein yaklaşımında ise, öğrenme aşamasının ikinci aşaması olan serbestlik derecelerinin rahatlatılmasının bütün beceriler için geçerli olmamasıdır. Buna rağmen antrenörlerin bu modelleri bilerek her modelin olumlu özelliklerine göre alıştırma planlamaları önerilir.



Beceri öğrenimini etkileyen çok sayıda faktör vardır. Bu bölümde bu faktörlerden becerinin gösterimi, alıştırma dizaynı, geri bildirim ve sporcunun motivasyon özelliklerine değinilmiştir. Her ne kadar çok basit olarak düşünülse bile, becerinin gösterildiği yer öğrenmeyi etkileyen faktörler arasındadır. Bunun nedeni sporcuların farklı uyaranlara değil sizin gösterdiğiniz beceriye odaklanmaları gerekliliğidir. Gösterim sırasında antrenörün yapacağı sözel açıklamaların içeriğinin sporcunun seviyesine uygun, kısa ve basit olması da gereklidir. Gösterim aşamasından sonra antrenör tarafından planlanan araştırma dizaynı da öğrenmeyi etkileyen faktörler arasındadır. Antrenörün alıştırma dizaynını belirlerken beceriyi bir bütün olarak mı, yoksa parçalarına ayırarak mı öğreteceğini önceden belirlemesi gereklidir. Bunun yanında hangi alıştırma programının seçileceğine de karar verilmelidir. Birden fazla becerinin öğretileceği durumlarda blok, seri ve rastgele alıştırma yöntemleri kullanılmaktadır. Alıştırmalar sırasında sonra, sporcular beceriyi uyguladıktan sonra antrenör tarafından sağlanacak geri bildirim de öğrenmede etkilidir. Ancak antrenörlerin ne zaman, ne kadar, ne sıklıkta ve ne detayda geri bildirim verilmesi konusunda bilgi sahibi olmaları gereklidir. Bu sayede verilecek geri bildirimin verimliliği ve dolayısıyla da öğrenme de artabilecektir. Beceri öğrenimi sırasında bireysel özelliklerden kaynaklanan sporcunun motivasyonu da önemlidir. Bütün sporcular öğrenmek için motive olmayabilirler. Bu açıdan, olumlu sonuçlar ile ilgili beklentiler artırıldığında, sporculara seçenekler sunulduğunda ve dikkat odağı dışsal olarak istenen hareket etkisine yönlendirildiğinde öğrenme daha fazla gerçekleşecektir.



Her sporcunun kendine has bir takım özellikleri vardır. Kişinin kendine has, nispeten değişmeyen özellikleri bireysel farklılık olarak tanımlanmaktadır. Antrenörlerin de bu özelliklere göre öğrenme ortamında düzenlemeler yapmaları gereklidir. Antrenman ortamında bazı sporcuların diğerlerine göre daha hızlı olmalarına karşın, diğerleri daha kuvvetli olabilir. Bu da bizi motor yetenekler konusuna götürmektedir. Motor yetenekler becerikli bir performans için ön koşul olan genetik özelliklerdir. Bazı becerileri sergileyebilmek için o becerinin etkili bir şekilde yapmasını sağlayacak yeteneklere ihtiyaç vardır. Beceriler antrenman ve alıştırma ile geliştirilebilen bir yapıya sahipken, yetenek daha çok genetik olarak belirlenmiştir. Fleishman'ın yapmış olduğu sınıflandırmada motor yetenekler iki gruba ayrılmıştır. Bunlar, algısal motor yetenekleri ve fiziksel yeterlik yetenekleridir. Bu sınıflandırmaya göre algısal motor yetenekler; kontrol kesinliği, birden fazla uzuv arasındaki koordinasyon, tepki yönelimi, reaksiyon zamanı, vücut uzuvlarının hareket hızı, hız kontrolü, el becerisi, parmak becerisi, el-kol sabitliği, bilek-parmak hızı ve hedefleme olarak belirlenmiştir. Fiziksel yeterlik yetenekleri ise, statik kuvvet, dinamik kuvvet, patlayıcı kuvvet, gövde kuvveti, uzanma esnekliği, dinamik esneklik, bütün vücut koordinasyonu, bütün vücut dengesi ve dayanıklılık olarak belirlenmiştir. Ancak yine de bahsedilen bu liste bütün yetenekleri içermeyebilir. Antrenörler her bir beceri ile ilgili becerin bileşenlerini içeren görev analizleri oluşturmalıdırlar. Bu görev analizi sayesinde her bir beceri için gerekli olan algısal motor ve fiziksel yeterlik yeteneklerini belirleyerek sporcuların bu yeteneklerini geliştirecek yönde aktivitelere antrenmanlarda yer vermeleri faydalı olacaktır.

1 Fitts ve Posner'a göre aşağıda belirtilen özelliklerden hangisi ilişkilendirme aşamasında gözlemlenir?

- A. Hareket kalıbının detaylandırılması
- B. Hareket kalıbının oluşturulması
- C. Hareket üretiminin nerdeyse otomatik olması
- D. Hareketle ilintili düşüncenin oluşması
- E. Hareketin sabitlenmesi

2 Gentile'ye göre kapalı becerilerin öğretilmesinde antrenörlerin hangi uygulamayı yapması önerilir?

- A. Çeşitleme
- B. Detaylandırma
- C. Sabitleme
- D. Değişkenleştirme
- E. Serbestlik derecesini arttırma

3 "Kayak öğrenen bir kişinin hareketleri çok kaba ve daha çok robota benzemektedir" verilen bilgiye göre bu durumda bu kişi Bernstein'in öğrenme yaklaşımına göre hangi aşamadır?

- A. Serbestlik derecesini azaltma
- B. Pasif Dinamiklerden yararlanma
- C. Temel hareket kalıbının detaylandırılması
- D. İlişkilendirme
- E. Otonom

4 Beceri gösterimi yapılırken becerinin neden önemli olduğu ve bu beceriyi öğrenmelerinin sporcular için ne işe yarayacağını anlatılması aşağıdakilerinden hangisini sağlar?

- A. Ortamı sakinleştirir
- B. Motivasyonu ve istekleri arttırır
- C. Hiçbir etkisi yoktur
- D. Sporcuların ilgileri dağılır
- E. Antrenörün ilgisi artar

5 Mekansal doğruluk gerektiren becerileri öğretirken ilk aşamada antrenörlerin hangi alıştırma yöntemini kullanmaları daha iyi olur?

- A. Rastgele
- B. Değişken
- C. Seri
- D. Farklılaştırılmış
- E. Blok

6 Aşağıdaki geri bildirim ile ilgili ifadelerden hangisi doğrudur?

- A. Geri bildirim sporcu hareketi bitirdikten çok sonra verilmelidir
- B. Geri bildirim yapılan her denemeden sonra verilmelidir
- C. Geri bildirim verirken çok fazla detaya gidilmelidir
- D. Geri bildirim öğrenmenin ilk aşamasında verildiğinde daha faydalıdır
- E. Geri bildirim sıklığı arttırılmalıdır

7 Aşağıdakilerden hangisi algısal motor yeteneklere örnek olarak verilebilir?

- A. Statik kuvvet
- B. Patlayıcı kuvvet
- C. Reaksiyon zamanı
- D. Dayanıklılık
- E. Bütün vücut dengesi

8 Aşağıdakilerden hangisi Halter branşında başarılı performans için gerekli olan önkoşul fiziksel yeterlilik yetenekleri arasında **yer almaz**?

- A. Statik Kuvvet
- B. Dayanıklılık
- C. Patlayıcı Kuvvet
- D. Bütün vücut dengesi
- E. Uzanma esnekliği

9 Dunn ve arkadaşları tarafından geliştirilen öğrenme stilleri envanterinde aşağıdaki ölçüm alanlarından hangisi **yer almaz**?

- A. Uygulama alanı ile ilgili tercihler
- B. Duygusal tercihler
- C. Fiziksel tercihler
- D. Fizyolojik tercihler
- E. Psikolojik tercihler

10 Antrenmanda antrenörüne sürekli "hocam beceriyi bir daha gösterebilir misiniz" diye soran bir sporcu hangi algısal tarzda öğrenen sporcudur?

- A. Analitik öğrenen
- B. Global öğrenen
- C. Duyusal öğrenen
- D. Kinestetik öğrenen
- E. Görsel öğrenen

1. A

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Aşamaları ile İlgili Modeller” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. C

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Aşamaları ile İlgili Modeller” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. A

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Aşamaları ile İlgili Modeller” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. B

Yanıtınız yanlış ise “Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. E

Yanıtınız yanlış ise “Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6. D

Yanıtınız yanlış ise “Beceri Öğrenimini Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7. C

Yanıtınız yanlış ise “Bireysel Farklılıklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8. B

Yanıtınız yanlış ise “Motor Öğrenme ve Kontrol Teorileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

9. C

Yanıtınız yanlış ise “Bireysel Farklılıklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. E

Yanıtınız yanlış ise “Bireysel Farklılıklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2

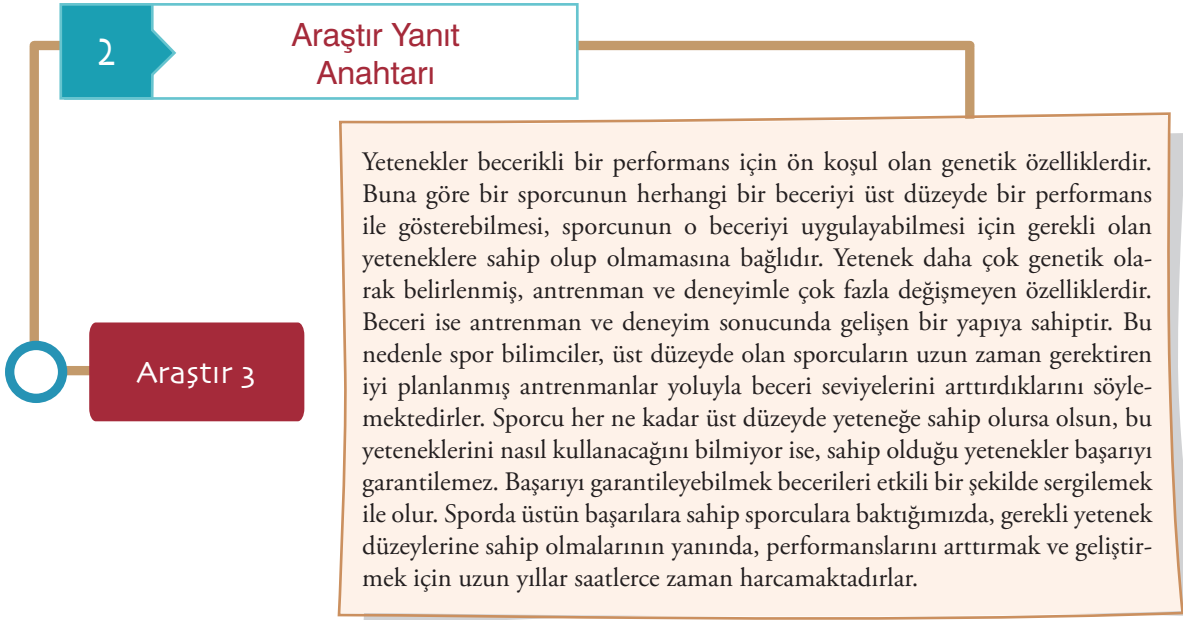
Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Bu bölümde üç farklı modelin öğrenme aşamaları ile ilgili bilgi verilmiştir. Her üç model de ortak olan konular bilişsel süreçlerin aktif olması ve alıştırmaların becerinin özelliğine göre çeşitlendirilerek ya da sabitlenerek yapılmasının sağlanmasıdır. Fitts ve Posner üç aşamalı modelinde öğrenme aşamalarını sadece birey açısından değerlendirmişlerdir. Gentile ise sadece becerinin özellikleri ve düzenleyici şartlara bağlı olarak öğrenme aşamalarını açıklamış ancak sporcunun algılama ve becerinin mekanik özellikleri ile ilgili süreçlere yer vermemiştir. Bernstein’in yaklaşımında öğrenme aşamalarını motor kontrol ve biyomekanik bakış açısı ile açıklamıştır.

Araştır 2

Geribildirim beceri öğreniminin ilk aşamalarında daha çok etkili olmaktadır. Ancak antrenörlerin geri bildirim konusunda dikkat etmeleri gereken hususlar vardır. Öncelikli olarak becerinin zorluk derecesine göre geri bildirim verilmelidir. Sporcuların karmaşık becerilerin öğretimi sırasında geri bildirim ihtiyaçları olabilir. Bu durumda geri bildirim sağlanmalıdır. Geribildirim içeriği çok basit olmalı ve 1 veya 2 parametre içermelidir. Çok sıklıkta geri bildirim verilmesi öğrenmeyi arttırmamaktadır. O yüzden geri bildirim sıklığını iyi ayarlamak gereklidir. Öğrenmenin ilk aşamalarında geri bildirim çok fazla detay içermemelidir. Sporcu artık beceri ile ilgili temel hareket kalıplarını anladıktan sonra, daha kesin bilgi içeren geri bildirimler vermek faydalı olacaktır. Bahsedilen bu özelliklerin hepsi dışsal geri bildirim ile ilgilidir. Ancak antrenörlerin sporcuların içsel geri bildirim kaynaklarını kullanmalarını teşvik edecek şekilde düzenlemeler yapması gereklidir.



Kaynakça

- Bernstein, N. (1967). *The Coordination and Regulation of Movements*. Oxford: Pergamon Press.
- Coker, C. A. (2009). *Motor learning and control for practitioners* (2nd Edition). USA: Holcomb Hathaway Publisher Inc.
- Coker, C. A. (2018). *Motor learning and control for practitioners* (4th Edition). USA: Routledge Taylor & Francis Group.
- Fuelscher, I. T., Ball, K. ve MacMahon, C. (2012). Perspectives on learning styles in motor and sport skills. *Frontiers in psychology*, 3, 69.
- González-Haro, C., Calleja-González, J. ve Escanero, J. F. (2010). Learning styles favoured by professional, amateur, and recreational athletes in different sports. *Journal of sports sciences*, 28(8), 859-866.
- Lech, G., Sertić, H., Sterkowicz, S., Sterkowicz Przybycień, K., Jaworski, J. ve Krawczyk, R. (2014). Effects of different aspects of coordination on the fighting methods and sport skill level in cadet judo contestants. *Kinesiology*, 46(1).
- Lech, G., Jaworski, J., Ljach, W. ve Krawczyk, R. (2011). Effect of the level of coordinated motor abilities on performance in junior judokas. *Journal of Human Kinetics*, 30, 153-160.
- Mayer, R. E. ve Massa, L. J. (2003). Three facets of visual and verbal learners: Cognitive ability, cognitive style, and learning preference. *Journal of educational psychology*, 95(4), 833.
- Schmidt, R. A. ve Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. USA: Human Kinetics.
- Tzetzis, G. ve Votsis, E. (2006). Three feedback methods in acquisition and retention of badminton skills. *Perceptual and motor skills*, 102(1), 275-284.
- Wrisberg, C. A. ve Pein, R. L. (2002). Note on learners' control of the frequency of model presentation during skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 792-794.

Bölüm 3

Hareket Eğitimi ve Oyun II

öğrenme çıktıları

1

Koordinasyon Kavramı (Koordinatif Yetiler)

- 1 Koordinasyonla ilgili temel kavramları tanımlayabilme

2

Koordinatif Yetiler ve Uygulama Örnekleri

- 2 Kendi spor branşında farklı yaş gruplarının özelliklerine göre koordinatif yetilerin gelişimine yönelik etkinlikler hazırlayabilme

3

Eğitsel Oyunların Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin Planlanması

- 3 Eğitsel oyunların motorik özellikler üzerindeki etkisini kavrayabilme.
- 4 Eğitsel oyunları seçebilme.

4

Eğitsel Oyunların Öğretimi, Yönetimi ve Çeşitlendirilmesi

- 5 Eğitsel oyunların öğretimi kavrayabilme.
- 6 Eğitsel oyunların yönetimi açıklayabilme.
- 7 Eğitsel oyunların çeşitlendirilmesini açıklayabilme.

Anahtar Sözcükler: • Hareket Eğitimi • Koordinasyon • Koordinatif Yetiler • Eğitsel Oyunlar
• Eğitsel Oyunların Öğretilmesi, Planlanması ve Çeşitlendirilmesi



GİRİŞ

Çocukluk döneminde spor kavramının algılanması son yüzyılda yoğun olarak oluşturulmuştur. Spor bilimlerinin değişik alanlarında yapılan araştırmalar yüksek performans için çocuk yaşlarda spora başlama gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Performans sporu bir yana, günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemi artmaya başlamıştır. Çocuklar için “Spor” niçin önemlidir? Sporun, çocukların beklentilerine yanıt verecek, rekabete dayanamayan ve neşeli programlar aracılığıyla gerçekleştirildiğinde sosyal gelişime olumlu etkisi bulunmaktadır. Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak çocuğun katılımı, yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzeline saygılı olma gibi duyguları geliştirir. Oyunlar içinde çocuk kendini tanır, yeteneklerinin farkına varır. Başarabileceği ve başaramayacağı hareketleri, emniyetli bir ortamda öğrenerek gereksiz tehlikelerden uzak duracakları deneyimler edinir. Okul öncesi ve ilkokul dönemi temel hareket becerisine en olumlu ve kalıcı katkılarını yapabileceği bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Çocuklar için sporda iyi olmak güçlü bir koordinasyon alt yapısı ile gerçekleşmektedir. Bu dönemde tüm yaşama yön verebilecek gelişim aşamalarındaki uygun eğitim programları ile çocuğun gelişimi desteklenmelidir. Yapılan araştırmalarda, nöromotor olgunlaşmayı sağlayan programların erken yaşlarda uygulanmasının tüm yaşam becerilerine katkısı olduğu belirtilmektedir. Sporun, çocukların yaşamındaki önemi düşünüldüğünde; çocukların spora olan yatkınlıklarının, ilgilerinin ve spor dallarına ilişkin bilgilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Kızlarda 8-11 yaş aralığında, erkeklerde ise 9-11 yaş aralığında motor beceri ve koordinasyon gelişimine hızlı uyum veya doruk nokta olarak adlandırılır. Bu nedenle antrenörlerin kızlarda 11 yaş öncesinde ve erkeklerin ise 12 yaş öncesinde çocukların önce temel hareket becerilerini kazanmaya ihtiyaçları olduğunu ve sonrasında spor branşının özelleşmesinde başarıyı belirleyici temel biyomotor özelliklerinden biri olan koordinasyonu içeren çalışmalara ihtiyaçları olduklarını bilmeleri gerekmektedir.

KOORDINASYON KAVRAMI (KOORDİNATİF YETİLER)

Koordinasyon, sinir sistemi ve iskelet kasların iş birliği içerisindeki iletişimi olan güç, kuvvet, hız ve dayanıklılık ile birlikte başarılı uyum göstererek spor branşının performansının artırılmasıdır. Performans sporunda koordinasyon tekniği belirleyici önemli bir faktördür. Performans yalnızca kondisyonel ya da enerji metabolizmalarına bağlı olmayıp aynı zamanda psiko-nörolojik süreçlere bağlı bir kavramdır. Bu süreçler de koordinasyonu içerir.

✓ **Koordinasyon**, daha az eforla daha fazla iş yapılabilmesine olanak sağlayan bir performans bileşenidir.

Birçok araştırmacı koordinasyonu farklı tanımlamıştır. Mathews, değişik hareketleri bir kalıpta birleştirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Singer ise karmaşık bir harekette gereken bağımsız vücut parçalarını kontrol edebilme ve bu parçaları aynı amaca yönelik olarak bağlayabilme özelliği olarak açıklamaktadır. Gallahue'ye göre, organizmanın etkili hareket dizileri oluşturmakla farklı motor sistemler ile değişken duyuları uyumlu bir şekilde birleştirme becerisi. Hahn'a göre koordinasyon, merkezi sinir sistemi ile iskelet kaslarının amaçlı bir hareket için ortak çalışması olarak tanımlamıştır. Buna benzer bir yaklaşımla Hollman ve Hettlinger 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. Kas içi koordinasyon, amaca yönelik bir harekette, bir kas içinde sinir-kas sistemlerinin birlikte çalışırken kaslar arası koordinasyon; amaca yönelik bir hareketin yapılışında değişik kasların (agonist ve antagonistler) birlikte uyum içerisinde çalışmasıdır. Yeni ve değişken hareket becerilerinin öğrenilmesi ve pekiştirilmesi de koordinatif yetilerin eğitimi önemlidir. Öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi, düzeltilmesi ve kolaylaştırılması için etkinlikler tekrar edilmelidir. 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 dü-

zeyde sağlanabilmektedir. Koordinasyon gerektiren çalışmalar, antrenmanda ilk sırada yer almalıdır. Değişik yaklaşımlara göre koordinasyon birden fazla sınıflama yapılmıştır.

Koordinasyon Sınıflaması

Koordinasyon genel ve özel koordinasyon, kapalı beceri ve açık becerilerin koordinasyonu, kaba koordinasyon ve ince koordinasyon olarak sınıflandırılabilir.

1. Sınıflama; Genel ve Özel Koordinasyon

Genel Koordinasyon: Hareket becerilerinin bütününün gelişmesini kapsar. Denge, reaksiyon zamanı, hareket sürati gibi. Herhangi bir motor görevin hareketlerini ortaya çıkaran becerilerdir. Genel koordinasyon bazen özel koordinasyonun temelini oluşturur. Vücut ağırlığı, boy, kilo, göz-kas koordinasyonu, denge, tepki süresi vb. genel beceriyi etkiler.

Özel Koordinasyon: Spor dalına göre geliştirilen, yapılan spor türünün hazırlığı niteliğindedir. Çeşitli ve bir seri hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılmasıdır. Atletizmde koşu türleri, futbolda çeşitli duruşlarda dinamik ve statik denge sürdürme becerisi, basketbolda çeşitli duruşlarda topu tutma becerisi, hentbolda belirtilen bir zaman süresi içinde 7 metre hareketini uygun bir biçimde yapabilme becerisi.

2. Sınıflama; Kapalı Beceri Koordinasyonu ve Açık Becerilerin Koordinasyonu

Kapalı Beceri Koordinasyonu: Sabit bir motor programa dayalı teknik özellikli becerilerdir. Bir stilde yüzme, bisiklete binme, halterde ağırlık kaldırma.

Açık Becerilerin Koordinasyonu: Uyum gerektiren motor programa dayalı becerilerdir. Hareketin yapılışına göre ipuçları bulunmayan yeni hareketlere göre motor programlar seçilmektedir. Oyun sporlarında daha çok görülmekte ve daha çok taktik davranışlarda etkindir.

3. Sınıflama: Kaba Koordinasyon ve İnce Koordinasyon

Kaba Koordinasyon; Motor kas gruplarının büyük kas gruplarıncı gerçekleştirilmesi halinde ortaya çıkmaktadır.

İnce Koordinasyon; Küçük kasların çalışmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bompça ise koordinasyonu üç alt başlıkta ele almaktadır. Bunlar,

- 1- Süratte koordinasyon,
- 2- Kuvvette koordinasyon ve
- 3- Dayanıklılıkta koordinasyondur.

Koordinasyonun Özellikleri

Zatzyorski, koordinasyonun üç temel özelliği olduğunu belirtmektedir. Bunlar; hareketin zorluk derecesi, doğruluğu ve kazanılma süresidir.

Zorluk Derecesi: Hareket hem kolay hem de zor olabilir. Ritimli beceriler daha az karmaşıktır. Ritmik olmayan bir harekete göre daha kolay öğrenirler. Dolayısıyla bu becerilerin öğrenilmesi daha çok çalışma gerektirmektedir.

Hareketin Doğruluğu: Bir hareket; zaman, açı ve akış içerisinde uygun yapıldığında; yüksek derecede doğrulukla gerçekleşir. Bu şekilde beceri, biyomekanik ve fizyolojik olarak çok etkin ve ekonomiktir.

Kazanılma Süresi: Bir becerinin karmaşıklığı, onun istenilen düzeyde uygulanma özelliğinin kazanılması için gerekli sürenin miktarını belirler. Koşullara ve ritmin çabuk değişimiyle bazı spor dallarındaki (takım sporları futbol, basketbol vb. boks gibi bireysel sporlar) teknik ve taktik sorunların çözümünde rakibin hareketi ve sporcunun tepkisi arasındaki sürenin uzunluğu sonucu etkilemekte hatta kazanma için belirleyici olmaktadır.

Koordinasyonu Etkileyen Faktörler

Koordinasyonun gelişimine etki eden ve sınırlandıran etmenlerin oluşu becerinin zorluk derecesini, hareketin doğruluğu belirlemektedir.

Düşünme (Sporsal Zekâ): Sporsal zekâ, esnek ve çabuk düşünme, ayırtlaştırma, motor, görsel ve duyuşsal alıcılarda toplanan bilginin seçilmesi işlemidir.

Duyusal Organların İncelik ve Sürekliliği: Kassal kasılmanın akışı ve düzeninde olduğu kadar motor analizörler ve kinestetik ön alıcılar da önemli etkenlerdir. Düzenli antrenman hareket alıcılarını iyileştirir ve hareketlerin koordineli, sürekli, etkin ve çabuk gerçekleştirilmesini sağlar.

Motor Deneyim: Koordinasyon yeteneğindeki ya da çabuk öğrenme yeteneğinde belirleyici etmeni oluşturur. Yetkin koordinasyon deneyim ile sağlanır.

Diğer Motorik Becerilerin Gelişim Düzeyi: Sürat, kuvvet, dayanıklılık veya esneklikte gerçekleşen yetersiz gelişim, koordinasyonun yetkinleşmesinde sınırlandırıcıdır.

Çözümleme Yeteneği: Kinestetik alıcılar ile hangi duyu organıyla hareketin algılanıp oluşturulacağıdır.

Kinestetik Algılama: Kinestetik alıcılar kas girişlerinde bulunur. Bunlar ekstremitelerin durumları hakkında bilgi verir.

Dokunarak Algılama: Deride bulunan alıcılar lokal olarak şekil ve madde yüzeyi ile ilgili bilgi verir.

Görerek Algılama: Görme alıcıları yakınlığı veya uzaklığı tahmin etmede, yeni hareketlerin izlenerek bilgi edinilmesinde rol oynar.

Duyarak Algılama: İşitsel alıcılara hareketin başlangıç, bitiş, hareketin süresi hakkında bilgi verir. Futbolcunun düdük sesini algılaması.

Koordinasyon Antrenmanlarındaki Yöntem ve İçerik

Koordinasyon antrenmanı, teknik antrenmanların altyapısını oluşturmaktadır. 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. Bunlar yapılan spor türünün gerektirdiği yetileri içerir. Koordinasyon antrenmanları kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık çalışmalarlarıyla 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. Becerinin zenginliği, koordinasyon gelişimindeki hızı artırır. Teknik yeni becerilerin öğrenilmesi iyi geliştirilmiş koordinatif yetilerin yeterliliği ile ilişkilidir. Bu ilişki iyi geliştirilmiş koordinatif yetilerin kinematik ve dinamik parametrelerin ayrışması, kas sisteminin kasılması ve gevşemesini olum etkilediği bilinmektedir. 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 Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1 Koordinasyon Antrenman Yöntemleri.

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

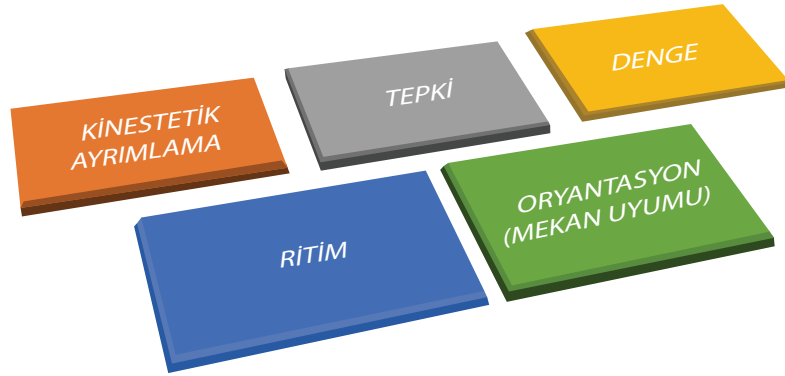
Koordinasyon antrenman içeriğinde ve araçlarının seçilmesinde yeni uyaranlar ve değişken uygulamaları içeren yöntemler göz önünde bulundurulur. Bu yöntemler genel ve spor dalına özel antrenman içerikleri ve yöntemleri verilmelidir. Genel koordinasyon antrenman içeriğinde daha çok kaba koordinasyonu geliştirici çalışmalar içermektedir. 3 yaş ile 9 yaşlar arasındaki dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde çocukların çok yönlü hareket becerilerini öğrenmeleri esas alınmalıdır. Çocuklar bu becerileri daha sonra-

ları başka durumlarda kullanabilirler. Koordinatif yetilerin gelişmesine yönelik çalışmaların yetersiz olması, zamanında gerekli çalışmanın verilmemesi durumunda, bu yetilerin daha sonra kazanılmasında güçlükler yaşanılmaktadır. Özel koordinasyon antrenman içeriğinde ise koordinatif yetilerin spor branşına özgü bileşenlerin geliştirilmesine yöneliktir. Özel koordinatif yetilerin eğitimi için spor branşına özgü çalışma örnekleri verilmelidir. Koordinasyon gelişiminde dikkat edilecek ilkelerde; yüklenmenin dozu kademeli olarak artırılmalı, yeni hareketler doğru teknikle öğretilmeli, çalışmanın temposu sürekli değiştirilmeli, dış koşullar değiştirilmeli, zamana karşı çalışmalar yapılmalı, hareketin uygulanması sırasında şekil değişikliği yapılması önemlidir.

Koordinatif Yetilerin Gelişim Dönemleri

Koordinatif yetiler sportif başarının bir bileşenidir. Doğuştan kazanılan özellikler değildir. Ancak doğru öğrenme sayesinde gelişim sağlanabilir. Alıştırmaların doğru ve başarılı biçimde ya-

pılmasıyla bedenin algılarını doğru kullanabilmeye imkân verilir. Çocuğun kendi hareketleri ile algılarını devreye sokması ne kadar fazla ise yeni hareketleri öğrenme hızı da o kadar kısa sürede olur. Koordinatif özelliklerin istendik gelişimi biyolojik yaşa bağlı olarak gerçekleşir. İkinci okul dönemi, en iyi öğrenme dönemidir. Hareket bütünsel olarak algılanmaktadır. Hareketi içsel olarak denerler ve gerçekleştirirler. Denge yetisinde artış bu dönemde en üst düzeye ulaşır. Oryantasyon yetisinde gelişim devam eder. Erkek çocuklar ile kızlar arasında erkekler lehine gelişim gözlenir. Bu dönemde, koordinatif yetilerin kusursuz hale gelmesi için vücuttaki morfolojik ve işlevsel değişikliğin kontrolü ve düzenleyici mekanizmaların ayarlanması ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Koordinatif yetilerin gelişimi ve niteliği hareket becerilerine ve spor dalı tekniklerine ait öğrenme süreçlerinin hızını ve niteliğini etkilemektedir. Değişmekte olan duruma göre de uyum sağlamanın hızı belirlenmektedir. Öncelikle koordinatif yetileri anlatırken onları beş temel yeti halinde sınıflandıran Hirtz'e göre; tepki, oryantasyon (mekân uyumu), denge, ritim, kinestetik ayırlama yetileri Şekil 3.1 de verilmiştir.



Şekil 3.1 Koordinatif Yetiler.

Kinestetik Ayırlama Yetisi

Kas fibrillerinde bulunan reseptörlere kinestetik reseptörler denilmektedir. Bu reseptörler yardımıyla hareketler, bütün veya parça olarak yapılabilmektedir. Genel anlamda, bir hareketi en ekonomik ve en iyi bir şekilde yapabilmeyi içerir. Kinestetik bilgiler görsel, dokunsal, işitsel reseptörler algılanmaktadır. Uygun eklem açısında zamana uygun olarak kasın amaca göre gerilmesi ve hareketin gerçekleşmesini hissetmektir. Genel anlamda, bir hareketi en ekonomik ve en iyi şekilde yapabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu yeti 8-10 yaş arasında hızlı bir gelişim gösterir. Ancak gelişim 13 yaşa kadar devam eder.

Denge Yetisi

Vücudu dengede tutma ve bunu devam ettirme özelliğidir. Vücudu statik ve dinamik dengede tutabilmeyi içerir. Ağırlık merkezi değişimleri ve dayanma alanlarının (destek noktaları) darlığı, değişimi nedeniyle sürekli bozulma eğiliminde olan vücudun hareketleri yapabilmek için gereken pozisyonu sağlanmasıdır (Resim 3.1).

Statik Denge: İnsan vücudunun dengesinin belli bir yerde ya da pozisyonda sağlanmasıdır.

Dinamik Denge: Hareket ederken dengeyi sağlamasıdır.

Objeyle Dengeleme: Bir araçla hareket yaparken ya da ek bir araç kullanırken dengenin sağlanmasıdır. Dengenin değişen çevre şartlarında korunması veya yeniden sağlanması olarak tanım-

lanır. Gelişim yaşının 6-15 yaş arasında, 10-12 yaş aralığında hızlı geliştiği dönemdir.



Resim 3.1 Denge Yetisi.

Oryantasyon Yetisi (Mekân Uyumu)

Hareketin boyutunu kavrama anlamına gelmektedir. Hareketlerin en, boy ve yükseklik boyutunu kavrama anlamına gelmektedir (Resim 3.2). İşitsel ve görsel uyaranlarla beslenir. Oryantasyon yetisi gelişim yaşı 6-15 yaş aralığındadır. Gelişimin en yoğun olduğu dönem 7 ila 9 yaşları arasındadır.



Resim 3.2 Oryantasyon Yetisi.

Ritim Yetisi

Hareketin mekân boyutu içerisinde akıcı ve dinamik değişimlere göre hareket edebilme özelliğidir (Resim 3.3). Ritim yetisi “zamanın farkında” olma yetisidir. Burada işitsel ve görsel algılama beraberdir. Ritim özelliğinin gelişim yaşı 6-15 yaş olarak bilinmektedir. En hızlı geliştiği 8-9 yaş aralığındadır.



Resim 3.3 Ritim Yetisi.

Tepki Yetisi (Reaksiyon Özelliği)

Bir veya birden fazla uyarıya karşı çabuk ve uygun bir şekilde hareket etmedir (Resim 3.4). Basit ve karmaşık tepki olarak ikiye ayrılır. Basit tepkiler; Yapılacak hareket bilinmektedir (sürat antrenmanında düdük ile çıkış yapmak, alkış sesiyle sıçramak). Karmaşık tepkiler; Birçok uyarıya karşılık en iyi en doğru yolu seçme durumudur (rakibe engel olmak takım arkadaşına işbirliği yapmak). Tepki yetisi 7-18 yaş arasında gelişir. En hızlı gelişim 7-10 yaş aralığıdır.



Resim 3.4 Tepki Yetisi.



Araştırmalarla İlişkilendir

Koordinasyon, sporda ilerleme ve günlük yaşamda daha sağlıklı olabilmek için önemlidir. Yapılan bir çalışmada spor yapan çocukların zaman içinde kaba motor koordinasyonunu temel seviyesinde ilerleme gözlemlenmiştir. Erken çocukluk döneminde programlı spora katılımın çocuğun sadece motor koordinasyonunda olumlu değişimin yanı sıra çocuklukta ve yaşam boyu sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır. Bunun sonucunda koordinasyonun gelişimi için spora katılımının teşvik edilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Kaynak: Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J. ve Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220-225.



Öğrenme Çıktısı

1 Koordinasyonla ilgili temel kavramları tanımlayabilme

Araştır 1

Koordinasyonun günlük hayatta ve spordaki önemini tartışınız.

İlişkilendir

Genel koordinasyon ve özel koordinasyonun birbirleriyle ilişkisini açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Koordinasyonun sportif performansa etkilerini arkadaşlarınızla tartışınız.

KOORDİNATİF YETİLER VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Koordinatif yetiler, kinestetik ayırlama yetisi, denge yetisi, oryantasyon (mekânsal uyum) yetisi, ritim yetisi ve tepki yetisi (reaksiyon yetisi) olarak sınıflandırılabilir.

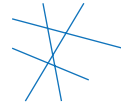
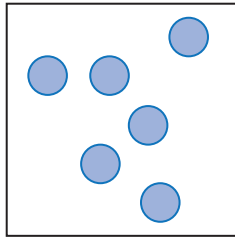
Kinestetik Ayırlama Yetisi

Kas ve kirişlerden gelen kinestetik bilgiler yolu ile hareketlerdeki hassas farklılaşmalardır.

Tablo 3.2 Kinestetik Ayırlama Yetisi: Dokunsal, İşitsel, Görsel Uyarılarla Grup Çalışmaları.

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Süngerler, kalemler, terabantlar, ipler, voleybol topları, kumaş parçaları, sünger toplar, paraşüt, çarşaf.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Çocuklarla sürekli göz teması sağlanmalıdır. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

Tablo 3.3 Kinestetik Ayırlamaya Ait Uygulama Örnekleri.

Hedefler	Alıştırma	İpucu / Geribildirim
Kinestetik ayırlama yetisini (dokunsal) geliştirir.	Etkinlik 1: Çocuklar dağınık pozisyonda yerde otururlar. Çocukların ayakları çıplaktır. Yerdeki terebantı, ipi ayak parmaklarıyla yerden kaldırmaya çalışırlar. Yere 3-4 adet birbirine paralel kalemler konur. Yerdeki kalemleri ayak parmaklarıyla yerden kaldırmaya çalışırlar.	Çalışma çıplak ayakla yapılmalı
Kinestetik ayırlama yetisini (işitsel-dokunsal) geliştirir.	Etkinlik 2: Çocuklar ikişerli eş olarak arka arkaya sıralanırlar. Arkadaki çocuk sağ elleriyle öndeki arkadaşının omzundan tutar. Arkadaki çocuğun gözleri bağlıdır. Arkadaki çocuk öndeki liderin yönlendirilmesi ile sahada olan farklı materyalleri ayakla ve elle dokunarak tanımaya çalışır. Bir süre sonra eşler değişir.	Kol uzun tutulmalı
Kinestetik ayırlama yetisini (işitsel-görsel) geliştirir.	Etkinlik 3: Çocuklar 9 kişilik gruplara ayrılırlar. Her çocuğun elinde 10 cm. uzunluğunda kumaş parçası vardır. 9 çocuk bir araya gelerek karşıdaki arkadaşının kumaş parçasını diğer elleri ile tutarlar. Kumaş parçaları merkezde karmaşık bir şekil alır. Daha sonra çocuklar birbirlerinin içinden geçerek daire oluşturmaya çalışırlar.	 Birbirine temas olmamalı
Kinestetik ayırlama yetisini (dokunsal-görsel) geliştirir.	Etkinlik 4: Paraşüt yerde açık şekilde durur. Çocuklar gruplar halinde ayakları çıplak paraşütün üzerinde yürürler, yuvarlanırlar. Etkinlikte en fazla 10 çocuk paraşütün üzerinde olmalıdır. Çocuklar paraşütü açık ve gergin olarak çift elle tutarlar. Paraşütü yukarı doğru havalandırılır. Ellerini bırakırlar. Daha sonra havalanan paraşütü tutmaya çalışırlar.	 Paraşüt alttan ve gergin tutulmalı
Kinestetik ayırlama yetisini (dokunsal-görsel) geliştirir.	Etkinlik 5: Çarşafın üzerine 6 adet tenis topu geçecek şekilde delikler açılır. 5 çocuk topları havaya atarken çarşafı tutan çocuklar da havadan gelen topları çarşafın deliğinden geçirmeye çalışırlar. Gruplar daha sonra yer değiştirirler.	 Çarşaf gergin tutulmalı

Denge Yetisi

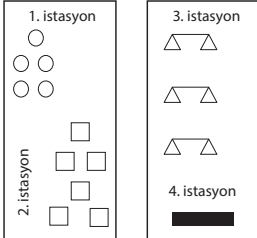
Değişen durumlarda dengenin korunması ya da yeniden sağlanmasıdır.

Tablo 3.4 Denge Yetisi (Statik Denge, Dinamik Denge ve Objeye Dengeleme): Farklı Duruş Çalışmaları, Eşle Çalışmalar, Düzlem Farklılıklarını İçeren Dinamik Denge Çalışmaları.

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Rulo, tenis topları
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Çocuklarla sürekli göz teması sağlanmalıdır. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

Tablo 3.5 Denge Yetisine Ait Uygulama Örnekleri.

Hedefler	Alıştırma	İpucu/ Geribildirim
Dinamik denge çalışmaları yapar.	Etkinlik 1: Çocuklar sahada dağınık düzendedirler. Her bir çocukta 15 cm. uzunluğunda çapı 10 cm. olan rulo borular vardır. Her çocuğun bir de eşi vardır. Eş olan çocuklardan biri ayakkabısını çıkararak rulo borunun üzerine çıkar. Diğer çocuk arkadaşının önüne geçer ve ellerinden tutarak onun ilerlemesini sağlar.	Çalışma çıplak ayakla yapılmalı
Düzlem farklılıklarını içeren dinamik denge çalışmaları yapar.	Etkinlik 2: Çocuklar sahada dağınık düzendedirler. Her bir çocuğun elinde bir tenis topu vardır. Tenis topunu sağ bacak üzerinden yukarı atar ve sağ el ile sağ bacak altında tutar. Daha sonra sol bacak üzerinden topu yukarı atar ve sol bacak altından sol el ile tutar. Sol el ile yukarı atar sağ el ile sol bacağın altından tutar. Sağ el ile yukarı atar sol el ile sağ bacağın altından tutar.	Kol uzun tutulmalı, hareket tekrarında akıcılık olmalı
Dinamik ve statik denge çalışmaları yapar.	Etkinlik 3: Bir kolunu geri açarken bacağın önüne gergin kaldırır bir an bekler ve bacağın indirirken kollarını önüne kaldırır. Bir ayağını önüne kaldırırken ellerini bacağın altında birbirine vurur ve ayağını indirdiğinde kollarını yana açar. Bir ayağını önce önüne savurur ve durur sonra geriye savurur ve durur. Planör duruşu yapar	Birbirine temas olmamalı

Dinamik denge çalışmaları yapar.	Etkinlik 4: Her çocuktan, - Kendi etrafında 180, 360, 720 derece dönme - Daire merkezinde duran sopanın etrafında 360 derece dönme - Yüz üstü pozisyonda çift elle destek alınarak bacaklarla 360 derece yürüme - Sırt üstü pozisyonda çift eller destek alınarak bacaklarla 360 derece yürüme - İkişerli eş olup el ele tutarak birlikte 360 derece dönme yapmaları istenir.	Birbirine temas olmamalı	
Dinamik ve statik dengeyi geliştirir.	Etkinlik 5: Çocuklar sahada hazırlanan istasyonlara eşit sayıda dağılırlar. 1. istasyonda kurbağa sıçraması yapan çocuk sıçrama sonrası tek ayak üzerinde bir süre bekler ve harekete devam eder. 2.istasyonda vücutla yapılan herhangi bir asimetric denge hareketini yapar. 3.istasyonda engelin üzerinden atlar ve tek ayak üzerinde bekler (sağ ayak ile atlarsa sol ayak üzerinde dengede kalır). 4. istasyonda vücutla yapılan herhangi bir simetri denge hareketi yapar.		Statik dengede çok uzun süre beklenmemeli.
Denge geliştirici hareketleri eş ile yapar.	Etkinlik 6: Çocuklar ikişerli eş olurlar ve sahada dağınık düzende yer alırlar. Antrenörün komutu ile; - Eşler birbirinin ayağını tutar dengede kaldıktan sonra oldukları yerde üç kez dikey sıçrama yaparlar. - Eşler birbirinin ayağını tutar. Eşlerden biri gövdesini bacağına doğru aşağıya eğilir bir süre bekler doğrulur. - Eşlerden biri yere yatar bacaklarını yukarı kaldırır ve eşi ayak tabanlarının üzerine oturur. Yerde yatan çocuk dizlerini hafifçe bükerek ayak tabanlarına oturan çocukta ayağını yerden kaldırır ve dengede durmaya çalışır. - Çocuklar yerde sırt sırta otururlar. Yavaşça omuzlarından destek alarak ayaklarını yerden kaldırır. - Eşlerden biri yere sırt üstü yatar bacaklarını yukarı kaldırır. Eşi ise karın üstü eşinin ayak tabanlarının üzerinde durur. Yerde yatan çocuk hafifçe dizlerini bükerek diğer çocuk ayaklarını yerden kaldırır uçak pozisyonunda durmaya çalışır.	Eşle çalışmada süre çok uzun tutulmamalı.	

Oryantasyon (Mekânsal Uyum) Yetisi

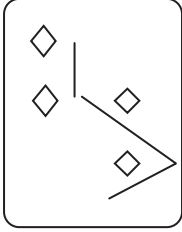
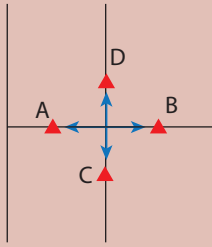
Hareketlerin boyuta bağlı (en, boy ve yükseklik) yönlendirimi sırasında kullanılan gözlem yeteneği ve bilgilerin değerlendirilmesidir.

Tablo 3.6 Oryantasyon (Mekânsal Uyum) Yetisi: Oryantasyon Yetisini Geliştirici, Yüksek ve Alçak Düzeyde, Başlangıç ve Bitiş Noktalarının Uzaklığını Bulma Çalışmaları.

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Sünger toplar, kalemler, renkli kağıtlar, işaret tabakları/huniler, slalom çubukları.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Genel ve kişisel alan kullanımına dikkat edilmelidir. Çocuklarla sürekli göz teması sağlanmalıdır. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

Tablo 3.7 Oryantasyon Yetisine Ait Uygulama Örnekleri.

Hedefler	Alıştırma	İpucu /Geribildirim
Mekânsal algısını geliştirir	Etkinlik 1: Çocuklar genel alanda antrenörün verdiği sinyaller ile farklı yönleri kullanarak yürürler. 1. sinyalde yürürler, 2. sinyalde dururlar, 3. sinyalde durulan noktadan yürümeye başlarlar. Çocuklar her sinyalden sonra kendi hareket yönü ile başkasının yönünü karşılaştırma yaparlar. Etkinlik tamamlandığında her çocuk kendi tamamladığı yürüme çizgisini verilen kâğıda çizer. 	Vücutlar sağa sola mutlaka döndürülmeli Müzikli çalışma yapılmalı. Alandaki bitiş ve başlangıç noktaları belirlenmeli.
Oryantasyon yetisini geliştirir.	Etkinlik 2: Sahaya 5 adet slalom çubuğu zig zag olarak yerleştirilir. Slalom çubuklarının hizasında iki-iki buçuk metre sağına ve soluna huniler yerleştirilir. Çocuklar arka arkaya sıralanır. Öndeki çocuk istediği zaman harekete başlar. Çocuk slalom çubukları arasında koşarak ilerlerken antrenörün gidilecek yönü gösterir. Çocuk antrenörün gösterdiği yöndeki huniye koşarak gider ve eliyle huniye değer ve tekrar slalom çubuğuna dönerek aralarından koşarak geçmeye devam eder. Düz koşu yaparak karşıdaki işaretlenmiş alandaki voleybol topuna ayağının altı ile değer.	Çocuklar dikmelerden geçerken hızlı olmalı Huniye el değdiğinde vücudunu küçültmesini, tekrar dikmelerden geçerken vücut formunu korumaları Koşarken kollar doğal, rahat ve gövdeden çok açılmayacak şekilde sallanmalı

Oryantasyon yetisini geliştirir.	Etkinlik 3: Aralarında iki metre mesafe olacak şekilde slalom çubuğu sahaya konur. 2. slalom çubuğunun bittiği yerin 2 metre soluna aralarında iki metre olacak şekilde iki slalom çubuğu daha arka arkaya konur. Çocuklar arka arkaya sıralanır. Çocuk istediği zaman birinci ile ikinci slalom çubuğu arasında düz koşar hızını kesmeden 3, 4. çubuk arasından kayma adımı ile geçer daha sonra öne koşarak antrenörün attığı topu pas ile durdurur.		Dikmelerden yakın dönülmeli. Öne ve dönüşlü koşularda adım sıklığını nerede önemli olduğunu, hızın korunmasını sağlayıcı vücut hareketlerinin ne olması gerektiği anlatılmalı.
Oryantasyon yetisini geliştirir.	Etkinlik 4: Alanda A ve B hunilere arasında 3 metre, C hunisi merkezden 2 metre ve D ise 3 metre uzaklıkta bulunur. Çocuklar A ve B hunileri arasında 3-8 kez yana kayma koşu ile giderlerken antrenör tarafından gelen uyarı ile C hunisine geri geri koşup sonra D hunisine giderek etkinliği tamamlar.		Hunilere elle değilmeli Huniler arasındaki hız aynı olmalı Görsel veya sözel uyarı verilmeli Mesafeyi arttırmalı

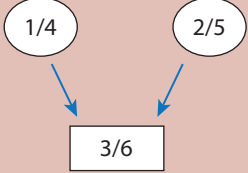
Ritim Yetisi

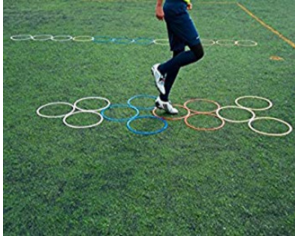
Önceden bilinen ya da zaten hareketin içinde var olan zaman ve dinamiğe bağlı yapıların algılanması, hafızaya alınması ve sergilenmesidir.

Tablo 3.8 Ritim Yetisi: Vücut Ritmini Algılama ve Adım Ritmini Geliştirici Çalışmalar.

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Huniler, sünger toplar, balonlar, çemberler, ip merdiven
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Genel ve kişisel alan kullanımına dikkat edilmelidir. Çocuklarla sürekli göz teması sağlanmalıdır.

Tablo 3.9 Ritim Yetisine Ait Uygulama Örnekleri.

Hedefler	Alıştırma	İpucu /Geribildirim
Ritim algısı geliştirir.	Etkinlik 1: Çocuklar sözel ifadeyi topla ritim yetisine dönüştürme çalışması yaparlar. Sözel ifade: Ço-ko-la-la Ço-ko-ta-ta Ço-ko-la Ço-ko-ta Ço-ko-la-ta - Çocuklar bağdaş oturuşta top üstünde elle ritim uygularlar. - Çocuklar açık bacak oturuşta topu yere vurarak ritim uygularlar. - Çocuklar ayakta dairede dururlar. Topu yere vurarak daire merkezine yürürler ve dışa çıkarak ritim uygularlar. - Çocuklar ayakta dairede dururlar. Topu parmak pas ve manşet pas tekniğinde atıp tutarak ritmi uygularlar.	Ritimler aynı anda yapılmalı
Adım ritmini geliştirir.	Etkinlik 2: Çocuklar üçerli gruplara ayrılır. Her grup için sahaya üçgen şeklinde çemberler konur. Antrenörün sinyali ile birinci çocuklar sağ çembere, sol çembere ve ön çembere hızlı hızlı adım ile geçerler. Çocuklar bu üç çemberde altı ritmi tamamlarlar. 	
Adım ritmini geliştirir.	Etkinlik 3: Çocuklar alanda arka arkaya sıralanırlar. 10 adet çemberi ikiye bölerek sağ ve sol çizgiye yerleştirilir. Aynı çemberde "adım al sek" ritmini uygularlar. Sağdaki birinci çembere sağ ayağıyla adım al-sek, ikinci çembere sağ ayak adım al-sek yaparlar. Etkinlik en az 3 kez tekrarlanır. 	Ağırlık aktarımına dikkat edilmeli Kollar gövdeden uzaklaşmamalı

Adım ritmini geliştirir.	Etkinlik 4: Yere ip merdivenler konur ve çocuklar arka arkaya sıralanır. Birinci çocuk ip merdivenden hızlı adım çalışması yapar ve çalışmasına ikinci ip merdivene geçerken antrenörden gelen uyarana göre (örneğin, "topa sağ elinle vur") hareketini gerçekleştirir ve ikinci ip merdivende hızlı adımlamaya devam eder.		Adım sıklığına dikkat etmeli Topla buluşmada ritim kaybı olmamasına dikkat edilmeli.
Vücut ve adım ritmini geliştirir.	Etkinlik 5: Alanda 12 çemberle zig zag oluşturulur. Çocuklar ilk 3 çemberde sağ ayağı önde hızlı ritim adımı yaparlar. Daha sonra vücutlarını 90 derece döndürerek 3 çemberde sol ayağı önde hızlı ritim adımı yaparlar.		Ritim önce yavaş daha sonra hızlı yapılmalı

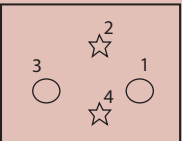
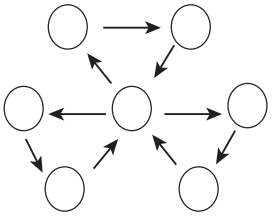
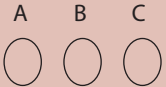
Tepki Yetisi (Reaksiyon Yetisi)

Bir veya birden fazla uyarıya karşı çabuk ve uygun bir şekilde harekete başlamaktır.

Tablo 3.10 Tepki Yetisi: Nesnenin Hareketine Uygun Tepki Geliştirici Çalışmalar, Tepki Yetisi Süresini Kısaltma İçin Çalışmalar.

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Badminton raketi, voleybol top
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Çocuklarla sürekli göz teması sağlanmalıdır. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

Tablo 3.11 Tepki Yetisine Ait Uygulama Örnekleri.

Hedefler	Alıştırma	Şekil	İpucu /Geribildirim
Tepki yetisini (basit tepki) geliştirir	Etkinlik 1: Çocuklar sahada ikiyeşerli eş olurlar. Eşlerden birinde badminton raketi vardır. Diğer eş ise onun karşısında durur. Başparmak ve işaret parmağı arkadaşının tuttuğu raketin sapının çevresinde temas etmeden durur. Arkadaşı raketi aşağıya düşürürken diğeri raketin sapından tutmaya çalışır.		
Tepki yetisini (basit tepki) geliştirir	Etkinlik 2: Çocuklar dörtgen olacak şekilde birer metre ara ile sahaya yerleşirler. Her birine 1,2,3,4 olarak birer sayı verilir. 2 ile 4 numara karşılıklıdır ve ellerinde voleybol topları vardır. 1 ve 2 numaralı çocuklar yüzüstü yere yatarlar. 2 ve 4 numara topu yere vurunca 1 ve 3 numaralı çocuklar ayağa kalkar, topu yakalayarak 1 numaralı çocuk 2'ye 3 numaralı çocuk 4 numaralı çocuğa pas verirler ve tekrar yere yatarlar. Etkinlik bu şekilde bir süre devam ettikten sonra, roller değişir.		Top çift elle tutulmalı, hareket tekrarında akıcılık olmalı
Tepki yetisini (basit tepki) geliştirir	Etkinlik 3: Altı çocuk bir çember oluşturur. Bir çocuk ortadadır. 3 tane sünger topu vardır. Antrenörün verdiği sinyalle Topu A-B (B-C-A) A-F (F-G-A) A-D (D-E-A) şeklinde topları peş peşe paslaşırlar.		Birbirine temas olmamalı Top elden hızlı çıkmalı
Tepki yetisini geliştirir	Etkinlik 4: Çocuklar üçerli grup olurlar. Aralarında birer metre olacak şekilde yan yana dizilirler. A ve C noktasındaki çocuklarda sünger top vardır. Ortadaki çocuk yere oturur. Antrenörün komutu ile ortadaki çocuk A veya C noktasındaki arkadaşından gelen topu ayağa kalkıp yakalamaya çalışır.		Top gözlenmeli
Tepki Yetisi (karmaşık tepki) geliştirir.	Etkinlik 5: Çocuklar ikiyeşerli eş olurlar. Her çiftte bir top vardır. Topu elinde olan çocuk topu çapraz ve kare biçimde sürerken eşi onu takip eder. Aniden topu süren çocuk topu bırakır diğeri hemen bırakılan topu alıp sürmeye devam eder.		Top hızlı elden çıkmalı

Öğrenme Çıktısı



2 Kendi spor branşında farklı yaş gruplarının özelliklerine göre koordinatif yetilerin gelişimine yönelik etkinlikler hazırlayabilme

Araştır 2

Koordinatif yetilerin spordaki önemini tartışınız.

İlişkilendir

Koordinatif yetilerin birbirleriyle ilişkisini açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Koordinatif yetilerin spordaki başarıya katkıları neler olabilir? Paylaşınız.

EĞİTSEL OYUNLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ VE PLANLANMASI

Oyunla eğitimin en hassas noktalarından birisidir oyunun planlanması. Birçok antrenör nereden başlayacağı konusunda belirsizlik yaşar. Eğitsel oyunların planlamasında en önemli husus “niçin oyun seçiyoruz ya da oynatacağız?” sorusuna cevaptır, planlama bu sorunun cevabı üzerine kurulmalıdır. İkinci olarak da sporcu seviyesine dikkat edilmelidir. Eğitsel oyunların öğretiminde ise çalışmayı bütün sporcuların duyacağı ve göreceği bir düzen içinde olmaları önemlidir. Bir sporcu öğretim düzeninden dolayı oyunu anlamaz veya yanlış anlar ise; oyunun akıcılığı kaybolur, performansı düşer. Bu amaçla; resim, film, video gibi görsel materyallerden yararlanılabilir. Planlanan oyunun farklı hedeflere yönelik çeşitlendirilmesi amacı ile bazı kurallar değiştirilirken; oyunun eğlenme ve mücadele etme motivasyonu ve akıcılığının düşmemesine dikkat edilmelidir.

Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklerin Gelişimine Etkisi

Eğlenceli yarışmalar olan eğitsel oyunlar oynanırken, kazanma arzusu sebebi ile oyuncuların maksimal yükleme ile mücadele ediyor olmaları sportif eğitim açısından önemlidir. Aksi taktirde, antrenmanda sporcu “mı” gibi yaparak tam yüklenme yapmayabilir, bu husus yani maksimal yüklenme çalışmanın verimi açısından önemlidir. Oyun içerisinde mücadele eden sporcu ya da çocuk rakibinden kaçarken ya da onu kovalarken rakibini iterken ya da

çekerken bütün gücünü kullanır. Çünkü hiç kimse kaybetmeyi sevmez ve kaybedeceği mücadeleye girmez. Eğitsel oyunlar oynanırken yapılan maksimal yüklenmeli mücadeleler, oyuncuların temel ve yardımcı motorik özelliklerinin gelişmesini sağlar. Bu gelişmeler ölçülebilir yeteneklerdir.

Oyunların Kuvvet Gelişimine Etkisi

Hollmann’a göre kuvvet, “bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir.” Basit ancak geniş bir tanıımı Meusel yapmıştır. Bu tanımın avantajı spor uygulamalarını direkt olarak kapsamaktadır. Buna göre “kuvvet insanın temel özelliğidir, bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir (kendi vücut ağırlığı ya da bir spor aracı), bir direnci aşar ya da ona var gücüyle karşı koyar.

Mücadele oyunlarında ilk akla gelen özellik kuvvet özelliğidir. Oyunların içerisinde çoğunlukla direkt olarak kuvvetler yarışır. Örnek olarak, turp çıkarma, halat çekme, deve güreşi, kapandaki dev gibi kuvvet oyunları verilebilir. Çocuklar oyunun içerisinde, farkında olmadan, karşı kuvvetle (dirençle) mücadele ederler ve kuvvetleri gelişir. Bazen de kendi vücut ağırlıklarını daha yükseğe çıkarmaları gerekir (sıçratan ip, ip atlama). Bu gibi durumlarda da kuvvetleri oynadıkları oyundan dolayı (oyunun kuvvete dayalı olması) gelişir, pekişir. Kuvveti geliştirmek amaçlı oyunlar oynatılırken oyuncuların seviyesi ve çalışmanın amacı doğrultusunda, zaman zaman oyun kuralları değiştirilerek kuvvetin gelişimi daha da hızlandırılabilir. Bunun için oyundaki araçların (sağlık topu) ağırlığı, hareketlerin tekrar sayısı artırılabilir.

Oyunların Çabukluk Gelişimine Etkisi

Çabuk kuvvet, sinir kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmasıyla direnci yenebilme yeteneğine denir. Çabukluk büyük zorluklarla yavaş gelişebilen, geliştikten sonrada zor korunabilen bir özelliktir. Eğitsel oyunlar çabukluğun geliştirilmesinde ve korunmasında çok önemli görevler üstlenir. Çabukluğu geliştirici eğitsel oyunlar denilince akla, kısa mesafeli yüksek hızlı, koşu oyunları gelmektedir. Çabukluk geliştirici oyunlarda temel nitelik, hareketi rakipten daha önce yapmaktır. Kısa mesafeli yüksek hızlı bütün koşular ve stafet yarışları çabukluğu geliştirir.

Oyunların Dayanıklılık Gelişmesi Üzerine Etkisi

Dayanıklılık, uzun süre devam eden sportif yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir. Diğer bir tanımda dayanıklılık, bir statik ve dinamik yüklenmeyi, çalışmanın kalitesini düşürmeden uzun süre devam ettirebilme yeteneğidir. Dayanıklılık denilince, bir çalışmayı yorulmadan ya da ona karşı direnç göstererek yapma kabiliyeti anlaşılır. Bütün spor disiplinlerinde dayanıklılık gereklidir; bazılarında ise ağırlıktadır.

Oyunlar, süratte dayanıklılıkla kombine edilerek daha çok kas grubunu çalıştırır. Oyunun çekiciliği çalışma sırasındaki yorgunluğu ve bıkkınlığı geri plana iterek çalışmaların devamını sağlamaktadır. Birçok oyun içerisinde oyunun özelliklerinden dolayı, dayanıklılık doğal olarak gelişmekle beraber, bazı oyunlarda özellikle dayanıklılığa dayanır. Bütün bunlara rağmen çocuklarda dayanıklılığı geliştiren veya dayanıklılığın ön planda olduğu oyun sayısı çok fazla değildir. Bu sebeple oyunların kurallarında (saha ölçüleri, araç gereç, oynama süresi gibi) değişiklikler yapılması sonucu, daha uzun süreli dayanıklılık çalışmaları yapılabilir.

Oyunların Esneklik-Hareketlilik Gelişimine Etkisi

Esneklik diğer bir ifadeyle hareketlilik, kişilerin hareketlerini eklemlerinin mücade ettiği oranda geniş bir açıda ve değişik yönlerde uygulayabilme yeteneğidir. Esneklik 3-7 yaş arasında çok iyidir. 7-10 yaşlarında da çok iyi, 10-13 yaşları arasında iyi, 12-15 yaşlarında kötü, 15-19 yaşlarında iyidir. Öyleyse esneklik çalışmaları gündüştür, küçük yaşlarda başlayıp ömür boyu sürer.

Oyunlara aktif olarak katılan oyuncular mücadele anında oyun gereği olarak, kollarını bacaklarını çeşitli yönlerde savurur, baş ve gövdeyi birçok yöne eğer, döndürür, oturur kalkar, sürünürler. Bütün bu faaliyetler esnekliği geliştirir ve pekiştirir. Pek çok oyun içerisinde esneklik çalışmaları doğal olarak bulunmasına karşılık, ters bank pozisyonunda yarış, kafa futbolu (bank vaziyetinde), yengeç futbolu gibi oyunlar direkt olarak esnekliğe yöneliktir. Ayrıca egzersiz çalışmalarının yanında oyunların kuralları esnekliği ön plana çıkaracak şekilde değiştirilip uygulanabilir. Örneğin stafet oyunlarında koşu mesafesi içerisine düz takla, ters takla, köprü, kasanın veya paralelin içerisinden geçiş gibi hareketler konularak esnekliği geliştirmek mümkündür.

Oyunların Koordinasyon ve Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi

Sportif anlamı ile koordinasyon, istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu, amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup organizmanın sinirsel bir gücüdür. Diğer bir anlamda koordinasyon, hareketin uygulanmasına katılan iskelet kasları, eklemler ve eklem bağları ile merkezî sinir sistemi arasındaki işbirliğidir. Beceriklilik koordinatif yeteneklerle eş anlamlı olarak kullanılır ve birinci koordinatif yetenektir, hareketin sevk ve idare süresince belirli kurallara uyulama yeteneğidir. Motorik özelliklerin yüksek koordinasyon içerisinde akışına beceri denir.

Eğitsel oyunların içerisinde koordinasyon ve becerinin olmadığı bir oyun düşünülemez. Hemen hemen bütün oyunlarda bu özellikler mutlaka vardır ve oyun içerisinde yüklenmelerle gelişir. Bu amaçla çok fonksiyonlu oyunlar seçilmelidir. Farklı özellikteki oyunların dengeli olarak oynatılması, koordinasyonel gelişmeyi olumlu yönde etkileyecektir. Özellikle gelişme çağındaki çocuklarda koordinasyon eğitimi oldukça önemlidir.

Eğitsel Oyunların Seçimi ve Planlanması

Plan; genel olarak bilgi, beceri kazandırmada amaca en kısa yoldan, en kolay bir şekilde varabilme, gidecek yolu yapılacak işleri düzenleme, sıraya koyma demektir. Bir oyunu planlarken uygulayacağımız faaliyetlerin hangi tip ve değerinde olduğunu bilme-

miz gerekir. Hiç şüphesiz ki; oyun seçiminde ve planlanmasında birçok husus göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak; bu hususlardan en önemlisi oyuncu seviyesidir. Planlanan oyun oyuncu seviyesine uygun olmaz ise hem amacına ulaşamayacak hem de oyunculara, özellikle genç oyunculara zarar verebilecektir. Oyunun planlanmasında ve oyunun seçiminde şu hususlar göz önünde bulundurulmalıdır:

Oyunun Eğitsel Değeri ve Amacı: Oyuna katılanların çalışma sonunda fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden ne kazanacaklarının ne kadar faydalanacaklarının değerlendirilmesidir. Seçilen oyun amaca uygun olmalıdır.

Oyuncu Seviyesi: Oyuncuların cinsiyeti, yaşı, fiziksel kapasitesi, yetenekleri ve antrene durumları göz önünde bulundurulmalı, bu seviyeye göre uygun oyunlar seçilmelidir.

Oyunun Yeri: Oyun yeri ve zamanı, seçilen oyuna uygun olmalıdır. Bahçede yazın oynanan bir oyun, kışın oynatılmaz. Ayrıca salon, sınıf ve bahçe oyunları da farklılık göstermektedir. Seçilen oyun, oyun yerine uygun olmalıdır.

Oyunun Araç ve Gereçleri: Her ne kadar birçok oyun değişik araçlarla oynanıyorsa da bazı oyunların özel araç ve gereçleri vardır. Oyun; ister değişik, isterse özel araç-gereçlerle oynansın, oyunda kullanılacak araç ve gereçler oyun planında belirtilmelidir.

Oyunun Süresi: Oyunun ve oyuncuların özelliklerine göre, oyunun süresi belirlenmelidir. Oyuncuların oyundan bıkmamasına dikkat edilmeli, oyunun çekiciliği kaybolmamalıdır. Oyuncu seviyesine göre; bazı oyunlar dakika üzerinden oynatılırken (3-4), bazıları da tekrar sayısına göre (3 tekrardan 2'sini alan galip) oynatılır. Bazı oyunlar puan üzerinden oynatılırken; bazıları da eleme şeklinde son bir veya birkaç kişi kalıncaya kadar devam ettirilir.

Küçük çocuklarda oyunun çekiciliği kaybolmasa bile yorucu oyunlara zaman sınırlaması getirilmelidir. Çünkü oyuna kendini kaptıran çocuk, zorlandığının farkında değildir. Özellikle bu dönemde oyun bitkinlik verinceye kadar oynatılmamalıdır.



Araştırmalarla İlişkilendir

Dikkat geliştirici ve dinlendirici eğitsel oyunların dışındaki eğitsel oyunlar, hareketlilik gerektiren oyunlardır. Oyuncular koşar, iter, çeker, tırmanır, sürünür vb eylemlerle oynarlar ve oyunu kazanmaya çalışırlar. Bu etkinlikleri yaparken de, temel ve yardımcı motorik özellikleri kullanırlar. Oyuncular oyunu kazanmak için maksimal olarak yüklendikleri için ve aynı zamanda oyunların içerisinde motorik özellikler karışık bulunduğundan oyundaki mücadele seviyesi ve kazanma başarısı ile motorik özelliklerin gelişimi paralellik gösterir.

Kaynak: Hazar, M. (2017). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim* (6. Baskı). Ankara: İlksan Matbaası.



EĞİTSEL OYUNLARIN ÖĞRETİMİ, YÖNETİMİ VE ÇEŞİTLENDİRİLMESİ

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 eğitimden beklenen hedef tam olarak gerçekleşmez.

Eğitsel Oyunların Öğretimi

Oyunun planlanan amacına ulaşılabilmesi için; öğretiminin doğru ve yeterli olması gerekir. Sağlıklı olması gerekir. Oyunun yönetiminde çıkabilecek problemlerin birçoğu, doğru öğretimle daha başlangıçta önlenmiş olur. Her ne kadar oyunun amacına ve karakterine göre, bazı ufak değişiklikler gösterse de oyun öğretiminde dikkat edilmesi gereken hususlar genel hatlarıyla şunlardır:

- Oyun planı hazırlanmalıdır.
- Öğretilmeye başlamadan önce oyun iyice öğrenilmelidir.
- Oyun tanıtılmadan önce oyun materyalleri hazırlanmalıdır.
- Oyunu rahatça dinleyebilmeleri ve öğrenebilmeleri için, oyuncular, çok resmi olmakla birlikte bir düzene sokulmalıdır.
- Oyun tanıtıldıktan ve kuralları belirtildikten sonra, “anlaşılmayan husus var mı.” sorusu sorulmalı ve sorular cevaplandırılmalıdır.
- Gerekliyse oyun şekle de izah edilmelidir.

- Oyunda avantaj sağlayan hususlar belirtilmelidir.
- Oyunu başlatan ve durduran işaretin, “düşün” 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.

Bu hususlar 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 Yönetimi

Oynatılacak oyunun amacına ulaşabilmesi için şu hususlara dikkat edilerek yönetilmesi gerekir:

- 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 başlanılmalıdır.
- 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 düdük, oyunu başlatan ve bitiren işaret olmalıdır.
- Oyunların yönetiminde unutulmaması gereken en önemli prensiplerden birisi emniyettir.

Oyuna katılanların güvenliklerinin sağlanması açısından aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- *Kayma ve Düşmelerde:* 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.
- *Çarpışmalarda:* Oyunların yapısı gereği bütün oyuncular farklı yönlere 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 Oyunlarında:* Oyuncuların birbirleriyle; atma-tutma şeklinde veya top çarptırması şekliyle oynadıkları oyunlarda, çok sert ve ağır toplar kullanılmamalı, havası alınmış ve hafif toplar tercih edilmelidir. Gerekli hallerde topla vuruş alanlarına sınırlama getirilmeli; sadece bacaklara, sadece gövdeye veya sadece gövdeye ve bacaklara vuruş yapılmalıdır (kafaya vuruşlar yasaklanmalı ve ceza puanı verilmelidir).
- *Çevresel Şartlarda:* 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

Oyunun temel karakterine bağlı kalınarak bazı değişiklikler yapmak mümkündür. Bu, liderin yaratıcılığına ve oyunu tanımasına bağlıdır. Oyuna ilgi azalmaya başladığında ya oyunu değiştirmeli ya da oyun içinde değişiklik yapmalıdır. 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. Bu aynı zamanda bir nevi basamaklamadır. Örnek olarak, “elim sende” oyununu verebiliriz. Bu oyun; 1. başlangıçta basit koşma ve kovalama şeklinde oynanır. 2. “çök kurtul”, 3. “yüzü koyun yat kurtul” (sırt kaslarına yönelik). 4. “sırt üstü yat kurtul” (karın kaslarına yönelik). 5. “iki kişi yüzü koyun (çapraz olarak) yat kurtul” şeklinde çeşitlendirilerek uygulanabilir.

Örnekten de anlaşılacağı gibi, oyunda yapılan değişiklikler, oyunu basitten-zora götürürken değişik kas gruplarının çalışmasını ya da değişik fizyolojik özelliklerin gelişmesini bilinçli olarak amaçlamalıdır.

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.



Araştırmalarla İlişkilendir

Eğitsel oyun ve spor etkinlikleri yönetimi disiplin olarak benzerlik gösterir, her ikisi de her şeyden önce hareketli ve eğlenceli ortamlar olduğu için ister istemez kendi içinde bir rahatlık vardır. Oyun ve Spor etkinliğini yöneten lider veya antrenörler oyuncuları kontrol altında tutarak hem çalışmanın verimini artırmalı hem de istenmeyen davranışları ve sakatlıkları engellemelidir.

Kaynak: Buck, M. C. (2002). *Station Games*. Human Kinetics.

Öğrenme Çıktısı



- 5 Eğitsel oyunların öğretimini kavrayabilme
- 6 Eğitsel oyunların yönetimini açıklayabilme
- 7 Eğitsel oyunların çeşitlendirilmesini açıklayabilme

Araştır 4

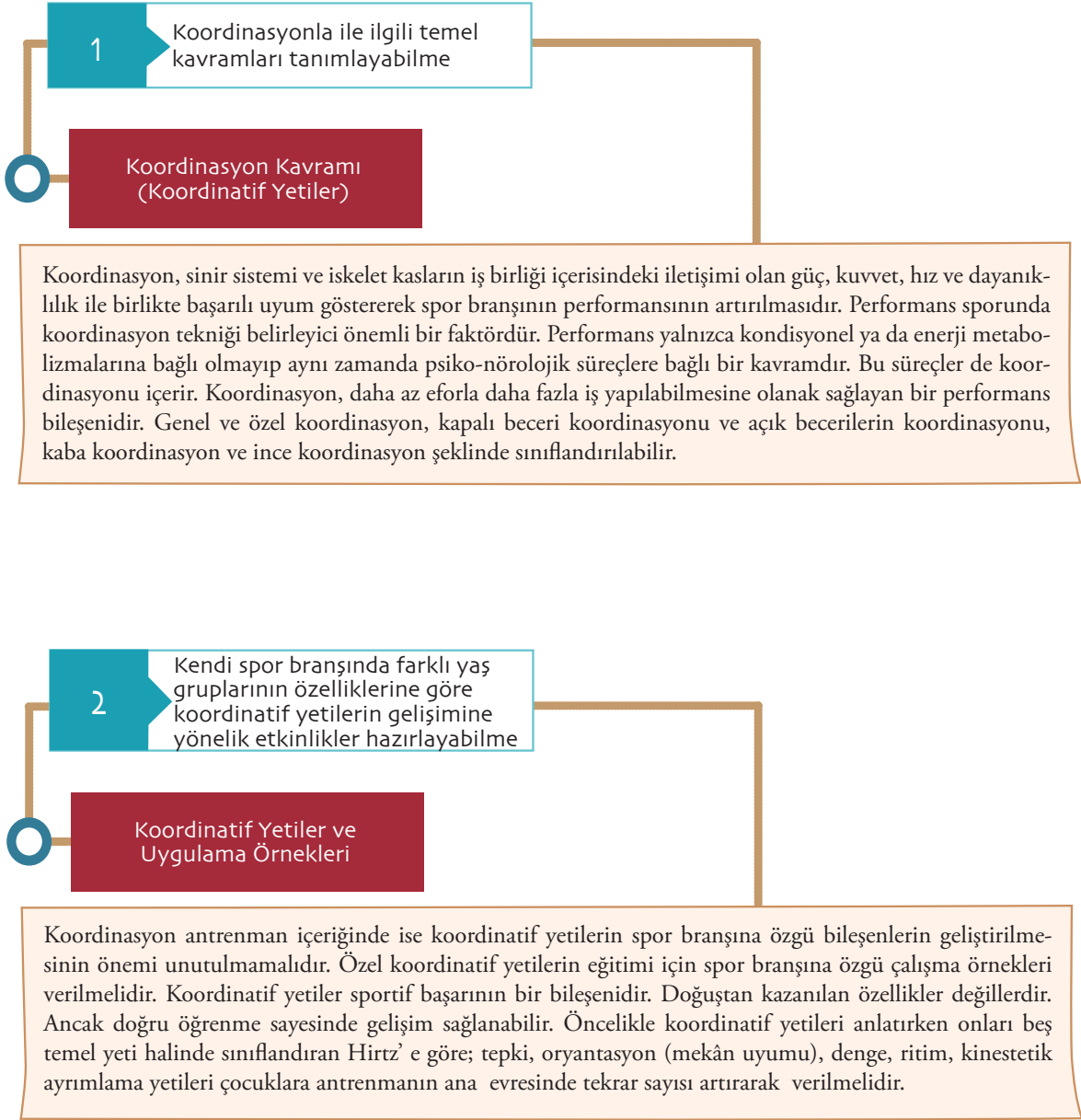
Eğitsel oyunlardaki çeşitlendirmenin önemini araştırınız.

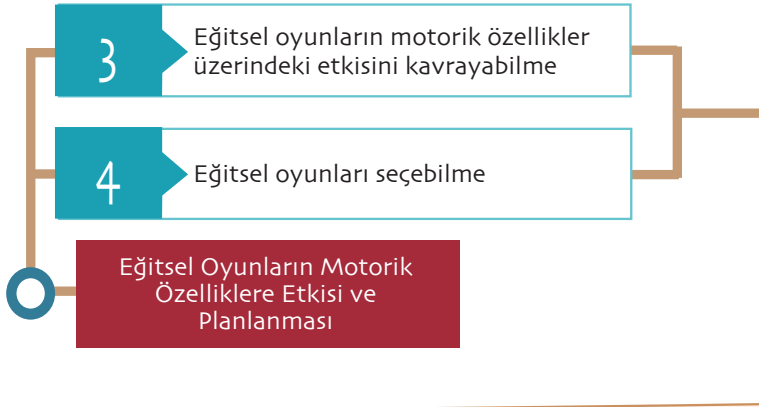
İlişkilendir

Eğitsel oyunların yönetimi ile spor disiplini arasındaki benzerlikleri belirleyiniz.

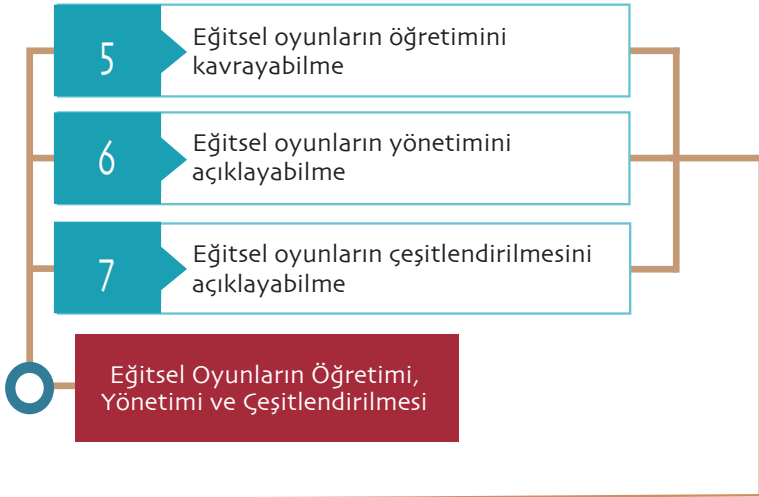
Anlat/Paylaş

Eğitsel oyunların yönetiminde önemli ilkeleri paylaşınız.





Eğlenceli yarışmalar olan eğitsel oyunlar oynanırken, kazanma arzusu sebebi ile oyuncuların maksimal yükleme ile mücadele ediyor olmaları sportif eğitim açısından önemlidir. Oyun içerisinde mücadele eden sporcu ya da çocuk rakibinden kaçarken ya da onu kovalarken, rakibini iterken ya da çekerken bütün gücünü kullanır. Çünkü hiç kimse kaybetmeyi sevmez ve kaybedeceği mücadeleye girmez. *Kuvvet Gelişimine Etkisi:* Mücadele oyunlarında ilk akla gelen özellik kuvvet özelliğidir. Oyunların içerisinde çoğunlukla direkt olarak kuvvetler yarışır. Çocuklar oyunun içerisinde, farkında olmadan, karşı kuvvetle (dirençle) mücadele ederler ve kuvvetleri gelişir. *Çabukluk Gelişimine Etkisi:* Çabukluk büyük zorluklarla yavaş gelişebilen, geliştikten sonrada zor korunabilen bir özelliktir. Eğitsel oyunlar çabukluğun geliştirilmesinde ve korunmasında çok önemli görevler üstlenir. Çabukluğu geliştirici eğitsel oyunlar denilince akla, kısa mesafeli yüksek hızlı, koşu oyunları gelmektedir. Kısa mesafeli yüksek hızlı bütün koşular ve stafet yarışları çabukluğu geliştirir. *Oyunların Dayanıklılık Gelişimi Üzerine Etkisi:* Oyunun çekiciliği; çalışma sırasındaki yorgunluğu ve bıkkınlığı geri plana iterek çalışmaların devamını sağlamaktadır. Birçok oyun içerisinde oyunun özelliklerinden dolayı, dayanıklılık doğal olarak gelişmekle beraber, bazı oyunlarda özellikle dayanıklılığa dayanır. *Oyunların Esneklik-Hareketlilik Gelişimine Etkisi:* Oyunlara aktif olarak katılan oyuncular mücadele anında oyun gereği olarak, kollarını bacaklarını çeşitli yönlerde savurur, baş ve gövdeyi birçok yöne eğip, döndürür, oturur kalkar, sürünürler. *Oyunların Koordinasyon ve Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi:* Eğitsel oyunların içerisinde koordinasyon ve becerinin olmadığı bir oyun düşünülemez. Hemen hemen bütün oyunlarda bu özellikler mutlaka vardır ve oyun içerisinde yüklenmelerle gelişir. Bu amaçla çok fonksiyonlu oyunlar seçilmelidir. *Eğitsel Oyunların Seçimi ve Planlanması:* Plan; genel olarak bilgi, beceri kazandırmada amaca en kısa yoldan, en kolay bir şekilde varabilme, gidecek yolu yapılacak işleri düzenleme, sıraya koyma demektir. *Oyunun Eğitsel Değeri ve Amacı:* Oyuna katılanların çalışma sonunda fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden ne kazanacaklarının ne kadar faydalanacaklarının değerlendirilmesidir. Seçilen oyun amaca uygun olmalıdır. *Oyuncu Seviyesi:* Oyuncuların cinsiyeti, yaşı, fiziksel kapasitesi, yetenekleri ve antrene durumları göz önünde bulundurulmalı, bu seviyeye göre uygun oyunlar seçilmelidir. *Oyunun Yeri:* Oyun yeri ve zamanı, seçilen oyuna uygun olmalıdır. Bahçede yazın oynanan bir oyun, kışın oynatılmaz. *Oyunun Araç ve Gereçleri:* Her ne kadar birçok oyun değişik araçlarla oynanıyorsa da bazı oyunların özel araç ve gereçleri vardır. Oyun; ister değişik isterse özel araç-gereçlerle oynansın, oyunda kullanılacak araç ve gereçler oyun planında belirtilmelidir. *Oyunun Süresi:* Oyuncuların oyundan bıkmamasına dikkat edilmeli, oyunun çekiciliği kaybolmamalıdır.



Oyunun planlanan amacına ulaşılabilmesi için; öğretiminin doğru, yeterli ve sağlıklı olması gerekir. Oyunun yönetiminde çıkabilecek problemlerin birçoğu, doğru öğretimle daha başlangıçta önlenmiş olur. Her ne kadar oyunun amacına ve karakterine göre, bazı ufak değişiklikler gösterse de oyun öğretiminin sıra ve esaslarına dikkat edilmelidir. İstenen amaca ulaşmanın ve oyundan maksimal seviyede verim alınmasının ilk şartı, iyi bir oyun öğretimidir.

Oynatılacak oyunun yönetimi ve dikkat edilecek hususlar önemlidir. Ancak en önemli yönetim ilkesi her şeyden önce çalışmaya katılanların fiziksel ve ruhsal zarar görmemeleridir. Bunu temin etmek için oyuna katılanların güvenliklerinin sağlanması amacıyla kaymalarına, düşmelerine, çarpışmalarına, top çarpmalarına ve çevresel şartlara dikkat edilmelidir.

Oyuna ilginin azalmaya başladığında ya oyunu değiştirmeli ya da oyun içinde değişiklik yapmalıdır. 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. Oyunda yapılan değişiklikler, oyunu basitten-zora götürürken değişik kas gruplarının çalışmasını ya da değişik fizyolojik özelliklerin gelişmesini bilinçli olarak amaçlamalıdır.

1 Koordinasyon gelişimi planlanırken ritim yetisini gelişimi için hem hareketin ritmini hem de dışarıdan gelen ritmin algılanması gerekmektedir. Ritim yetisi hangi yaş aralığında gelişir?

- A. 5-8 yaş aralığı
- B. 6-15 yaş aralığı
- C. 4-11 yaş aralığı
- D. 5-15 yaş aralığı
- E. 8-11 yaş aralığı

2 Mekân algılama, hareketin boyutunu kavrama anlamına gelmektedir. Aynı zamanda uyaranlarla eş güdüm içerisinde çalışır.

Yukarıdaki bilgiye göre aşağıdakilerden hangisi mekân algısının uyaranlarıdır?

- A. İşitsel –görsel uyaranlar
- B. Görsel uyaranlar
- C. Kinestetik uyaranlar
- D. Bedensel uyaranlar
- E. Dokunsal-İşitsel uyaranlar

3 Çocuğun kendi hareketleri ile algılarını devreye sokması ne kadar fazla ise yeni hareketleri öğrenme hızı olur.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri doğru şekilde tamamlar?

- A. Kısa ve uzun sürede
- B. Uzun sürede
- C. Kısa sürede
- D. Süre gerekmez
- E. Orta sürede

4 “Kapalı Beceri Koordinasyonu, teknik becerilerdir ve unutmaz az olur” ifadesi aşağıdaki becerilerden hangisine karşılık gelir?

- A. Hentbolda hücum için paslaşma
- B. Bisiklete binme
- C. Futbolda dar alan çalışması
- D. Basketbolda adam adama savunma
- E. Ritmik cimnastikte top atıp tutma

5 İnsan vücudunun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlanmasına ne ad verilir?

- A. Dinamik denge
- B. Statik denge
- C. Objeyi dengeleme
- D. Nesneyi dengeleme
- E. Hareketli denge

6 Mücadele oyunlarında en çok kullanılan motorik özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Kuvvet
- B. Çabukluk
- C. Dayanıklılık
- D. Esneklik
- E. Koordinasyon

7 Hareketlilik-Esneklik motorik özelliğini aşağıdakilerden hangisi daha çok geliştirir?

- A. Koşmalı - kovalamalı oyunlar
- B. İtmeli - çekmeli oyunlar
- C. Atmalı - atlamalı oyunlar
- D. Eğilmeli, sürünmeli, köprülü oyunlar
- E. Boğuşmalı oyunlar

8 “Oyunun planlanmasında; oyuncuların oyundan bıkmamasına dikkat edilmeli, oyunun çekiciliği kaybolmamalıdır.” ifadesi aşağıdakilerden hangisi ile ilgilidir?

- A. Oyuncu seviyesi
- B. Oyunun yeri
- C. Oyunun amacı ve eğitici değeri
- D. Oyunun süresi
- E. Oyunun araç gereci

9 Aşağıdakilerden hangisi oyunun öğretimi ilkelerinden biri **değildir**?

- A. Oyun planı hazırlanmalıdır.
- B. Öğretilmeye başlamadan önce oyun iyice öğrenilmelidir.
- C. Oyun tanıtılmadan önce oyun materyalleri hazırlanmalıdır.
- D. Oyun yeri hazırlanmalıdır.
- E. Oyunu rahatça dinleyebilmeleri ve öğrenebilmeleri için oyuncular, çok resmi olmamakla birlikte bir düzene sokulmalıdır.

10 Aşağıdakilerden hangisi oyunun çeşitlendirilmesi ilkelerinden biri **değildir**?

- A. Oyun alanını daraltıp-genişletme
- B. Koşu mesafesinin uzatılıp-kısaltılması
- C. Oyun liderinin oyuna katılması
- D. Koşu yollarını değiştirme veya çeşitli hareketler ve engeller koyma
- E. Oyunu eşlerle oynama

1. B	Yanıtınız yanlış ise “Koordinatif Yetilerden Ritim Yetisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. A	Yanıtınız yanlış ise “Oyunların Kuvvet Gelişimi Üzerine Etkisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. A	Yanıtınız yanlış ise “Koordinatif Yetilerden Oryantasyon Yetisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. D	Yanıtınız yanlış ise “Oyunların Esneklik-Hareketlilik Gelişimine Etkisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. C	Yanıtınız yanlış ise “Koordinasyon” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. D	Yanıtınız yanlış ise “Eğitsel Oyunların Seçimi ve Planlanması - Oyunun Süresi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. B	Yanıtınız yanlış ise “Koordinasyon” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. D	Yanıtınız yanlış ise “Eğitsel Oyunların Öğretimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. B	Yanıtınız yanlış ise “Koordinatif Yetilerden Denge Yetisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. C	Yanıtınız yanlış ise “Eğitsel Oyunların Çeşitlendirilmesi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Çocuklar için sporda iyi olmak güçlü bir koordinasyon alt yapısı ile gerçekleşmektedir. Bu dönemde tüm yaşama yön verebilecek gelişim aşamalarında ki uygun eğitim programları ile çocuğun gelişimi desteklenmelidir. Yapılan araştırmalarda, nöromotor olgunlaşmayı sağlayan programların erken yaşlarda uygulanmasının tüm yaşam becerilerine katkıları olduğu belirtilmektedir. Sporun, çocukların yaşamındaki önemi düşünüldüğünde; çocukların spora olan yakınlıklarının, ilgilerinin ve spor dallarına ilişkin bilgilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Koordinasyonu içeren çalışmalar çocukların spora katılımında verimliliği artırmaktadır.

Araştır 2

Koordinatif yetiler sportif başarının bir bileşenidir. Çocuğun kendi hareketleri ile algılarını devreye sokması ne kadar fazla ise yeni hareketleri öğrenme hızı da o kadar kısa sürede olur. Koordinatif özelliklerin istendik gelişimi biyolojik yaşa bağlı olarak gerçekleşir. yaş dönemlerinde koordinatif yetilerin kusursuz hale gelmesi için vücuttaki morfolojik ve işlevsel değişikliğin kontrolü ve düzenleyici mekanizmaların ayarlanması ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Koordinatif yetilerin gelişimi ve niteliği hareket becerilerine ve spor dalı tekniklere ait öğrenme süreçlerinin hızını ve niteliğini etkilemektedir.

Araştır 3

Eğitsel oyunlar; dikkat geliştirici ve dinlendirici oyunlar hariç, baştan sona kadar motorik özelliklerle oynanır. Zaman zaman bir, çoğunlukla da birden fazla motorik özellik devreye girer kazanma veya kaybetme unsuru olur. Tabi ki bütün oyunlarda oyun stratejisi vardır ve strateji kazanmada önemli bir etkindir. Ancak; eğitsel oyunların ve yarışmaların ana unsuru motorik özelliklerdir. İster kültürel sokak oyunları olsun, isterse seçilen ve oynatılan eğitsel oyunlar olsun tamamen motorik özelliklerden oluşur ve zamanla kendiliğinden oyunculara temel ve yardımcı motorik özellikler açısından hatırı sayılır hazır bulunuşluk meydana gelir.

Araştır 4

Eğitsel oyunlardaki çeşitlendirme iki açıdan önemlidir. Birincisi; oyundaki doygunluğu ve oyundan soğumayı ortadan kaldırır. Oyundaki kural değişikliği yani çeşitlendirme oyunculara yeni bir oyun gibi algılanır ve oyunun motivasyonunu korur. Aynı zamanda mevcut kurallarla oyunu kaybeden ve oynama arzusu azalan oyuncuların, yeni kural ile kazanma şansı doğduğundan oyunu sürdürme şevkleri artar. İkincisi ise; çeşitlendirme ile farklı bir yetenek oyunda ön plana çıktığı için. Birden fazla yetenek veya motorik özellik koordineli olarak sergilenir ve gelişir.

Kaynakça

- Altay, F. ve Bulca, Y. (2006). *Ritim Eğitimi ve Dans* (1. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- And, M. (1974). *Oyun ve Bügü* (I. Baskı), İstanbul.
- Avedon, E. M. ve Sutton-Smith, B. (1971). *The study of games*. John Wiley & Sons.
- Bennett, J. P. ve Riemer, P. C. (2006). *Rhythmic activities and dance*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. ve Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., Keskin, İ., Tuner, B., Küçüköz, H. ve Bağırman, T. (2011). *Antrenman kuramı ve yöntemi: Dönemleme*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Buck, M.C. (2002). *Station Games*. Human Kinetics.
- Calhoun, D. W. (1987). *Sport, culture, and personality Champaign*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- De Meester, A., Stodden, D., Brian, A., True, L., Cardon, G., Tallir, I. ve Haerens, L. (2016). Associations among elementary school children's actual motor competence, perceived motor competence, physical activity and BMI: A cross-sectional study. *PloS one*, 11(10).
- Duncan, M. J., Lawson, C., Walker, L. J., Stodden, D. ve Eyre, E. L. (2017). The utility of the supine-to-stand test as a measure of functional motor competence in children aged 5–9 years. *Sports*, 5(3), 67.
- Doğan, F. ve Altay, F. (1996). *Sportif Ritmik Cimnastik*. Ankara: Ünal Ofset.
- Fabrika Voleybol. (2015). *Mini Voleybola Geçiş (8-9 yaş) Uygulama Kılavuzu-II*. Ankara: Türkiye Voleybol Federasyonu Yayınları.
- Fox, E. L., Bowers, R. W. ve Foss, M. L. (1989). *The physiological basis of physical education and athletics*. William C Brown Pub.
- Gao, Z., Zhang, T. ve Stodden, D. (2013). Children's physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 146-151.
- Goodway, J. D., Stodden, D., Lomax, R., Brian, A. S., Chang, S. H. ve Famelia, R. (2014). Relationships between motor competence and physical activity change across childhood. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(S1), A14.
- Hazar, M. (2017). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunlar Eğitimi* (6. Baskı). Ankara: İlksan Matbaası.
- Hill, M. W., Wdowski, M. M., Pennell, A., Stodden, D. F. ve Duncan, M. J. (2019). Dynamic postural control in children: do the arms lend the legs a helping hand? *Frontiers in physiology*, 9, 19-32.
- Jaakkola, T., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Lahti, J., Hakonen, H. ve Stodden, D. F. (2019). Motor competence, perceived physical competence, physical fitness, and physical activity within Finnish children. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(7), 1013-1021.
- Karabük, S., Aşçı, A., Altay, F., Cengiz, R., Hazır, T. ve Bulca, Y. (2008). *Futbol Eğitimi*. Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Lopes, V. P., Stodden, D. F., Bianchi, M. M., Maia, J. A. ve Rodrigues, L. P. (2012). Correlation between BMI and motor coordination in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 38-43.
- Luz, C., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Gao, Z., Goodway, J. D., Sacko, R. S. ve Stodden, D. F. (2019). Motor competence and health-related fitness in children: a cross-cultural comparison between Portugal and the United States. *Journal of sport and health science*, 8(2), 130-136.
- Mechling, J. (1991). Homo Lüdens Sohöp. *Scientificus, Play & Culture*, 4.
- Muratlı, S. (1998). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Pekünlü, E. ve İltilge, Ö. (2016). *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Raudsepp, L. ve Päll, P. (2006). The relationship between fundamental motor skills and outside-school physical activity of elementary school children. *Pediatric Exercise Science*, 18(4), 426-435.
- Ré, A. H., Logan, S. W., Cattuzzo, M. T., Henrique, R. S., Tudela, M. C. ve Stodden, D. F. (2018). Comparison of motor competence levels on two assessments across childhood. *Journal of sports sciences*, 36(1), 1-6.
- Silva-Santos, S., Santos, A., Duncan, M., Vale, S. ve Mota, J. (2019). Association between moderate and vigorous physical activity and gross motor coordination in preschool children. *Journal of Motor Learning and Development*, 7(2), 273-285.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayımlar Dağıtım.
- 15 Yaş ve Altı Futbol Eğitim Kılavuzu. (2013). *Koodinatif Yetiler*. Afşaroğlu Matbaası, Ankara.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J. ve Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: a longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220-225.

Bölüm 4

Motor Gelişim II

öğrenme çıktıları

1

Gelişim Modellerinin Sınıflaması

- 1 Gelişim ve gelişim teorilerini açıklayabilme

2

Motor Gelişim Modelleri

- 2 Motor gelişim modellerini kavrayabilme
- 3 Motor gelişim modellerinin benzerliklerini ve farklılıklarını açıklayabilme

3

Motor Gelişim Dönemleri

- 4 Motor gelişim dönemlerini açıklayabilme
- 5 Çevresel faktörlerin motor gelişim üzerine etkilerini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Gelişim • Gelişim Teorileri • Kum Saati Modeli • Motor Gelişim Dağı
• Motor Beceriler



GİRİŞ

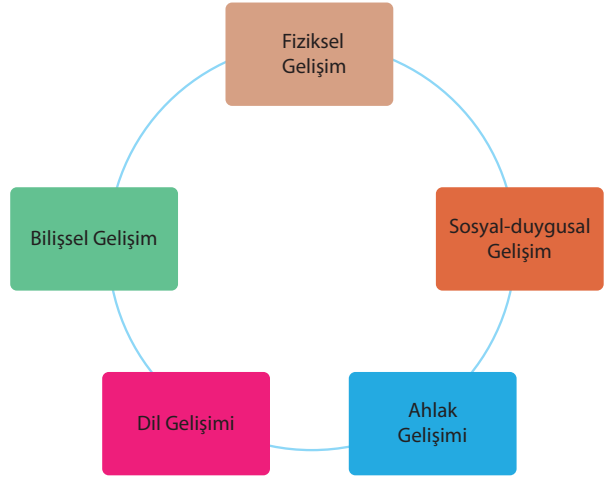
Bu bölümde gelişim ve gelişim teorileri konusunda temel bilgiler paylaşıldıktan sonra motor gelişim modellerini, motor gelişim dönemlerini ve motor gelişimi etkileyen çeşitli faktörleri inceleyeceğiz. Motor gelişimin farklı bakış açılarıyla anlatıldığı modelleri öğrenirken modeller arasındaki benzerlikler ve farklılıklar hakkında bilgi sahibi olacağız. Modeller incelendikten sonra motor gelişimin dönemlerinin genel özellikleri ve dönemleri etkileyen çeşitli faktörlerin neler olduğu özetlenecektir. Bu bilgiler ışığında çocukların, gençlerin veya yetişkinlerin motor gelişimleri konusunda gelişimsel bir bakış açısına sahip olmanın önemi anlaşılabacaktır.

GELİŞİM MODELLERİNİN SINIFLAMASI

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. Çünkü, gelişim bireylerin kendi yaşadıkları sosyal kültürel ortamları içinde meydana gelir. Özellikle ailevi, toplumsal ve kültürel özellikler bireylerin gelişime yön vermektedir.

Gelişim alanları fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal, dil ve ahlak gelişimi olarak beş gruba ayrılmaktadır. Fiziksel gelişim vücudun ve organların büyümesi ile beraber, vücudun yapısal ve fonksiyonel olarak geçirdiği değişimler zinciridir. Buna ek olarak, motor gelişim fiziksel gelişimin önemli bir parçasıdır. Bilişsel gelişim ise dışarıdan alınan bilginin bir takım zihinsel işlemlerden geçirilerek saklanması, hatırlanması ve kullanılması gibi ürün ve sonuç odaklı işlemler bütünüdür. Dikkat etme, algılama, hatırlama, problem çözme ve yaratıcılık günlük hayatımızda sıklıkla kullandığımız zihinsel becerilerdir. Sosyal-duygusal gelişim farklı kaynaklarda ayrı ayrı ele alınabilmektedir. Birlikte bakıldığında zaman sosyal-duygusal alan insanlarla olan ilişkileri, duyguları ve sosyal ortamlarda verilen tepkileri içermektedir. Örneğin, öz düzenleme, motivasyon, iş birliği, kendini kontrol, ailevi ve toplumsal ilişkiler gibi konular bu gelişim alanı ile ilgilidir. Dil gelişimi iletişim, dilin kullanımı, kendini ifade etme ve sözcük dağarcığı gibi süreçler içermektedir.

Dil gelişimi ve bilişsel gelişim arasında sıkı bir bağ olduğu için bazı kaynaklar dil gelişimini bilişsel gelişim alanında anlatmaktadırlar. Ahlak gelişimi ise tutum ve davranışların zaman içindeki ortaya çıkışlarını ve değişimlerini içermektedir. Gelişimin bütünüyle anlaşılabilmesi için tüm gelişim alanlarının ve gelişim alanlarının etkileşim içinde olduğunun bilinmesi önem taşımaktadır (Şekil 4.1).



Şekil 4.1 İnsan Gelişim Alanları.

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. Teoriler hakkında temel bilgilere sahip olmak insan gelişimini farklı bakış açılarıyla değerlendirmemize olanak sağlamaktadır. Ancak, her teorinin güçlü ve zayıf yönlerinin olduğu unutulmamalıdır. Tüm teorilerin hepsinin burada anlatılması mümkün olmadığından dolayı, insan gelişimi hakkındaki bazı temel teorilere bu üniteye yer verilmektedir.

Biyoloji Temelli Teoriler

Biyoloji temelli teoriler insanı biyolojik bir organizma olarak tanımlamaktadır. **Genetik** üzerinde yapılan çalışmalar biyoloji temelli çalışmaların önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Çok eski zamanlardan bu yana genlerin ne tür kodlar içerdiği, nasıl organize olduğu veya işleyiş mekanizmaları bilim adamları tarafından araştırılmaktadır. İnsanların genetik şifreleri çözüldükçe insan gelişimi daha net anlaşılmağa başlanmıştır. Ayrıca, biyolo-

jik mekanizmaların nasıl işlediği ve ne ölçüde gelişime katkı sağladığı daha iyi öğrenilmiştir. Bu sayede, gelişim psikolojisi alanında büyük ilerlemeler kaydedilmiştir.

Gelişimsel Nörobilim, beyin fonksiyonlarının insan davranışı ve zihinsel süreçler üzerindeki etkilerini inceleyen diğer bir biyoloji temelli bilim dalıdır. Bu teori çerçevesinde beyin tarama çalışmaları sürdürülmektedir. Bu tür çalışmalarda beyin, sinir sistemi ve davranış arasındaki ilişkiler yakından takip edilmektedir. Örneğin, çocukların veya ergenlerin beyin fonksiyonlarındaki değişimlerin, gelişimlerini ne yönde etkilediği araştırılmaktadır. Beyin aktivitelerindeki değişimlerin belirlenmesi biyolojik, psikolojik, sosyokültürel ve yaşam döngüsündeki faktörler arasındaki etkileşimin ortaya çıkarılmasını sağlamıştır. Böylece her insanın benzersiz olduğunu ve yaşamda herkesin kendini farklı şekillerde ifade edebildiğini gelişimsel nörobilim çalışmaları ile daha iyi anlamaktayız.

Bir başka teori ise Charles Darwin'in *Evrimsel Teorisidir*. Psikoloji, biyoloji ve gelişimsel psikoloji alanına çok önemli katkılar sağlayan bu teori, insan doğasını ve gelişimini anlamamıza öncülük etmiştir. Bu teorinin insan gelişimine en büyük katkısı doğal seleksiyon kavramıdır. Doğal seleksiyon prensibine göre canlılar arasında yaşadığı çevreye en fazla uyum gösterebilenlerin hayatta kalabildiği ve daha uzun yaşayabildiği belirtilmektedir. Çevreye uyum sağlayamayanların ise kısa süreli olarak hayatta kaldıkları ve genlerinin gen havuzundan eksildiği düşünülmektedir. Evrim teorisi her ne kadar tartışmalı bir teori de olsa araştırmacılar bu teorinin insan gelişimini anlamamıza yardımcı olduğunu belirtmektedirler.

Psikodinamik Teoriler

Psikodinamik Teoriler daha çok insan doğasını anlamak için geliştirilen teorilerdir. Bu teoriler göre, gelişimin yaşamdaki çatışmaları çözme kapasitemize bağlı olarak belirlendiğini belirtmektedir. Ayrıca, 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. Freud insan gelişimini farkında olmadığımız bilinç dışı süreçlerin kontrol ettiğini ve bu süreçlerin zihnimi-

zin parçaları tarafından kontrol edildiğini düşünmekteydi. Freud davranışlarımızı id (alt benlik), ego (benlik), ve süpereo (üstbenlik) olarak tanımladığı zihinsel süreçlerin etkilediğini ve bu süreçlerin sürekli etkileşim halinde olmasından kaynaklı olarak davranışlarımızın değiştiğini savunmuştur. Bu süreçler de insanın dürtüleriyle (id) süper ego-yu (sosyal normlar takip edilmediğinde hissedilen suçluluk duygusu) dengelemeye çalışan ego (mantıklı ve bilinçli olan kısım) görev almaktadır. Freud gelişimi beş psikoseksüel dönem altında kategorize etmiştir. Bu dönemlerde yaşanan deneyimlerin bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki karakter ve davranışlarına yoğun bir şekilde etki ettiğini göstermeye çalışmıştır. Bununla birlikte beş-altı yaş arası dönemde yaşanan deneyimlerin yetişkin karakterinin oluşmasında çok önemli bir yer tuttuğuna inanılmaktaydı.

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. Bu yüzden teorisini *Psikososyal Teori* olarak anılmaktadır. Karakter gelişiminde, içten gelen olgunlaşma ve dıştan gelen sosyolojik talepler arasındaki etkileşimin büyük ölçüde rol oynadığını savunmuştur. Erikson gelişimsel dönemleri doğumdan yaşlılığa kadar alarak sekiz ana dönem altında inceleyerek tüm yaş dönemlerinin psikososyal özelliklerini teorisinde ayrıntılı bir şekilde betimlemiştir. Gelişimsel dönemlerin bir önceki dönemlerden etkilediğini, aslında bugünkü ve ilerdeki davranışlarımızın geçmişteki davranışlarımızın bir ürünü olduğunu göstermek istemiştir.

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. Pavlov köpeklerin sindirim sistemi üzerine çalışmalar yaparken klasik şartlanmayı keşfetmiştir. Pavlov'un deneyinde köpeklerin doğal olarak yiyecek gördüklerinde tükürük salgılamaya başladıkları belirtilmektedir. Deneyde köpeğe veri-

len et tozu ile beraber düzenli olarak zil çalındığında, köpekler belirli bir süre sonra zil sesini duyduklarında tükürük salgılamaya başlamışlardır. Buda klasik şartlanmayı göstermektedirler. Bu prensibi kullanarak farklı bilim adamları (Watson ve Raynor gibi) insanlar üzerinde çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. İnsan davranışlarının çevresel uyaranlardan etkilendiğini göstermeyi hedeflemişlerdir.

Burrhus Frederic Skinner duygu ve düşüncelerden ziyade çevrenin davranışların gelişimi etkilediğini açıklamıştır. Skinner'in ortaya attığı düşünce *Operant Şartlanmadır (Edimsel Koşullanma)*. Operant şartlanma yoluyla bir davranışın sonuçları, davranışın ortaya çıkma olasılığında değişiklikler meydana getirmektedir. Bu teoriye göre bir davranıştan sonra elde edilen ödül davranışın tekrarlanması olasılığını artırırken davranıştan sonra alınan ceza ise davranışın tekrarlanması olasılığını azaltır. Böylece davranışlar şekil almaktadır. Operant şartlanma da olumlu veya olumsuz pekiştirmeler ile bireylerin yeni beceriler ve yeni alışkanlıklar kazandığı vurgulanmaktadır. Örneğin, utangaç insanların geçmiş yaşam deneyimlerinden dolayı utangaç olduğu söylenebilir. Ancak kişinin yaşadığı çevredeki değişikliklerin sosyalleşmesinde yardımcı bir unsur olabileceği düşünülmektedir. *Sosyal Öğrenme Teorisi* öğrenmenin çevreyle olan etkileşimden kaynaklandığını ortaya çıkarmaktadır. Gelişimde davranış, çevre ve bilişsel gelişimin kilit noktalar olduğu söylenmektedir. Albert Bandura bu teorinin en büyük mimarlarından biridir. Zihinsel süreçlerin davranış ve çevre ile olan ilişkisini açığa çıkarmak istemiştir. Bandura'nın yürüttüğü birçok çalışma "gözlem yolu ile öğrenme" üzerine kuruludur. Örneğin, erkek çocukların babalarını, kız çocukların ise annelerini gözlemleyerek benzer davranışlar sergilediklerini savunmuştur. Buna paralel olarak, birçok sosyal öğrenme teorisini savunan bilim adamı da insanların çoğu düşünceleri, davranışları, ve duyguları başkalarını gözlemleyerek edindiklerini vurgulamaktadır.

Davranış teorileri bilişsel gelişime ve gelişimdeki değişikliklere az vurgu yapmasından dolayı eleştirilebilmektedir.

Bilişsel Gelişim Teorileri

Motor gelişim ve bilişsel gelişim arasında her zaman karşılıklı bir etkileşim vardır. Bundan dolayı, bilişsel gelişim teorileri hakkında bilgi edinmek

motor gelişimi daha iyi kavramamıza yardımcı olur. Bilişsel gelişimin anlatıldığı teoriler arasında en dikkat çekici olan Jean Piaget'nin *Bilişsel Gelişim* teorisidir. Bu teori çocukların ve ergenlerin bilişsel gelişimlerini anlayabilmek için bir rehber niteliğindedir. Piaget kendi çocuklarının düşünme süreçlerini detaylı bir şekilde gözlemleyerek ve analiz ederek bilişsel gelişim teorisini geliştirmiştir. 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.

Duyuşsal motor dönemde hareketin bilişsel gelişimi tetiklediği ve düşünmenin beden hareketleri ile yapıldığı savunulmaktadır. Piaget bu dönemi kendi içinde altı farklı zaman dilimine ayırarak betimlemiştir. Bu dönemlerde çocukların hareket kabiliyeti arttıkça çevre ile olan etkileşimlerinin arttığı gözlemlenmiştir. İlk dönemde çocuklarda gözlemlenen en önemli değişiklikler; 1) kendilerinin diğer insanlardan ayırt ederek benlik algısı geliştirmeleri, 2) çevredeki nesneleri görmeseler bile var olduğunu anlamaları ve 3) zihinsel görüntüleme becerisi kazanmaları olarak sıralanmaktadır. İkinci dönem olan işlem öncesi dönemde, sembollerin kullanımı ve buna bağlı olarak dil gelişimi öne çıkmaktadır. Bu dönemde dil gelişimindeki ilerlemelerin motor becerileri desteklediği görülmektedir. Aynı zamanda çocukların yaratıcı düşünme becerileri ve akıl yürütme yetenekleri artarken bireylerin farklı bakış açılarına sahip olabileceğini de anlamaya başlamaktadırlar. Bu dönem kendi içinde iki farklı döneme ayrılmıştır. İlk dönemde (2-4 yaş) çocukların ben merkezci oldukları ama ikinci dönemde ben merkeziliğin azaldığı vurgulanmaktadır. Üçüncü dönem olan somut işlemler döneminde çocuklar bir durumu veya olayı farklı yönleriyle ele almaya başlamaktadırlar. Buna ek olarak, maddenin korunumunu algıladıkları, mantıksal yollar izleyerek problemlere çözüm getirebildikleri ve çeşitli özelliklere göre verilen değişkenleri sıralayabildikleri belirtilmektedir. Örneğin, çocuklar oyunlarda veya yarışmalarda farklı stratejiler ya da taktikler kullanmaya bu dönemde başlamaktadırlar. Soyut işlemler döneminde çocuklar soyut, sistematik ve mantıklı düşünmeye başlarlar.

Piaget'nin bilişsel gelişim teorisinin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneğin, tüm yaşam sürecindeki bilişsel gelişimdeki değişiklikler bu teoride göz önüne alınmamıştır ve teori oluşturulurken bi-

limsel araştırma basamaklarından yararlanılmadan sınırlı sayıda çocuk gözlemlenmiştir. Buna ek olarak teorinin daha çok betimleyici olduğu, bilişsel süreçlerin çok genel anlatıldığı ve çocukların bazı özelliklerinin göz ardı edildiği belirtilmektedir.

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. Aslında, çevredeki daha deneyimli kişiler çocuklara yol gösterici olarak görev yapmaktadır. Buna ek olarak sosyal çevredeki dinamik iletişimden dolayı gözlemlenen ve öğrenilen bilgiler nesilden nesile aktararak kültürlerin var olmasına olanak sağlamaktadır. Kısacası bu teori, bireyleri sosyal varlıklar olarak görerek, sosyal etkileşimin bilişsel gelişimdeki rolünü ortaya koymaktadır. Bilişsel teorilerin ortak özelliği insanların düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişimlerine odaklanmalarıdır. Bu teoriler, insanı pasif olarak bilgiyi alan bir varlık olarak görmektense, aktif problem çözücü olarak tanımlamaktadırlar.



Resim 4.1 Bilişsel Gelişim.

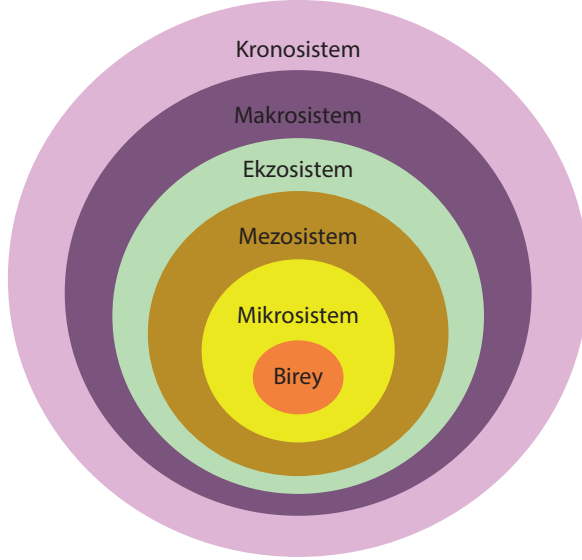
Sistem Teorileri

Son yıllarda insan gelişimini açıklamak için insan hayatındaki sistemlerin oluşumuna ve değişimine odaklanan teoriler *Sistem Teorileri* olarak adlandırılmaktadır. Sistem teorileri değişen

insanı, değişen çevresini göz önüne alarak değerlendirmektedir. İnsanı bütünüyle bir sistem olarak kabul ederek, sistemi etkileyebilecek potansiyel alt sistemlerin olduğunu açıklamaktadırlar. Duyu organları, beyin ve uzuvlar alt sistemler olarak kabul edilebileceği gibi, aile ve kültür gibi sosyal sistemlerinde olduğu kabul edilmektedir. İnsan gelişiminin ilk etapta genetik faktörlerin, sonrasında ise çevreyle girilen interaktif etkileşimin etkisiyle şekillendiği sistem teorilerinin ortak noktasıdır. Bu teoriler insanları yaşadıkları doğal ortamlarda değerlendirmemiz gerektiğine vurgu yapmaktadırlar.

Urie Bronfenbrenner'in *Ekolojik Sistemler Teorisi* insan gelişimini bütünüyle ele alan ve sistemleri ayrıntılı bir şekilde anlatan bir teoridir. Dünyadaki gelişmelerden de etkilenen bu teori sürekli güncellenmekte ve revize edilmektedir. Bu teoriye göre insanın içinde bulunduğu sistemlerin dinamik ve karşılıklı etkileşimleri gelişime büyük ölçüde yön vermektedir. 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. Mikrosistem bireyin yaşadığı çevredir ve bu çevrede ailesi, arkadaşları, okulu veya mahallesi bulunmaktadır. Gelişimin ilk evrelerinde doğal olarak birey kendi ailesi ve yakın çevresi ile etkileşime girmektedir. Daha sonraki zamanlarda ise bireyin farklı çevrelerle olan etkileşimi artarak deneyim kazanmaktadır. Bu deneyimler mezosistem içinde ifade edilmektedir. Ekzosistem olarak tanımlanan sistem ise bireyin doğrudan etkileşimde olmadığı, ancak dolaylı yoldan etkilendiği sosyal ortamları içermektedir. Örneğin ebeveynler, arkadaş gruplar, komşular, çalıştıkları kurumlar gibi sosyal çevreler bireyin gelişimini etkilemektedir. Makrosistem bireyin yaşadığı kültürün tüm genel özelliklerini kapsamaktadır. Bu sisteme göre, insan davranışı, inanışlar, gelenek ve görenekler bireylerin kültürleri çerçevesinde şekillenerek nesilden nesile aktarılmaktadır. Bundan dolayı, farklı kültürlerden gelen insanların farklı gelişim özellikleri göstermesi tesadüf değildir. Teoride tanımlanan Kronosistem ise tüm bu sıralanan sistemlerin zaman içindeki etkileşimini açıklamaktadır. Örneğin, tüm bu sistemler içinde yaşanan değişiklikler, geçiş süreçleri, fırsatlar veya olumsuz yaşanan deneyimler gelişim üzerinde büyük bir rol oynayan sosyal geçmişi vurgulamak-

tadır. Kısacası Ekolojik Sistemler Teorisi bireyin yaşadığı çevrenin gelişimi büyük ölçüde şekillendirdiğini göstermektedir. Şekil 4.2’de Ekolojik Sistemler Teorisi’nin şekli verilmektedir.



Şekil 4.2 Ekolojik Sistemler Teorisi.

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. Ayrıca, önceden belirlenmiş olan genetik kodların değil, bireyin sistemlerindeki koordineli veya bağımsız değişimlerin gelişime neden olduğu vurgulanmaktadır. Bu teori bireysel farklılıkları göz önüne alarak, gelişimi ilerleyen, bazen duran ve bazen de gerileyebilen süreçler içerdiğini belirtmektedir. Teoride altı çizilen alt sistemler kavramı organizma (bireysel), çevre ve görev sistemleri olarak üç kategori altında incelenmektedir. Motivasyon, esneklik ve koordinasyon gibi faktörler organizmadaki sistemler olarak nitelendirilirken iklim ve yaşanan yer çevresel sistemler içinde yer almaktadır. Görev sistemleri ise hareket, temel motor beceriler ya da bir spor branşı olarak görülebilir. Görev sistemleri içinde seçilen görevin kuralları, yönergeleri, spor branşına özgü ekipmanlar veya kullanılan malzemeler görevi etkileyen faktörler için örnek verilebilir. Motor gelişim

açısından düşünüldüğü zaman farklı beceriler için farklı alt sistemlerin etkili olduğu unutulmamalıdır. Örneğin, top fırlatma becerisi için el-göz koordinasyonu organizmaya özgü bir alt sistem olarak düşünülürken ayak-göz koordinasyonu topa ayak ile vurma becerisinin bir alt sistemidir.

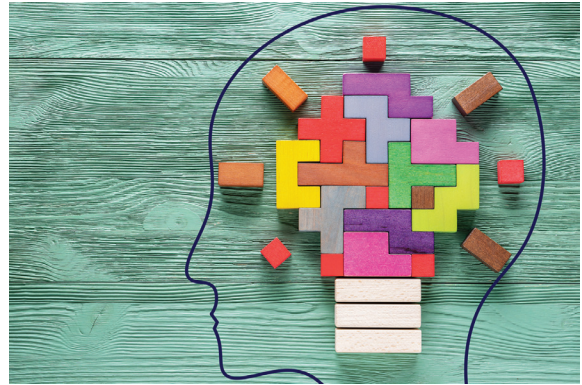
✓ **Gelişim:** Gelişim, genetik ve çevresel nedenlerden dolayı bireylerin zaman içindeki fiziksel, bilişsel, sosyal ve davranışsal alanlardaki değişimlerini kapsar (Craig ve Dunn, 2010).

✓ **Gelişim Psikolojisi:** Yaşam boyunca yaşla ilişkili olarak insanlarda meydana gelen değişiklikleri inceleyen bir bilim dalıdır. Tüm gelişim alanlarını bir bütün olarak ele alır ve psikolojinin bir alt alanıdır.



kitap

Berk, L. E. (2013). Bebekler ve çocuklar. Doğum öncesinden orta çocukluğa. (Çeviri Ed. Nİ Erdoğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. Kaynağına insan gelişimi hakkında daha fazla bilgi edinmek için göz atabilirsiniz.



Resim 4.2 Gelişim Çok Yönlüdür.

Öğrenme Çıktısı

1 Gelişim ve gelişim teorilerini açıklayabilme.

Araştır 1

Bu üniteye geçmeyen ve insan gelişiminin açıklandığı diğer önemli teoriler hangileridir? Araştırınız.

İlişkilendir

Ergenlik döneminde insan gelişimini etkileyebilecek olan bireysel ve sosyal-kültürel faktörleri listeleyiniz.

Anlat/Paylaş

Sistem teorilerini göz önüne alarak antrenörlerin başarısını etkileyebilecek bireysel, çevresel ve görev faktörlerini düşünün.

MOTOR GELİŞİM MODELLERİ

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 (Clark ve Whitall, 2002). Alanyazında, motor gelişimde meydana gelen değişikliklerin, motor gelişimin dönemlerinin ve bu dönemlere etki edebilecek faktörlerin açıklandığı çok çeşitli motor gelişim modelleri vardır. Bu modeller farklı araştırmacıların bakış açılarıyla ele alınmış kuramsal alt yapıya sahip modellerdir. Hiçbir **model** bir diğerinden üstün veya zayıf olarak nitelendirilmemelidir. Bu modeller incelenirken modellerdeki temel noktalar göz önüne alınmalıdır. Modellerin benzerlikleri ve farklılıkları bulunmakla beraber modellerdeki motor gelişim bakış açılarının anlaşılması, spor alanında çalışan uzmanlara yol gösterici olmaktadır.

Bu üniteye incelenen motor gelişim modelleri şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli,
2. Gelişimsel Model,
3. Kum Saati Modeli,
4. Motor Gelişim Dağı Modeli,
5. Newell Sınırlılıklar Modeli,
6. Gelişimsel Mekanizmalar Modeli.

✓ **Model:** Modeller teorilerin temelidir ve teorilerin daha iyi anlaşılabilmesi için savunulan düşüncelerin basitleştirilerek görsel hale getirilmesidir.



dikkat

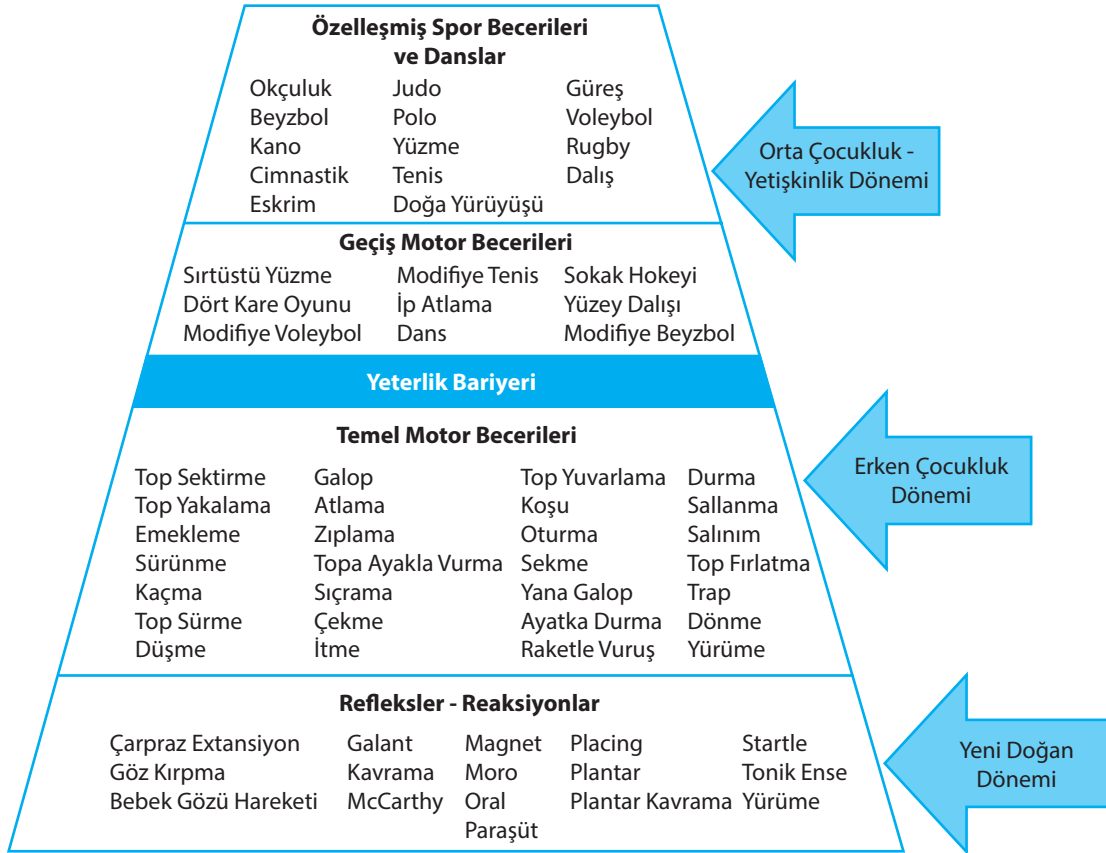
Motor gelişim modelleri hayat boyu motor davranışlarımızda meydana gelen değişimlerin açıklanması ve anlaşılması için yol göstericidir.

Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli

Hareketin dönemlerinin aşama aşama gösterildiği Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli (Progression of Motor Proficiency Skill Levels) Seefeldt (1980) tarafından ortaya atılmıştır. 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. Moro, plantar kavrama, palmar yakalama, tonik boyun ve paraşüt refleksleri bu dönemde görülen temel reflekslerden bazılarıdır. İkinci dönem temel motor beceriler dönemidir ve zaman dilimi olarak erken çocukluk dönemi altında gösterilmektedir. Bu dönemde belirtilen becerilere örnekler şu şekilde sıralanabilir: sekme, galop, zıplama, yürüme, dönme, durma vs. Şekil 4.3'te görüldüğü üzere, bu dönemden sonra **yeterlik bariyeri** (proficiency barrier) konulmuştur. Seefeldt'in modelindeki en önemli nokta bu bariyerdir. Temel motor beceriler kazanılmazsa bu bariyerin aşılamayacağı ve bir sonraki aşamaya geçilemeyeceği belirtilmektedir. Aslında bu bariyerin geçilememesi geçiş dönemi diye adlandırılan diğer dönemdeki becerilerin sergilenemeyeceğini göstermektedir.

Temel motor beceriler kazanılarak aşılan yeterlik bariyerinden sonra gelen 3. dönem geçiş motor becerileri dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde belirtilen beceriler bir sonraki döneme hazırlık dönemi olarak düşünülmektedir. Yüzey dalışı, cadde hokeyi, ip atlama bu dönemde belirtilen geçiş motor becerileridir. Son dönem özelleşmiş spor becerileri ve danslar (4. dönem) olarak adlandırılmıştır. Cimnastik, voleybol, dalış, güreş, rugby ve judo gibi sporlar bu dönemde öne çıkan spor branşlarıdır. Modelde, yaş dönemi olarak orta çocukluktan yetişkinliğe giden süreçte 3. ve 4. dönemler yerleştirilmiştir.

Motor gelişim süreçlerini anlatan bu model belirli yaş dönemlerinde belirli motor becerilerin öğretilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda motor yeterlik ilerleme seviyesi modeli öğretmenler ve antrenörlere yol gösterici bir model olma özelliği taşımaktadır.



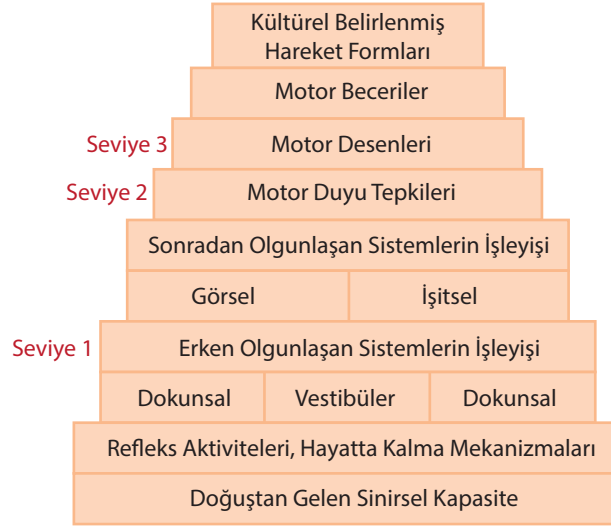
Şekil 4.3 Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli.

Kaynak: Seefeldt, 1980.

Gelişimsel Model

Doğuştan gelen sinirsel kapasitenin motor gelişimi etkileyen en önemli etken olduğunu gösteren Gelişimsel Model (Developmental Model) Seaman ve Paul (1984) tarafından geliştirilmiştir. 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. Bu seviyede reflekslerin hayatta kalabilme mekanizması olduğu ve reflekslerde gözlemlenen problemlerin sinir sistemi hasarını gösterdiği vurgulanmaktadır. Üç temel duyu organının bu dönemde gelişmesi (dokunsal, vestibüler ve propriosepsiyon), gelişimin erken dönemlerinde gözlemlenen refleksler gibi ilk ortaya çıkan hareketler üzerinde etkili olmaktadır. 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. Ayrıca, sinir sistemi gerilikleri olan çocukların Seviye 3'te motor gelişim gerilikleri gösterecekleri ve temel motor becerileri belki de hiç sergilemeyecekleri açıkça görülmektedir. Kısacası bu model, sağlıklı bir sinir sisteminin motor gelişim açısından çok önemli olduğunu ve kültürel faktörlerin motor beceriler geliştirirken etkili olduğunu gözler önüne sermektedir. Şekil 4.4'te Gelişimsel Model'in seviyeleri, bu seviyelere etki eden duyu organları ve motor gelişimi etkileyen faktörler verilmiştir.



Şekil 4.4 Gelişimsel Model.

Kaynak: Seaman ve Paul, 1984.

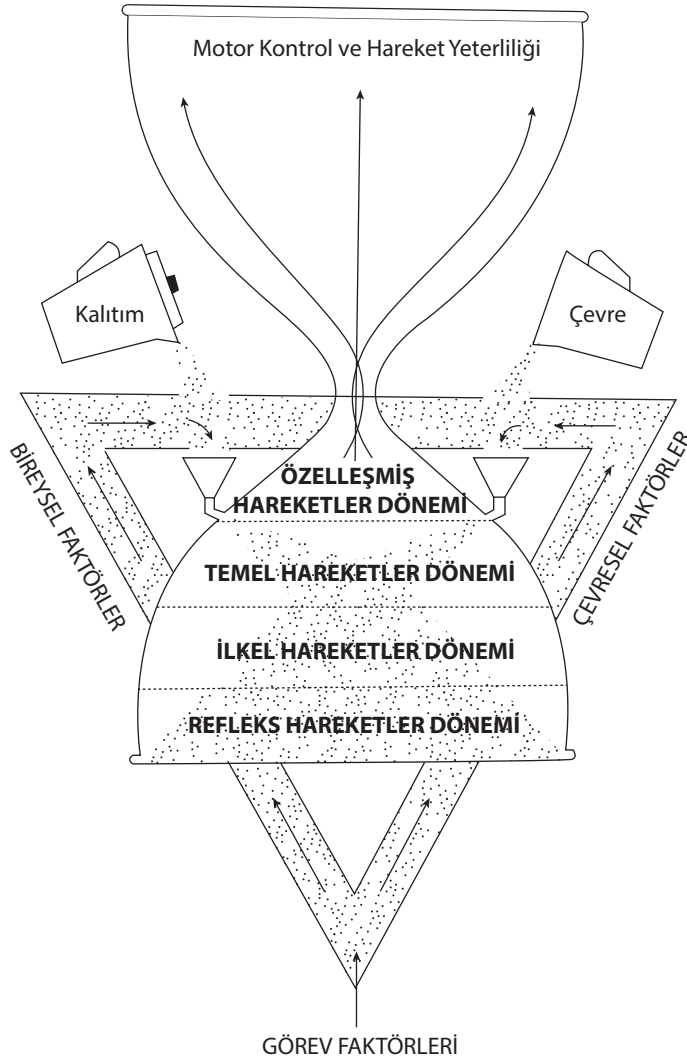
Kum Saati Modeli

Gallahue ve Ozmun (1995) motor gelişim süreçlerini *Kum Saati Modeli* kullanarak tanımlamışlardır. 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 gelişimin süreç ve ürün odaklı olduğu ifade edilirken bireysel, çevresel ve görev faktörlerinin motor gelişimi etkilediğini vurgulamaktadır. Modelde kum saati şekli bireyi ifade etmektedir ve içindeki kumların iki ana kaynaktan geldiği belirtilmektedir. Bu kaynaklar kalıtım ve çevresel faktörlerdir. Bu faktörlerin ne ölçüde motor gelişimi etkilediği her zaman tartışma konusu olsa da önemli olan bu iki faktörün hayat boyu motor gelişimi etkilediğinin bilinmesi gerekmektedir.

Kum Saati Modeli refleksler, ilkel hareketler, temel hareketler ve özelleşmiş hareketler dönemi olarak dört ana dönemden oluşmaktadır. İlk iki dönemde motor gelişimin aşamaları beklenen/tahmin edilebilen düzeydedir ve daha çok genetik faktörlerin bu dönemleri etkilediği söylenmektedir. Temel hareket döneminde çocuklar top fırlatma, top yakalama veya koşu gibi çeşitli beceriler kazanmaya başlamaktadırlar. Bir sonraki dönem olan özelleşmiş hareketler dönemine geçmek için ve bu dönemde başarılı bir performans göstermek için temel hareketler döneminde geliştirilmesi gereken motor beceriler için çocuklara fırsatlar sağlanması, geri bildirim verilmesi ve becerilerin uygulanması için teşvik edilmesi gerekmektedir. Özelleşmiş hareketler döneminde bireyler geliştirdikleri daha karmaşık becerileri oyun, spor veya çeşitli fiziksel aktivitelerde kullanmaya başlamaktadırlar. Tüm bu motor gelişim aşamalarında yaşadığımız deneyimler motor kontrol durumumuza ve motor yeterlilik seviyemize etki etmektedir.

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. Bu faktörlere, yetişkinliğe geçiş süreci, üniversite yıllarındaki ders yoğunluğu, işe girme süreçleri ve evlilik gibi çeşitli faktörler örnek verilmektedir. Yaşam tarzındaki çeşitli değişiklikler yeni motor becerilerin öğrenilmesini veya uygu-

lanmasını kısıtlayabilmektedir. Bu yüzden çocukluk ve gençlik dönemindeki olumlu ilerlemeler belirli bir dönem sonra yavaşlayarak durabilmekte ve kazanılan beceriler kaybedilmeye başlanmaktadır. Şekil 4.5'te görüldüğü üzere kum saati modelini çevreleyen üçgende bireysel, çevresel ve görev faktörlerinin motor gelişimin tüm aşamalarını etkilediği görülebilmektedir.



Şekil 4.5 Kum Saati Modeli.

Motor Gelişim Dağı Modeli

Motor Gelişim Dağı Modeli (Clark ve Metcalf, 2002), motor gelişimi bireye ve çevreye özgü olarak, sıralı ve yıllar içinde bireyin becerilerine ve yeteneklerine bağlı olarak değişip geliştiğini gösteren bir modeldir. 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 ulaşmaya-bileceği 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. Modelde motor gelişimin başlangıcının doğum öncesi 3. aydan itibaren olduğu belirtilmektedir. İlk dönem olan refleksler döneminde yenidoğan dış dünyaya adapte olmaktadır ve refleksler sayesinde hayata tutunmaktadır. Modelde bu dönem kendi içinde de doğum öncesi ve doğum sonrası refleksler dönemleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu dönemde yeni doğan, dış dünyanın zorlu koşullarına refleksler ve reaksiyonlar (doğal hareketler olarakta adlandırılan-spontaneous movements) sayesinde alışmaya çalışmaktadır. Doğum sonrasında görülen reflekslerin ana

amacı hayatta kalabilmeyi sağlamak ve yenidoğanın vücut pozisyonunun korunmasını sağlamaktır. Refleksler dönemi yenidoğanı bir sonraki dönem olan adaptasyon öncesi döneme hazırlamaktadır. Adaptasyon dönemi olarak adlandırılan ikinci dönemde istemli hareketler sergilenmeye başlanmaktadır. Bu bağımsız hareketlerin sayısı sınırsızdır. Yenidoğan yapabildiği hareketleri keşfetmeye başladıkça hareket repertuarını geliştirmektedir. Bu dönemin en önemli becerisi yardımsız yürümeye başlamaktır. Yürüme becerisi kazanıldıktan sonra çocuğun çevre ile olan etkileşimi artmaya başlar ve hareket repertuarı hızla gelişmeye devam eder.

dikkat
Motor gelişim bireysel, çevresel ve görev faktörlerinden etkilenmektedir.

Üçüncü dönem temel beceriler dönemi ise dağın zirvelerine ulaşmak için önemli bir yeri olan ve daha karmaşık becerilerin sergilenmesi için ileriki dönemlere temel oluşturan bir dönemdir. Modelde bu dönemin amacının çeşitli zorlu çevre koşullarına adapte olabilmek ve alana özgü beceriler sergilemek için zengin bir motor repertuarı geliştirmek olduğu belirtilmektedir. Bu dönem "ana kamp" alanı olarak adlandırılmaktadır ve çocuklar bu dönem-

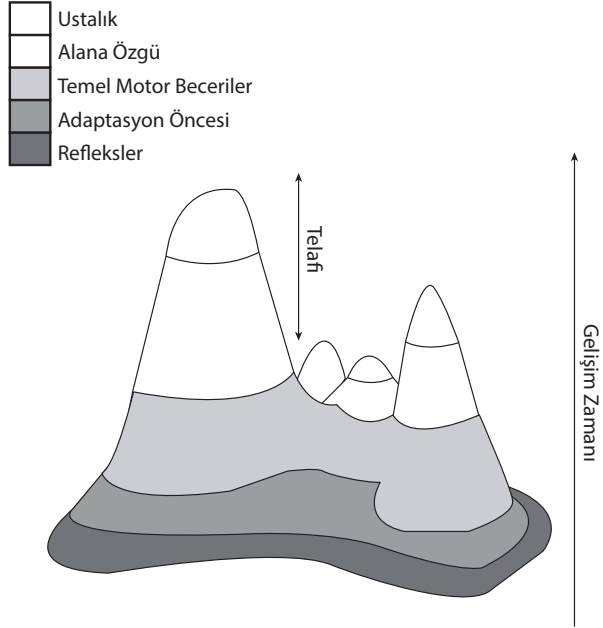
de motor gelişim açısından farklılaşmaktadır. Ana kamp teriminin bu modelde ifade edilmesi bireylerin alana özgü beceriler geliştirmeden önce her zaman bu ana kampa dönerek temel beceriler geliştirdiklerinin vurgulanmasıdır. Ayrıca, zengin öğrenme ortamları veya daha çeşitli deneyimlere sahip olan çocukların ileriki dönemlere ya da kendi dağlarının zirvesine ulaşması daha kolay olabilmektedir. Bu dönemde vurgulanan beceriler en temel becerilerdir. Bu beceriler yer değiştirme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren beceriler (topa ayak ile vurma vb.) ve küçük kas grubunun kullanıldığı manipülatif beceriler (yazı yazma ve makas kullanma vb.) olarak sıralanmaktadır. Bu beceriler ustalık döneminin inşası için temel yapı taşlarıdır.

Bu dönemden sonraki dönem alana özgü dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde temel motor beceriler geliştiren çocuklar, spora özgü alanlarda bu becerileri uygulamaya başlamaktadır. Temel motor beceriler geliştiren dört-beş yaş grubu çocuklarının alana özgü döneme geçebilecekleri vurgulanmaktadır. Bu dönemin diğer dönemlerden en büyük farklı bireyselleşmenin ön planda olmasıdır. Refleksler, istemli hareketler ve temel motor beceriler tüm bireylerin sergiledikleri ortak becerilerken alana özgü beceriler bireysel deneyimlerin farklılaşmasından dolayı bireye özgüdür. Modelde bireyin yaşadığı ailevi, kültürel ve sosyal çevresi bu döneme etki eden faktörlerdir. Özellikle, bireysel faktörlerden algısal, bilişsel yetenekler ve motivasyon alana özgü becerilerin gelişmesi için önemli ölçüde etkilidir. Motivasyon bir sonraki aşamaya geçmek için etkili olan en önemli unsurlardan biridir.

Motor Gelişim Dağı Modeli'nde 5. dönem ustalık dönemidir. Bir önceki dönemdeki deneyim ve yeterli pratik sayesinde bu döneme geçiş yapılabilmektedir. Ancak dağın zirvesinde yer alan bu döneme ulaşabilmek için yılların geçmesi ve alana özgü dönemde yeterli deneyime sahip olunması gerekmektedir. Bu dönemden sonra motor gelişim süreci durmamaktadır. Çeşitli deneyimler veya yaşantılar ile birlikte dağın zirvesinden inmeler veya farklı dağlara tırmanmalar görülebilmektedir. Modelde 6. dönem telafi dönemi olarak tanımlanmaktadır ve bu dönemde bireylerin farklı nedenlerden dolayı motor gelişimlerinin duruma göre adapte olma süreçleri geçirdikleri görülmektedir. Bu döneme neden olan iki önemli konu yaralanmaya ve yaş almaya bağlı olarak gelişen süreçler olarak gösterilmektedir. Bu dönemdeki değişiklikler mo-

tor gelişim üzerinde kalıcı veya geçici değişiklikler meydana getirebilmektedir.

Motor Gelişim Dağı Modeli'nde, farklı boyutta dağların simgelenmesi (Şekil 4.6) ile her bireyin olimpiyat oyuncusu ya da profesyonel bir sporcu olması gerekmediği, belirli branşlarda da usta olabileceği ya da bazı bireylerin belirli beceriler geliştirebildiklerine vurgu yapılmaktadır.



Şekil 4.6 Motor Gelişim Dağı Modeli.



dikkat

Motor gelişim dağı modeli sadece tipik gelişim gösteren bireyler için değil, engelli veya özel gereksinimli bireylerin motor gelişim dönemlerini ve bu dönemleri etkileyebilecek faktörlerini açıklanması için de kullanılabilir.



kitap

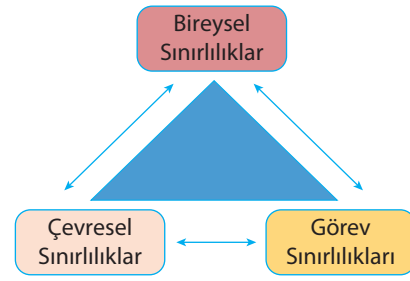
Clark, J. E. ve Metcalfe, J. S. (2002). "The Mountain of Motor Development: A Metaphor". J. E. Clark ve J. Humphrey (Eds.), Motor Development: Research and Reviews içinde (pp. 163-190). Reston, VA: NASPE Publications. Kaynağına Motor Gelişim Dağı Modeli'nin daha iyi anlaşılabilmesi için göz atabilirsiniz.

Newell Sınırlılıklar Modeli

Newell (1986) hareketin ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve görev faktörlerinin arasındaki dinamik ilişkilerin rolü olduğunu savunmaktadır. Bu faktörlerin herhangi birinde ortaya çıkan değişiklikler harekette değişiklikler olmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı modelini üçgen bir şekil kullanarak oluşturmuştur 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. Sınırlılık terimi geniş bir kavramdır ve olumsuz olarak düşünülmemelidir. Sınırlılıklar bir hareketi engellerken veya ortaya çıkmasını kısıtlarken diğer bir yandan başka bir hareketin çıkmasına olanak sağlayabilir veya teşvik edebilir. Bu yüzden sınırlılıklar teriminin her iki yönünün de bilinmesi gerekmektedir.

Modelin en üst köşesinde bulunan bireysel sınırlılıklar yapısal ve fonksiyonel olarak iki ana başlıkta incelenmektedir. Bireydeki yapısal sınırlılıklar fiziksel özellikleri ve değişimleri kapsamaktadır. Boy, kilo, omuz genişliği, kol veya bacak uzunluğu yapısal sınırlılıklardır. Fonksiyonel sınırlılıklar ise davranışsal özellikleri kapsamaktadır. Örneğin motivasyon, dikkat, istekli olmak veya önceki deneyimler fonksiyonel özelliklerdir. Çevresel sınırlılıklar bireyin dışında olan fiziksel veya sosyal çevreyi içermektedir. Fiziksel çevre için hava durumu, yerin şekli, dokusu, duvarlar, çevredeki engeller gibi örnekler verilmektedir. Sosyal çevre ise bu modelde bireylerin hareketini veya spora katılımlarını etkileyen sosyal, kültürel inanışlar veya davranışlar olarak belirtilmektedir. Örneğin çok eski zamanlarda sadece erkeklerin spora veya **fiziksel aktiviteye** katılımı toplumlar tarafından kabul görmekteydi. Bu inanışlar eski zamanlarda kadınların fiziksel aktivite seviyelerini olumsuz yönde etkilemiştir.

Görev (Task) sınırlılıkları harekete özgü özelliklerdir. Harekete ait genel amaçlar, kurallar veya yönergeler görev sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Örneğin futbolda sayı kazanmak için kaleye gol atmak gerekmektedir ve bu futbola özgü bir kuraldır. Newell'in geliştirdiği Sınırlılıklar Modeli tipik veya özel gereksinimli bireylerin motor gelişimlerini etkileyebilecek potansiyel faktörlerin anlaşılması için yol gösterici nitelikte bir modeldir. Şekil 4.7' de sınırlılıklar modeli sunulmuştur.



Şekil 4.7 Newell Sınırlılıklar Modeli.

✓ **Fiziksel Aktivite:** Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi iskelet kasları tarafından enerji harcayarak gerçekleştirilen hareketler olarak tanımlanmaktadır.

Gelişimsel Mekanizmalar Modeli

Çocukların motor yeterliği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkiyi inceleyen bilimsel çalışmalar motor yeterliliği yüksek olan çocukların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının orta ve yüksek düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Stodden ve arkadaşları (2008) bu çalışmalardan yola çıkarak kavramsal bir model geliştirmişlerdir. **Motor yeterlik** ve fiziksel aktivite arasındaki dinamik ilişkiyi gösterdikleri bu modele "Gelişimsel Mekanizmalar Modeli" adını vermişlerdir.

Bu modelde motor beceri yeterliği ve fiziksel aktivite arasında karşılıklı ve gelişimsel açıdan dinamik bir ilişki olduğu gösterilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın nöromotor gelişimi tetiklediği ve bununla motor beceri yeterliğini olumlu yönde geliştirdiği savunulmaktadır. Özellikle bu ilişkinin orta çocukluk döneminden ergenliğe geçiş döneminde güçlendiği ve önem kazandığı belirtilmektedir. Modele göre **motor yeterlik algısı**, sağlıkla 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. Bu çocukların fiziksel aktivite seviyesinin ve motor yeterlik algısının yüksek olduğu ve yaşamlarının ileriki dönemlerinde aktif bir yaşama sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Bu durum özellikle sağlıklı bir yaşam için gerekli olan ideal vücut kompo-

Öğrenme Çıktısı



- 2 Motor gelişim modellerini kavrayabilme.
3 Motor gelişim modellerinin benzerliklerini ve farklılıklarını açıklayabilme

Araştır 2

Motor gelişimin anlatıldığı ilk modellerin genel özellikleri nelerdir?

İlişkilendir

11-12 yaş grubu çocukların motor gelişimlerini gözlemleyerek bulundukları motor gelişim dönemlerini etkileyebilecek faktörleri listeleyiniz.

Anlat/Paylaş

Motor gelişim modellerinden iki tanesini seçerek benzerliklerini ve farklılıklarını anlatın.



Araştırmalarla İlişkilendir

Loprinzi, David ve Fu (2015) erken dönem motor yeterliğin çocukların ve yetişkinlerin fiziksel aktivite seviyesine etkisini araştıran çalışmalar üzerine bir alanyazın taraması gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar inceledikleri çalışmalarda, motor beceri yeterliğinin, özellikle yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerilerin, okul öncesi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde artan fiziksel aktivite seviyeleri ile ilişkili olduğunu gösteren tutarlı kanıtlar bulmuşlardır. Buna ek olarak motor yeterliği iyi olan çocukların fiziksel aktiviteye katılım keyfinde olumlu yönde etkilendiğini vurgulamışlardır. Sonuç olarak, araştırmacılar çocukluk yıllarında motor beceri gelişimini desteklemek için uygun stratejilerin kullanılması gerektiğini ve çocukların fiziksel aktivite davranışının zaman içinde izlediği düşüş eğiliminden dolayı, çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin korunması gerektiğini önermektedirler. Bu hedeflere ulaşmak çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına uygun beden eğitimi ortamlarının sağlanması gerektiğini özellikle belirtmektedirler.

Loprinzi, P. D., Davis, R. E. ve Fu, Y. C. (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. Preventive Medicine Reports, 2, s. 833-838.

MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ

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. Bu modellerin ortak noktası dönemleri belirli bir zaman aralığında betimlemeleridir. 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.



Şekil 4.9 Motor Gelişim Dönemleri.



Resim 4.3 Kum Saati.

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 süreçtir.

Yaşamın ilk döneminde görülen yeni doğan refleksleri ilkel (primitif) ve postural refleksler olarak iki kategori altında incelenmektedir. İlkel refleksler beslenme, korunma ve hayatta kalmayı sağlamak gibi fonksiyonel özellikler göstermektedirler. İlkel refleksler moro, startle, emme, arama, babinski, kavrama (palmar/plantar kavrama) ve tonik ense refleksleri olarak sıralanmaktadır. Postural refleksler ise labirent doğrulama, optik doğrulama, çekme, paraşüt ve propping, boynu doğrulama, emekleme, adımlama ve yüzme refleksleridir. Bu refleksler bebeklerin vücut pozisyonunu korumaktan, bir başka deyişle dik durmayı sağlamaktan sorumludurlar.

Reflekslerin istemli hareketler için vücudu hazırladıkları düşünülmektedir. 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.

Stereotype olarak ifade edilen ritmik hareketler 4. haftadan 1 yaşın sonuna kadar gözlemlenmektedir. Bu tekrarlayan hareketlerin çocuklar ve yetişkinlerde gözlemlenmesi anormal olarak nitelendirilirken yenidoğanda bu hareketler sinir sisteminin kendi kendini organize ederek motor gelişimi kontrol ettiğinin bir göstergesidir. Bu ritmik hareketler dört grubu ayrılmaktadır; a) el ve ayak hareketleri, b) gövde hareketleri, c) parmak, el ve kol hareketleri ve d) yüz ve baş hareketleri.



dikkat

Yaşam boyu görülen ve kaybolmayan refleksler mevcuttur. Örneğin, diz kapağı refleksi (knee jerk) veya göz kırpmaya refleksi gibi.

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.

Çocuğun yer çekimine karşı koyabilmesi ve vücudunu dik konuma getirebilmesi için öncelikle dengesini koruması gerekmektedir. Denge olmadan yer değiştirme veya nesne kontrolü gerektiren hareketler gerçekleştirilememektedir. Dengenin gelişmesiyle beraber gözlemlenen durumlar baş ve ense kontrolü, gövde kontrolü, oturma ve ayakta durmaktır. Çocuk 1. ayın sonunda başını kontrol etmeye başlamakta ve başını dik konuma getirmeyi başarmaktadır. İkinci ayda yüzüstü yatarak başını kaldırmakta, 2. ve 3. aylar civarında ise yüzüstü yatarak başını yanlara çevirebilmektedir. Beşinci ayda yüzüstü yatarak başını kaldırmaktadır. Çocuk baş ve ense kontrolünü sağladıktan sonra vücut kontrolü sağlamaya başlamaktadır. Üçüncü ayda göğüs ve bel bölgesindeki kasları kontrol etmeye başladığı için sırt üstü pozisyonundan yüzüstü pozisyona geçmeye çalıştığı gözlemlenmektedir. Altıncı aydan itibaren ise sırt üstü pozisyonundan yüzüstü pozisyona geçerek rahatlıkla dönebilmektedir. Dördüncü aydan itibaren gövde kontrolü sağlandığından dolayı destek ile çocuk oturabilmektedir. Çocuk kendini destekleyerek 6. aydan itibaren ve bağımsız olarak 8. aydan itibaren oturabilmektedir.

Denge kontrolünün önemli olduğu bir diğer beceri ise ayakta durma becerisidir ve motor gelişimde kritik bir rol oynamaktadır. Çocuk desteksiz olarak ayakta durmaya başladığı zaman, yer çekimine karşı gelip vücudunu dik konuma getirmeyi tamamiyle başarmış demektir. Sekizinci aydan itibaren çocuk destekle ve zamanla çevredeki eşyalara tutunarak ayakta durmaktadır. Yaklaşık 1 yaş civarında ise çocuklarda bağımsız ayakta durabilme gözlemlenmektedir. Yer değiştirme hareketleri vücut dengesi sağlanmaya başladıktan sonra ortaya çıkmaktadır. Bağımsız yürüme becerisi kazanılma-

dan önce, yürüme öncesi hareketler diye adlandırılan sürünme ve emekleme görülebilmektedir. Sürünme 7. ve 8. aylar aralığında, emekleme ise 9. ve 12. aylar arasında ortaya çıkmaktadır.

Bu dönemdeki manipülatif beceriler nesneye uzanma, kavrama ve nesneyi bırakma becerilerinden oluşmaktadır. Ellerin kullanımı çevrenin keşfedilmesi ve çevreden gerekli bilgilerin alınmasında önemli bir yer tutmaktadır. Beş-altı aylıkken nesneler iki el ile sıkıştırılarak tutulurken zamanla avuç içi ile tutma ve üç parmak ucu ile nesneleri kavrama becerisi geliştirilmektedir. Ondört aylık civarı ise küçük nesnelerin kontrolü rahatlıkla sağlanabilmektedir. Tüm bu beceriler çok basit beceriler olarak görülmemelidir. Çocuklar bu becerileri kazandıkça çevrelerini keşfetmeye, oyun oynamaya ve yaşamı öğrenmeye başlamaktadırlar.

İlkel hareketler döneminde gözlemlenen hareketlerin sırası tahmin edilebilmektedir, ancak bireysel farklılıklar ve çevresel faktörlerden dolayı çocukların gelişim düzeylerinde farklılıklar olabilmektedir. Bu dönemde çocuklara hareket edebilmeleri için güvenli ortamlar hazırlanması ve motor gelişimi destekleyici oyuncaklar sunulması gerekmektedir. Su oyuncakları, kum havuzları, aktivite masaları, yürümeyi ve ayakta durmayı teşvik edici oyuncaklar çocuklara sağlanmalıdır.



Resim 4.4 Oyun Alanı.

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 bireyle-

rin, 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 becerilerdir.

Bireyler motor beceriler kazanırken sırayla başlangıç evresi (2-3 yaş arası dönem), ilk evre (4-5 yaş arası dönem) ve olgunluk (ustalaşmış, 6-7 yaş arası dönem) evresi olarak nitelendirilen gelişimsel bir sıralamayı takip etmektedirler. Becerilerin başlangıç evresinde hareketlerde eksiklikler, ritim ve koordinasyonda problemler olağandır. İlk evrede hareketi oluşturan kritik elementler daha belirgin düzeyde yapılırken ritim ve koordinasyonda iyileşmeler gözükmemektedir. Olgunluk evresinde beceriler sergilenirken hareketin tüm adımlamaları eksiksiz bir şekilde takip edilmektedir. Bireyler arası farklılıklar bu dönemde her zaman mevcuttur. Bireyin bir beceriyi sergilemesi sırasında bile beceri içinde farklı düzey performanslar görülebilmektedir. Örneğin, top fırlatma becerisinde adım alma orta düzeyde sergilenirken kol hareketi başlangıç düzeyinde sergilenebilmektedir.

Temel hareketler döneminde çocuklar motor becerileri keşfederek ve uygulayarak bedenlerinin yapabilecekleri hareketleri öğrenmeye başlamaktadırlar. Vücut kontrolü gelişmeye başladığından dolayı denge, yer değiştirme ve manipülatif becerilerde artış gözlemlenir. Bu artış motor yeterlik kazanımı için gereken zemini oluşturmaktadır. Alfabe bilmeden yazı yazmak nasıl mümkün değilse motor beceriler kazanılmadan da fiziksel aktiviteye, spora ve oyunlara katılmak pek mümkün değildir. Bu bağlamda motor beceriler aktif bir yaşam sürdürebilmek için kritik bir rol oynamaktadır. Bu beceriler sanılanın aksine büyüme ve olgunlaşmaya bağlı olarak otomatik olarak ortaya çıkmazlar. Çevresel etkenlerin rolü motor becerilerin geliştirilmesinde daha ağır basmaktadır. Bu yüzden motor becerilerin çocukların gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak çeşitli öğretim stratejileri ile öğretilmesi gerekmektedir. Örneğin, oyunların basit formlarının organize edilmesi gibi. Çocukların harekete teşvik edilmesi, onlara pratik ve uygulama fırsatları sunulması, performansları hakkında geri bildirimler verilmesi **temel motor**

becerilerin geliştirilmesinde büyük bir yer tutmaktadır. Ancak bu sayede çocuklar motor becerilerin ustalaşmış formlarını sergileyebilirler.



dikkat

Okul öncesi dönem temel motor becerilerin öğretilmesi için en uygun zaman dilimidir.

Özelleşmiş Hareketler Dönemi

Son dönem olarak ifade edilen özelleşmiş hareketler dönemi daha geniş bir yaş aralığını kapsamaktadır. 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. Özelleşmiş hareket becerileri oyunda, sporda ve rekreatif amaçlı fiziksel aktivitelerde kullanılmaktadır. Geçiş evresinde, çocukların motor becerilerin ustalaşmış formlarını sergiledikleri ve bu becerileri birleştirerek daha karmaşık aktiviteler katılmaya başladıkları belirtilmektedir. Uygulama evresinde çocukların motor yeterlik konusunda daha üst düzeye çıktığı dönem olarak görülmektedir. Yaşam boyu kullanım evresi ise son aşama olarak nitelendirilmektedir. Bu aşama tüm yaşam süresini kapsamaktadır. Dönemin ilk zamanlarında gençler kazandıkları becerileri okul spor takımlarında, kulüplerde veya rekreatif amaçlı spor ortamlarında uygulamaktadır. Çocukların özelleşmiş hareket becerileri sergilemesi, sahip oldukları fırsatlara, kişisel motivasyonlarına ve motor motor yeterlik seviyeleri ile ilişkili olabilmektedir. Yaş ilerledikçe bireysel ve çevresel faktörlerin bu dönemi olumsuz etkileyebileceği savunulmaktadır. Ailevi veya iş ile ilgili sorumluluklar arttıkça, bireylerde rekreatif amaçlı sporlara katılımda düşüş görüldüğü yapılan bilimsel çalışmalarda ortaya çıkmaktadır.



Temel motor beceriler: Temel motor beceriler daha karmaşık becerilerin sergilenmesi için gerekli olan yapı taşlarıdır.



dikkat

Motor gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir.



kitap

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. ve Goodway, J. D. (2014). *Motor gelişimi anlamak: Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler* (Çev: D. Sevimay Özer ve A. Aktop). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. Kaynağına motor gelişim hakkında daha fazla bilgi edinmek için göz atabilirsiniz.



Resim 4.5 Motor Beceriler İçin Pratik Yapan Çocuklar.

Öğrenme Çıktısı



- 4 Motor gelişim dönemlerini açıklayabilme.
- 5 Çevresel faktörlerin motor gelişim üzerine etkilerini açıklayabilme.

Araştır 3

Temel motor becerilerin öğretimi sırasında dikkat edilecek hususlar nelerdir?

İlişkilendir

Temel motor becerilerin özelleşmiş hareketler dönemindeki rolünü değerlendirin.

Anlat/Paylaş

İlkel hareketler dönemindeki çocukların sergiledikleri motor gelişim özelliklerini ve bu dönemi etkileyen çevresel faktörleri anlatın.



Yaşamlarla İlişkilendir

Obezite tüm dünyada yaygın olan kronik sağlık problemlerinden biridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 3 Mart 2020 yılında yayımladığı verilerine göre obezite 1975 yılından itibaren üçe katlanmış durumdadır (World Health Organization, 2020). Aynı raporda 18 yaş ve üstü yetişkinlerin %39'nun fazla kilolu, %13'nün obez olduğu belirtilmektedir. Çocuklarda ve gençlerde de benzer durumlar söz konusudur. Dünyada beş yaş altı 40 milyon çocuğun fazla kilolu veya obez olarak tanımlandığı görülmektedir. Obezite veya fazla kiloluğa yol açan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları sağlık problemleri (diyabet vb.), yemek yeme alışkanlıkları, hareketsiz yaşam ve genetik faktörler olarak sıralanabilir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın obezite gibi sağlık sorunlarının oluşmadan önlenmesinde rol oynadığı bilinmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım alışkanlıklarının çocuklara erken dönemlerde kazandırılması gerekmektedir. Çünkü fiziksel olarak aktif çocukların ileride aktif yetişkinler olacağı öngörülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılmak için gerekli olan yapı taşları temel motor becerilerdir. Bundan dolayı çocuklar için hazırlanan uluslararası fiziksel aktivite rehberleri temel motor beceriler içinde öneriler sunmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri Beden Eğitimi Birliği'nin (NASPE) okul öncesi dönem çocukları için sunduğu rehberde, çocukların temel motor becerilerinin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu rehberde temel motor becerilerin gelecekteki motor beceri yetkinliği ve fiziksel aktiviteye katılım için gerekli olan en önemli unsurlardan biri olduğu belirtil-

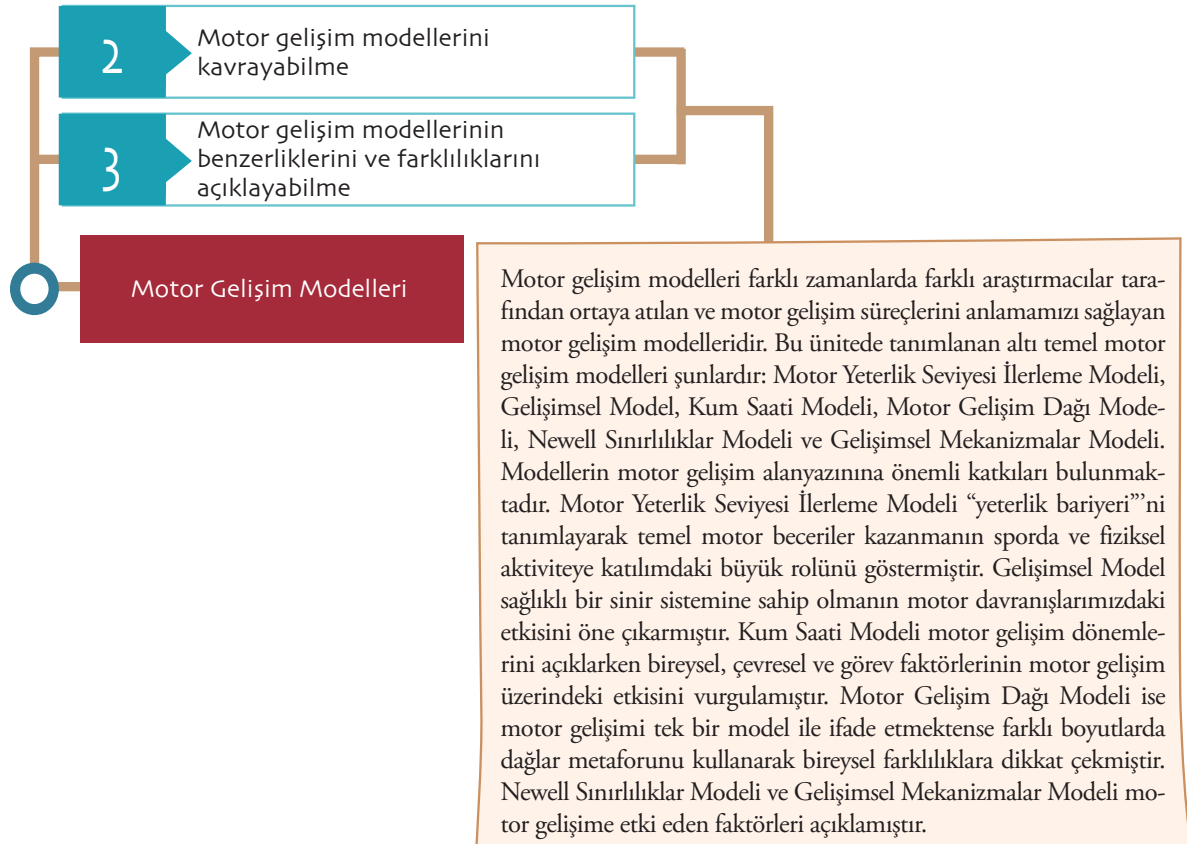
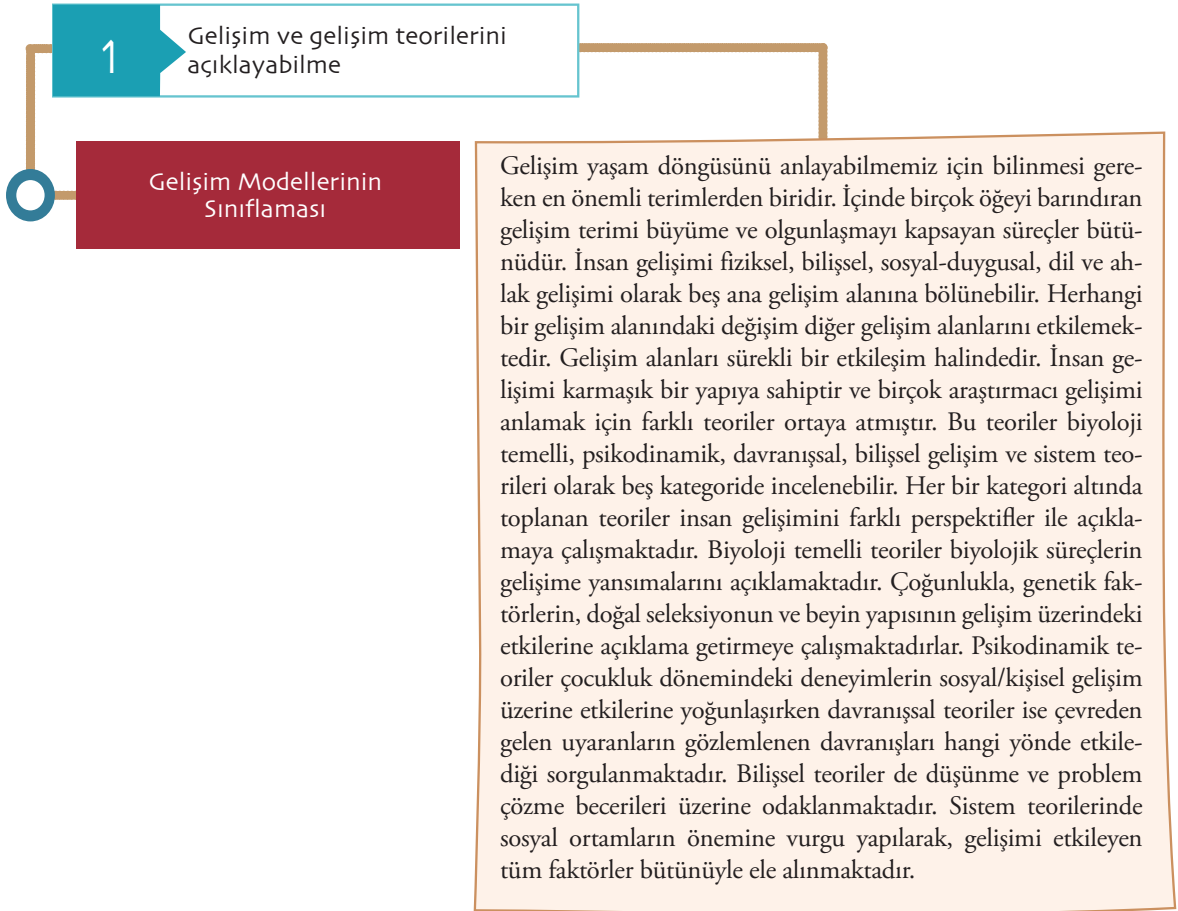
mektedir. Benzer olarak ülkemiz için oluşturulan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nde (2014) her yaş dönemi için (bebeklikten-yaşlılığa kadar) fiziksel aktivite önerileri sunulmaktadır. Ayrıca, ilköğretim düzeyinde okullarda sunulan Beden Eğitimi ve Oyun dersi öğretim programının birbiriyle ilişkili iki ana öğrenme alanından oluştuğu görülmektedir. Bu alanlar "Hareket Yetkinliği" ve "Aktif ve Sağlıklı Yaşam"dır (MEB, 2018). Hareket yetkinliği alanı temel motor beceriler kazandırma üzerine kurulmuştur. Aktif ve sağlıklı yaşam alanı ise fiziksel aktivite bilgi ve becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır. Görüldüğü üzere motor beceriler spora, oyuna ve fiziksel aktiviteye katılmak için gerekli olan beceriler olmakla beraber, sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmek içinde öğrenilmesi gereken becerilerdir.

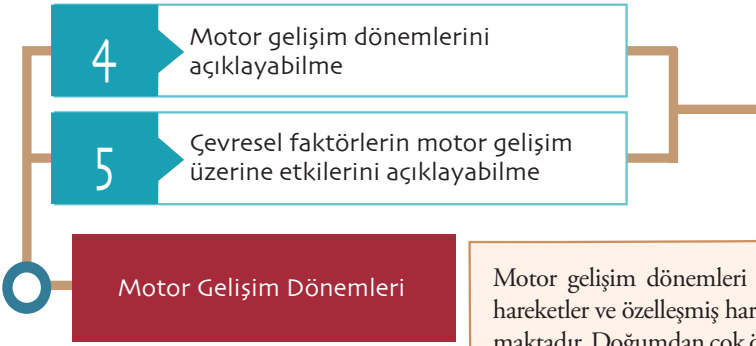
Clark, J. E., Clements, R. L., Guddemi, M., Morgan, D. W., Pica, R., Pivarnik, J. M. ve Virgilio, S. J. (2002). Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. AAHPERD Publications, PO Box 385, Oxon Hill, MD 20750-0385 Stock no. 304-10254.

MEB (2018). Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programı. Ankara.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı, Yayın no 940, Ankara, 2014.

World Health Organization (2020). Key Facts. <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> Erişim Tarihi: 17. Mart.2020.





Motor gelişim dönemleri refleks hareketler, ilkel hareketler, temel hareketler ve özelleşmiş hareketler dönemi olarak dört döneme ayrılmaktadır. Doğumdan çok önce görülmeye başlayan refleks hareketler yaşamın ilk yılında da görülmeye devam edilir. Reflekslerin ana amacı hayatta kalma ve vücut pozisyonunun korunmasının sağlanmasıdır. İlkel hareketler dönemi refleks hareketlerden sonra gelen dönem olmakla birlikte ilk istemli hareketlerin görüldüğü bir zaman dilimidir. Okul öncesi döneme denk gelen temel hareketler döneminde motor yeterlik yavaş yavaş kazanılmaya başlanır. Bu dönemdeki öğrenme süreci özelleşmiş hareketler dönemine geçişte yardımcı olur. Özelleşmiş hareketler döneminde temel motor beceriler daha karmaşık bir şekilde sergilenirken oyunda, sporda ve çeşitli fiziksel aktivitelerde bu beceriler uygulanmaya başlar.



1 Bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak zaman içinde bireylerde meydana gelen değişiklikler bütününe ne ad verilir?

- A. Değişim
- B. Büyüme
- C. Gelişim
- D. Olgunlaşma
- E. Öğrenim

2 Aşağıdakilerden hangisi Sigmund Freud ve Erik Erikson'un teorilerini kategorize etmek için kullanılan tanımlamadır?

- A. Psikodinamik teoriler
- B. Davranışsal teoriler
- C. Sistem teorileri
- D. Biyoloji temelli teoriler
- E. Bilişsel gelişim teorileri

3 Aşağıdaki modellerden hangisinde merkezi sinir sisteminin motor gelişim üzerindeki etkisine çoğunlukla vurgu yapılmaktadır?

- A. Gelişimsel Model
- B. Kum Saati Modeli
- C. Motor Gelişim Dağı Modeli
- D. Gelişimsel Mekanizmalar Modeli
- E. Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli

4 Fiziksel aktiviteye veya spora katılmak için gerekli olan motor becerilere sahip olma durumu aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilmektedir?

- A. Algısal motor yeterlik
- B. Motor yeterlik
- C. Fiziksel uygunluk
- D. Koordinasyon
- E. Fiziksel aktivite seviyesi

5 Aşağıdakilerden hangisinde Gelişimsel Mekanizmalar Modeli'nde belirtilen ve birbirleriyle dinamik etkileşime giren faktörler birlikte ve doğru şekilde verilmiştir?

- A. Motor yeterlik, algısal motor yeterlik ve fiziksel uygunluk
- B. Motor yeterlik, algısal motor yeterlik ve fiziksel aktivite
- C. Motor yeterlik, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk
- D. Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, algısal motor yeterlik
- E. Motor yeterlik, algısal motor yeterlik, fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite

6 Temel motor beceriler kazanıldıktan sonra geçilebilen "yeterlik bariyeri" tanımı aşağıdaki modellerin hangisinde kullanılmaktadır?

- A. Motor Gelişim Dağı Modeli
- B. Newell Sınırlılıklar Modeli
- C. Kum Saati Modeli
- D. Motor Yeterlik Seviyesi İlerleme Modeli
- E. Gelişimsel Mekanizmalar Modeli

7 Temel motor beceriler ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A. Okul öncesi dönemde geliştirilmelidir.
- B. Özelleşmiş hareketler dönemine geçiş için önemli bir rol oynarlar.
- C. Yer değiştirme, nesne kontrolü ve dengeleme becerileri içerirler.
- D. Fiziksel aktiviteye katılmak için gereken becerilerdir.
- E. Hepsi

8 Aşağıdaki motor gelişim dönemlerinden hangisinde çocuklar istemli hareketler geliştirmeye başlarlar?

- A. Refleks hareketler
- B. İlkel hareketler
- C. Temel hareketler
- D. Özelleşmiş hareketler
- E. Hiçbiri

9 Motor gelişimin son dönemi olarak tanımlanan özelleşmiş hareketler dönemi ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Temel motor beceriler geliştirilmeden bu döneme geçiş yapılamaz.
- B. Geçiş, uygulama ve yaşam boyu kullanım alt dönemlerinden oluşmaktadır.
- C. Karmaşık becerilerin sergilendiği bir dönemdir.
- D. 7-14 yaş aralığını kapsamaktadır.
- E. Daha çok genetik faktörlerin etkisinin görüldüğü bir dönemdir.

10 Aşağıdakilerden hangisi yaşam boyunca motor gelişimi etkileyen bireysel faktörlerden biri **değildir**?

- A. Motivasyon
- B. Kas dayanıklılığı
- C. El-göz koordinasyonu
- D. Kültür
- E. Önceki deneyimler

1. C	Yanıtınız yanlış ise “Gelişim ve Gelişim Teorileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. D	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Modelleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. A	Yanıtınız yanlış ise “Gelişim ve Gelişim Teorileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. E	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Dönemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. A	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Modelleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. B	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Dönemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. B	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Modelleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. E	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Dönemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. E	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Modelleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. D	Yanıtınız yanlış ise “Motor Gelişim Dönemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

İnsan gelişimini açıklayan birçok teori bulunmaktadır. Ünite de belirtilmeyen teorilerden bazıları, Robert Siegler'in Bilgiyi İşleme, Kohlberg'in Ahlak Gelişimi ve John Bowlby'in Bağlanma teorileri olarak sıralanabilir. Bilgi işleme teorisi düşünmeyi bilgi işleme süreci olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte bireyler bilgiyi dışarıdan alırlar, zihinlerinde kodlar, şekillendirirler, saklarlar ve gerektiği zaman bu bilgiyi hatırlayarak geri getirirler. Ahlak Gelişimi teorisi ise bireylerin ahlaki gelişim süreçlerini tanımlamak için geliştirilen üç dönemden oluşan bir teoridir. Bu dönemler gelenek öncesi, geleneksel ve gelenek sonrası dönem olarak ayrılmaktadır. Bağlanma teorisi yaşamın ilk yılında ebeveynle olan ilişkinin pozitif veya negatif olarak ilerideki sosyal davranışları etkilediğini vurgulamaktadır.

Araştır 2

Motor gelişim ile ilgili alanyazın incelendiği zaman karşımıza çıkan erken motor gelişim teorilerinin genel olarak gelişim ile ilgili bilgiyi tanımladığı ve kategorize ettiği görülmektedir. Motor gelişimi etkileyebilecek faktörlerin pek araştırılmadığı, neden yerine nasıl sorularının sorulduğu dönemlerde teorik altyapıdan uzak bir anlayışın olduğu görülmektedir. Modellemelere ilk zamanlarda pek rastlanılmamaktadır. Ancak 1980'li yıllardan sonra oluşturulan motor gelişim modellerine bakıldığında zaman tanımlayıcı motor gelişim dönemleri ve açıklayıcı unsurlar (bireysel, çevresel ve görev faktörleri) karşımıza çıkmaktadır.

Araştır 3

Temel motor becerilerin öğretimi sırasında dikkat edilmesi gereken birçok nokta bulunmaktadır. Gelişimin yaşa bağlı olmadığı ama yaş ile ilgili olduğu unutulmadan çocukların gelişim özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Becerinin doğru olarak gösterilmesi, her bireye gerekli olan ekipman ve malzemenin sunulması, becerilerin sıkça tekrar edilmesini sağlamak için zengin öğrenme fırsatlarının sunulması, performans ile ilgili geri bildirim verilmesi, çocukların aktif oldukları zamanın uzun tutulması, beceri öğrenimi için organize edilen etkinliklerin kolaydan zora doğru ayarlanması, çevresel, bireysel ve görev faktörlerinin listesinin yapılması becerilerin öğretimi sırasında dikkat edilmesi gereken hususlardan en önemlileridir.

Kaynakça

- Clark, J. E. ve Metcalf, J. S. (2002). *The Mountain of Motor Development: A Metaphor*. Reston, VA: National Association of Sport and Physical Education.
- Craig, G. J. ve Dunn, W. L. (2010). *Understanding Human Development*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education/Prentice Hall.
- Gallahue, D. ve Ozmun, Y. (1995). *Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. Madison: WCB Brown & Benchmark.
- Goodway, J. D. ve Savage, H. (2001). Environmental Engineering in Elementary Physical Education: Developmental Lessons. *Teaching Elementary Physical Education*, 12(2), s. 12-14.
- Goodway, J. D. Ozmun, J. C. ve Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Haywood, K. M. ve Getchell, N. (2019). *Life Span Motor Development*. Human Kinetics.
- Hurd, A. R. ve Anderson, D. M. (2010). *The Park and Recreation Professional's Handbook*. Human Kinetics.
- Kail, R. V. ve Cavanaugh, J. C. (2018). *Human Development: A Life-Span View*. Cengage Learning.
- Malina, R. M., Bouchard, C. ve Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics.
- Newell, K. M. (1986). "Constraints on the Development of Coordination". M. G. Wade ve H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control* içinde (pp. 341-360). The Netherlands: Martinus Nijhoff, Dordrecht.
- Payne, V. G. ve Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A lifespan approach*. Routledge.
- Rudisill, M. E., Mahar, M. T. ve Meaney, K. S. (1993). The Relationship Between Children's Perceived and Actual Motor Competence. *Perceptual and Motor Skills*, 76(3), s.895-906.
- Santrock, W. S. (2011). *Lifespan Development*. New York (US): Mcgraw-Hill Humanities.
- Seaman, J. A. ve DePauw, K. P. (1989). *The New Adapted Physical Education: A Developmental Approach*. WCB/McGraw-Hill.
- Seefeldt, V. (1980). Developmental Motor Patterns: Implications for Elementary School Physical Education. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 36(6), s.314-323.
- Sigelman, C. K. ve Rider, E. A. (2014). *Life-span Human Development*. Cengage Learning.
- Stodden, D. ve Goodway, J. D. (2007). The Dynamic Association Between Motor Skill Development and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(8), s. 33-49.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. ve Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), s. 290-306.

Bölüm 5

Ölçme ve Değerlendirme II

öğrenme çıktıları

- 1 Hata, Hata Kaynakları ve Türleri
- 1 Hata kaynaklarını tanımlayabilme
- 2 Hata türlerini açıklayabilme

Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri

- 6 Sporda gözleme dayalı ölçme araç ve yöntemlerini açıklayabilme
- 7 Sporda gözleme dayalı ölçme araç ve yöntemlerini belirleyebilme

Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler

- 3 Ölçme aracının güvenilirliğini açıklayabilme
- 4 Ölçme aracının geçerliğini açıklayabilme
- 5 Ölçme aracının kullanılabilirliğini açıklayabilme

Branşa Özgü Standardize Beceri Testleri

- 8 Branşa özgü standardize beceri testlerini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler • Gözlem Araçları • Standardize Beceri Testleri



GİRİŞ

Antrenörler, sporcuların yalnızca psikomotor alan davranışlarını değil, aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal alan gelişimlerini de hedeflemelidirler. Sporcuyla bir bütün olarak ele alan antrenörler, sporcunun her alandaki gelişimini takip edebilmek için bu özellikleri belirli aralıklarla ölçmelidirler. Antrenörlerin, sporcularının her üç öğrenme alanındaki özelliklerini ölçer ve değerlendirirken dikkat etmesi gereken bazı kavramlar vardır. İlk bölümde ölçme sonuçlarına karışan hata kavramı ele alınmış, ikinci bölümde ölçme araçlarının sahip olması gereken niteliklerden kısaca bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde antrenörlerin sporcularının motor becerilerini ve duyuşsal alan davranışlarını ölçebilecekleri bazı ölçme araçlarını nasıl geliştireceklerine ve uygulayacaklarına dair bilgiler verilmiştir. Son bölümde ise branşlara özgü standardize beceri testleri kısaca açıklanmış ve iki tane örnek standardize beceri testi verilmiştir.

HATA, HATA KAYNAKLARI VE TÜRLERİ

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 olu-

şu, 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. Örneğin sporcuların vücut ağırlıklarını ölçmek için kullanacağınız bir baskülün iki kg fazla tarttığını düşünecek olursak baskül, tüm sporcuların vücut ağırlığını iki kg fazla tartacaktır. Ölçme sonuçlarına karışan hatanın miktarı (iki kg) ve yönü (fazla tartma) tüm ölçümler için aynıdır.
2. Sistematik hata: Ölçülen büyüklüğe ve ölçme koşullarına bağlı olarak sistematik bir biçimde değişkenlik gösteren hatadır. Örneğin sporcuların vücut ağırlıklarını ölçmek için kullanacağınız bir baskülün 60 kg'a kadar doğru tarttığını ancak 60 kg'dan fazla ağırlıkları iki kg fazla tarttığını düşünelim. Bu durumda ölçme sonuçlarına karışan hatanın miktarı (iki kg) ve yönü (fazla tartma) bellidir. Ancak hata, yalnızca belli durumlarda, yani bu örnekte 60 kg'ın üzerindeki ağırlıklarda, ölçme sonuçlarına karışır.

3. Tesadüfi hata: Yönü, miktarı ve kaynağı belli olmayan hatadır. Tesadüfi hata ölçme sonuçlarına rastgele karışır. Örneğin bir antrenörün, sporcuların sürat performanslarını ölçeceği gün uykusuz ve yorgun olduğunu düşünelim. Bazı sporcuların koşu sürelerini doğru ölçtüğünü, bazı sporcuların koşu sürelerini gerçek süreden daha az, bazı sporcuların koşu sürelerini ise gerçek süreden daha fazla ölçtüğünü düşünelim. Bu durumda hatanın miktarı da yönü de belli değildir. Bu nedenle tespit etmesi en güç hata tesadüfi hatadır denebilir.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Hata kaynaklarını tanımlayabilme
2 Hata türlerini açıklayabilme

Araştır 1

Spor ortamında hata kaynaklarının ortadan kalkması için ne gibi tedbirler alınabilir?

İlişkilendir

Spor ortamlarında farklı ölçme işlemlerinde karşılaştığınız hata kaynaklarını değerlendiriniz.

Anlat/Paylaş

Sporcularınızı ölçtüğünüz durumlarda antrenör olarak sizden kaynaklanan hatalar oldu mu? Bu süreçte nasıl tedbirler aldınız? Sizdeki etkileri nelerdi paylaşınız.

ÖLÇME ARAÇLARINDA BULUNMASI GEREKEN NİTELİKLER

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

Bir ölçme aracının, hatalardan arınık biçimde tutarlı ölçümler yapması, o ölçme aracının güvenilirlik düzeyini belirler. Yani, ölçme aracı farklı zamanlarda aynı özelliği ölçtüğünde aynı ya da çok benzer sonuçlar veriyorsa o ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir. Örneğin bir metre ile bir atletin uzun atlama mesafesi ölçülmek isteniyor varsayalım. Atlet, atlayışını yaptıktan sonra atlayış uzunluğunun işaretlendiğini düşünelim. Aynı atlama mesafesinin farklı zamanlarda aynı metreyle ölçülmesi ve aynı sonucun bulunması durumunda metrenin güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

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 uzunluğa başka özelliklerle karıştırmadan doğru biçimde ölçmesi geçerlik kavramına örnek olabilir.

Güvenirlik kavramına benzer şekilde, bir ölçme aracının geçerliği de tamamen var ya da yok şeklinde ifade edilmez; yüksek, orta ya da düşük düzey gibi bir dereceleme şeklinde ifade edilir. Ölçme araçlarının geçerliğini belirlemenin farklı yolları vardır. Bunlardan bazıları; kapsam, ölçüt, yapı ve görünüş geçerliğidir. Bu geçerlik türlerini sınamak için farklı yöntemler bulunmaktadır.



dikkat

Sabit ve sistematik hatalar geçerliği düşürürken tesadüfi hatalar hem geçerliği hem güvenilirliği düşürürler. Bir ölçme aracı tesadüfi hatalardan ne kadar arınıksa o kadar güvenilir; tüm hatalardan ne kadar arınıksa da o kadar geçerlidir denilebilir. Bir ölçme aracı sabit ve sistematik hatalardan etkilenmiş ve güvenilirliği etkilenmemiş olabilir fakat bu durum geçerliğini düşürür.

Ölçmede Kullanışlılık

Bir ölçme aracının sahip olması gereken üçüncü özellik kullanışlılıktır. Kullanışlılık kavramı, bir ölçme aracının geliştirilmesi, uygulanması ve puanlanması 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.

Öğrenme Çıktısı



- 3 Ölçme aracının güvenilirliğini açıklayabilme
- 4 Ölçme aracının geçerliğini açıklayabilme
- 5 Ölçme aracının kullanışlılığını açıklayabilme

Araştır 2

Bir ölçme aracının geçerliği ve güvenilirliği arasındaki ilişkinin nedenleri ne olabilir?

İlişkilendir

Antrenörün sporcusunu güvenilir ve geçerli ölçme araçları ile ölçmemesinin sporcu gelişimine etkisi neler olabilir?

Anlat/Paylaş

Bir ölçme aracının güvenilir, geçerli ve kullanışlı olup olmadığını anlamak için hangi ölçütleri kullanabiliriz? Kendi tablonuzu oluşturup arkadaşlarınıza sununuz

SPORDA GÖZLEME DAYALI ÖLÇME ARAÇ VE YÖNTEMLERİ

Sporcuların performanslarını ölçmede ilk akla gelen parametreler sürat, 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 yapısındaki eksik ya da hataların, teknik tamamen yerleşmeden düzeltilmesi önemlidir. Sporculara tekniklerin öğretilmesi 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 işbirliği, 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 araçlarla 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

Yukarıda verilen tüm bu ölçme araçlarında yer alan maddeler sporcular için ilgili tekniğe ya da davranışa ait bileşenlerin ideal formunu tanımlar. Sporcunun tekniğinin ya da davranışının eksik ya da hatalı bölümleri, ideal formu tanımlanan bir tekniğin öğeleriyle karşılaştırılarak değerlendirilebilir. Antrenörler, ölçmek istedikleri davranışın niteliği ve karmaşıklığı, sporcularının yaş düzeyi, sporcu sayısı gibi faktörleri göz önünde bulundurarak kullanacakları ölçme aracını belirlemelidirler.

Kontrol listeleri

Kontrol listeleri bir tekniğe ilişkin becerinin evet-hayır, var-yok, gözlemlendi-gözlemlenmedi, yapıldı-yapılmadı, doğru-yanlış biçiminde ikili olarak değerlendirildiği ölçme araçlarıdır. Ölçülmek istenen özelliğe ne derece sahip olduğuna ilişkin bilgi vermez; yalnızca o özelliğe sahip olup olunmadığı bilgisini verir. Antrenörler; bir becerinin, bilişsel ya da duyuşsal alan davranışının anahtar öğelerini listelerler, sporcularını gözlemleyerek bu anahtar öğelerden hangilerini yapıp hangilerini yapmadıklarını işaretlerler. Şekil 5.1'de küçük yaş grupları için hazırlanmış atletizmde engel geçme tekniğine yönelik örnek bir kontrol listesi görülmektedir.

Bu kontrol listesi koşu sırasında engelleri geçme davranışını değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Sporunun gösterdiği davranışlar için EVET sütununa, göstermediği davranışlar için HAYIR sütununa işaretleme yapınız, ardından toplam evet sayısına göre değerlendirme yapınız.

	Gözlenecek Davranışlar	Evet / Gözlendi	Hayır / Gözlenmedi
1	Engele geldiğinde sıçrama ayağının tersi ayağı yana büküldü mü?		
2	Engelin üzerinde sıçrama ayağını öne uzattı mı?		
3	Engelden geçerken sıçrama ayağının tersi kolu ile öne doğru uzandı mı?		
4	Engele çarpmadan üzerinden geçti mi?		
5	Dengesini kaybetmeden koşu pozisyonuna döndü mü?		
	Toplam Evet Sayısı		

Değerlendirme:

0-2 Evet: Geliştirmeye ihtiyacı var

3-5 Evet: Beceri düzeyi iyi

Şekil 5.1 Engelli Koşu Engel Geçme Kontrol Listesi

Rubrikler (Dereceli Puanlama Anahtarları)

Rubrikler, diğer ismiyle dereceli puanlama anahtarları da ölçülmek istenen özelliğe ilişkin anahtar öğelerin sıralanmasını içerir. Ancak kontrol listelerinden farklı olarak, her bir anahtar öğeye ne derece sahip olduğuyula ilgili bir derecelendirme yapma imkanı sağlar. Sporunun rubrikte yazılı olan her bir anahtar öğeye ne düzeyde sahip olduğuna ilişkin puanlama hem sayılar hem de her sayıya atfedilen bir sözel ifade ile yapılır. Rubrikler, ölçülmek istenen özelliğin öğelerinin bir arada bütüncül olarak ya da her bir öğenin ayrı ayrı puanlanmasına göre analitik olmak üzere ikiye ayrılır.

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. Becerinin öğelerinin yapıma düzeyini betimleme biçimlerine göre niceliksel ve niteliksel olmak üzere iki çeşit analitik rubrik bulunmaktadır.

Niceliksel Analitik Rubrikler

Ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesinin en ideal formu maddeler halinde yazılır ve sporunun 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.

Benzer şekilde, ölçülmek istenen özelliğin öğeleri ne kadar detaylı ifade edilirse yani ne kadar çok madde ile betimlenirse ölçme işlemi o kadar hassaslaşacak, ne kadar az madde ile daha genel ifadelerle yazılırsa ölçme işlemi o kadar az hassas olacaktır. Antrenör bu gibi kararları; sporcularının beceri seviyesi, yaşı gibi faktörleri göz önünde bulundurarak alabilir. Şekil 5.2'de voleybolda manşet pas becerisine ilişkin niceliksel analitik bir rubrik örneği verilmiştir.

Açıklama: Bu geliştirilen dereceleme ölçeği ile voleybolda manşet pas vuruşu yapan kişinin ölçütlere göre belirlenen davranışları yapma düzeyinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Aşağıdaki ölçütleri dikkate alarak bu ölçütlere ne derece katıldığınızı gösteren ifadenin hizasında bulunan kutucuğun içine **X** işareti koyunuz.

Puanlama:

Çok iyi (4): Hareketi istenilen şekilde gösterdi

İyi (3): Hareketi gösterdi fakat birkaç eksik var

Orta (2): Hareketin birazını gösterdi

Zayıf (1): Hareketin çok az kısmını gösterdi

Gözlenmedi. (0): Hareketi hiç gösteremedi

DAVRANIŞLAR	Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf	Gözlenmedi
A. Hazırlık Evresi					
1. Ayakları omuz genişliğinde açma					
2. Dizleri bükme					
3. Kolları dirseklerden bükme					
4. El bileklerini bitiştirerek aynı hizaya getirme					
5. Belden öne doğru bükülme					
B. Uygulama Evresi					
6. Topun geliş yönüne doğru adımlama ve topun altına girme					
7. Kalçayı toptan alçakta tutma					
8. Ayakları omuz genişliğinde açma					
9. Dizleri bükme					
10. El bileklerini bitiştirerek aynı hizaya getirme					
11. Topu el bilekleri ile dirsekler arasına temas ettirme					
12. Kolları dirseklerden bükmeden topun gidiş yönüne doğru hareket ettirme					
C. Bitiriş Evresi					
13. El bileklerinin bitişik pozisyonunu bozmama					
14. Vücudu topun gidiş yönüne doğru hareket ettirme					
15. Topun gidiş yönüne doğru gözlerle takip etme					
TOPLAM					

Değerlendirme: 0 – 10: Çok eksiği var
 11 – 20: Fena değil
 21 – 30: Orta
 31 – 40: İyi
 41 – 50: Çok iyi
 51 – 60: Mükemmel

Şekil 5.2 Voleybolda Manşet Pas Niceliksel Analitik Rubrik.

Niteliksel Analitik Rubrikler

Niteliksel analitik rubriklerde ölçülmek istenen özelliğin her bir ögesi için yalnızca en ideal form yazılmaz, bunun yanında her bir öge için olası daha eksik ya da hatalı yapılan formları da tanımlanır. Böylece sporcunun her bir öge için yapabileceği olası tüm hatalar da betimlenmiş olur. Şekil 5.3'te niteliksel bir analitik rubrik örneği verilmiştir.

Bu form, bireylerin pilates topu yardımı ile yarım mekik davranışlarını hangi düzeyde yapabildiklerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireylerin, her bir davranış için hangi düzeyde hareketi gerçekleştirdiğini, daire içine alarak işaretleyiniz.

	2	1	0
1	Sırt üstü, kollar yanlarda düz, dizler 90 derece bükük biçimde ayaklarla topu tutma	Sırt üstü, kollar yanlarda düz, dizler 100-120 derece bükük biçimde ayaklarla topu tutma	Sırt üstü, kollar yanlarda düz, bacaklar gergin ayakları topun üstüne koyma
2	Topu kaydırmadan doğrulma	Topu biraz kaydırarak doğrulma	Topu yerinden hareket ettirerek doğrulma
3	Kalkarken kolları öne uzatma	Kalkarken kolları yerde tutma	Kalkarken kollardan destek alma
4	Kalkarken gözleri tavandaki noktaya sabitleme	Kalkarken dizlere bakma	Kalkarken karna bakma
5	Kalkarken nefes verme	Kalkarken nefesin tamamını vermeme	Hareket sırasında nefesini tutma
6	Nefes verirken göbeği içeri çekme, alırken karnın şişmesi	Nefes verirken göbeği içeri az çekme, alırken karnın az şişmesi	Nefes verirken göbeği içeri çekmeme, alırken karnın şişmemesi
Toplam Puan:			

Değerlendirme: 0 - 3: Düşük düzey 4 - 7: Orta düzey 8 - 12: İyi düzey

Şekil 5.3 Yarım Mekik Hareketi Niteliksel Analitik Rubrik.

Bütüncül Rubrikler

Bütüncül rubrikler ölçülmek istenen özelliğe ilişkin tüm ölçütlerin bir arada verildiği ve antrenörün ölçülecek tüm kriterleri aynı anda değerlendirmesine imkan veren rubriklerdir. Şekil 5.3'te verilen yarım mekik becerisine ilişkin analitik rubrik, Şekil 5.4'te aynı beceri için bütüncül bir rubriğe dönüştürülmüştür.

Bu form, bireylerin pilates topu yardımı ile yarım mekik davranışlarını hangi düzeyde yapabildiklerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireylerin hangi düzeyde hareketi gerçekleştirdiğini işaretleyiniz.

İyi Düzey	Orta Düzey	Düşük Düzey
Sırt üstü, kollar yanlarda düz, dizler 90 derece bükük biçimde ayaklarla topu tutma, topu kaydırmadan doğrulma, kalkarken kolları öne uzatma, kalkarken gözleri tavandaki noktaya sabitleme, kalkarken nefes verme	Sırt üstü, kollar yanlarda düz, dizler 100-120 derece bükük biçimde ayaklarla topu tutma, topu biraz kaydırarak doğrulma, kalkarken kolları yerde tutma, kalkarken dizlere bakma, kalkarken nefesin tamamını vermeme	Sırt üstü, kollar yanlarda düz, bacaklar gergin ayakları topun üstüne koyma, topu yerinden hareket ettirerek doğrulma, kalkarken kollardan destek alma, kalkarken karna bakma, hareket sırasında nefesini tutma

Şekil 5.4 Yarım Mekik Bütüncül Rubrik.

Antrenörler, sporcularının bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışlarından hangisi ya da hangilerini ölçeceklerine karar verdikten sonra hangi ölçme aracı ile ve hangi yöntem ile bu davranışı ölçeceklerine karar vermelidirler. Antrenör, şimdiye kadar açıklanan ölçme araçlarının hangi yöntemle sporcuya uygulanacağına karar verirken sporcuda geliştirmek istediği özellikler, süre, sporcu yaşı ve sayısı gibi faktörleri göz önünde bulundurmalıdır. Aşağıda bu yöntemler açıklanmıştır.

- Akran değerlendirme
- Öz-değerlendirme
- Grup değerlendirme

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. Şekil 5.5'te örnek bir öz-değerlendirme formu verilmiştir.

Bu form, bir maç sırasında karşılaştığınız taktiksel problemlere çözüm üretme becerinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Her bir maddeyi okuyarak size en uygun olan kategoriyi işaretleyiniz.

	Gözlenecek Davranışlar	0 Bana hiç uygun değil	1 Bana uygun değil	2 Karar sızım	3 Bana uygun	4 Bana tamamen uygun
1	Bu maçta karşılaştığım taktiksel problemler bana kolay geldi.					
2	Bu maçta karşılaştığım taktiksel problemlere bulduğum çözümler takımıma sayı kazandırdı.					
3	Bu maçta karşılaştığım taktiksel problemlere çözüm üretirken tüm seçenekleri değerlendirdim.					
4	Bu maçta karşılaştığım taktiksel problemlere zaman kaybetmeden çözüm üretebildim.					
	Toplam Puan					

Değerlendirme: 0 – 5 puan: Çok iyiyim

6 – 11 puan: Orta düzeydeyim

12 – 16 puan: Düşük düzeydeyim

Şekil 5.5 Problem Çözme Öz-Değerlendirme Formu.

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 beklentilerine 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 imkanı yarattığı için takım birlikteliğine katkı sağlar. Şekil 5.6'da örnek bir akran değerlendirme formu verilmiştir.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak, arkadaşınızın hentbol temel pas performansına ilişkin her bir maddenin karşısındaki puanı işaretleyiniz ve aldığı toplam puanın değerlendirmesini yapınız.

Puanlama:

- 1: Çok az yaptı
2: Az yaptı
3: Orta düzey yaptı
4: Fazla yaptı
5: Çok fazla yaptı

	Gözlenecek Davranışlar	1	2	3	4	5
1	Topu tutan eli, başının üst arkasında.					
2	Topu tutan elinin kolu, omuz hizasından yukarıda.					
3	Fırlatma kolunun tersi ayakla adım aldı.					
4	Ayakları ve üst gövdesi topun gideceği hedefi gösterdi.					
5	Kolu, top ile birlikte omuzdan başlayarak ileri doğru hareket etti.					
6	Bilek ve parmaklarıyla topa hız vererek topu fırlattı.					
	Toplam Puan					

Değerlendirme:

- 6 - 10: Daha çok çalışmalı
11 - 15: Fena değil
16 - 20: Orta düzeyde
21 - 25: İyi
26 - 30: Çok iyi

Şekil 5.6 Hentbolde Temel Pas Akran Değerlendirme.

Grup Değerlendirme

Sporcular, önceden antrenör tarafından belirlenmiş ölçütlere göre kendi performanslarını, akranlarının performanslarını ve her bir bireyin takıma katkısını değerlendirebilirler. Şekil 5.7'de bir duyuşsal alan davranışına yönelik grup değerlendirme formu bulunmaktadır.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak, takım olarak sırayla isimlerinizi yazdığınız bölümlere puanlama yapınız. Alınan toplam puanı hesaplayarak takım birlikteliğinizi aşağıdaki ölçütlere göre değerlendiriniz.

Puanlama: Her zaman: 2 puan

Bazen: 1 puan

Hiç: 0 puan

		1. sporcu: ..			2. sporcu: ..			3. sporcu: ..			4. sporcu: ..			5. sporcu: ..		
		Her zaman	Bazen	Hiç	Her zaman	Bazen	Hiç	Her zaman	Bazen	Hiç	Her zaman	Bazen	Hiç	Her zaman	Bazen	Hiç
1	Maç başlamadan önce bir araya gelip birbirimize cesaretlendirici sözler söyledik.															
2	Maç boyunca kötü giden anlarda birbirimize moral verdik.															
3	Maç boyunca molalarda kendi aramızda taktik konuştuk.															
4	Maç boyunca sayı kaybettiğimiz zamanlarda da birbirimizi cesaretlendirdik.															
5	Maç sonunda hatalarımızı takımca değerlendirdik.															
	Grup Toplam Puanı															

Değerlendirme: 0 – 3 puan: Takım ilişkileri zayıf

4 - 7 puan: Takım ilişkileri orta düzey

8 - 10 puan: Takım ilişkileri iyi

Şekil 5.7 Takım Birlikteliği Grup Değerlendirme.

Antrenörler bu ölçme araçlarının tümünde maddeleri yazarken yaş düzeyi arttıkça, profesyonelleşmeye paralel olarak madde sayısını artırmalı ve maddelerdeki beceri tariflerini detaylandırmalıdır. Maddeleri yazarken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunlar kısaca şöyledir;

1. Maddelerde yer alan ifadeler antrenör ve sporcu tarafından anlaşılır olmalı,
2. Her bir maddede tek bir ölçüt yazılmalı; bir maddeye iki ölçüt yazılmamalı ya da aynı ölçüt iki ayrı maddede tekrarlanmamalı,
3. Gözlem yapan kişi (antrenör ya da sporcu) tarafından çaba harcamadan, rahatlıkla gözlemlenebilir olmalı,
4. Becerinin detayları tanımlanmalı; “doğru biçimde”, “uygun şekilde”, “yeteri kadar” gibi herkes tarafından farklı algılanabilecek ifadeler yerine, kastedilen davranışın “doğru”, “uygun” formu sayılar ve/veya detaylı açıklamalar vererek tanımlanmalıdır.

Yukarıda verilen tüm ölçme araçları örneklerinde ölçme araçları ile ölçülmek istenen özelliğe ilişkin sayısal değerler elde edildikten sonra bu sayısal değerlerin ne anlama geldiğinin de belirlenmesi için değerlendirme tabloları verilmiştir. Gözleme dayalı ölçme araçlarında değerlendirme sistemini oluştururken şu işlem adımları izlenebilir:

1. O ölçme aracından bir sporcunun alabileceği en az ve en çok puan hesaplanır. Örneğin 10 maddelik bir ölçme aracında puanlama sisteminin beşli olduğunu varsayarsak sporcu her maddeden en yüksek puan olan 5 puan alırsa toplam 50 puan alır. Sporcu her maddeden en düşük puan olan 1 puan alırsa toplam 10 puan almış olur. Bu durumda ölçme aracından elde edilebilecek en düşük toplam puan 10, en yüksek toplam puan ise 50'dir.
2. Değerlendirmenin kaç kategorili olacağına karar verilir. Değerlendirme örneğin yalnızca “yeterli düzey” ve “yetersiz düzey” gibi ikili kategori ya da “iyi”, “orta”, “düşük” gibi üçlü ya da dörtlü, beşli gibi daha fazla kategorili şekilde oluşturulabilir.
3. Ölçme aracından elde edilebilecek en yüksek ve en düşük puan arasındaki fark hesaplanır. Örneğin $50 - 10 = 40$ şeklinde puan farkı hesaplanabilir.
4. Puan aralığı miktarını hesaplamak için puan farkı, kaçlı değerlendirme yapılacaksa o sayıya bölünür. Örneğin üç kategorili “iyi”, “orta”, “düşük” düzey değerlendirme yapılmasına karar verildiğini varsayarsak $40 / 3 = 13,33$ şeklinde her kategorideki puan aralığı miktarı hesaplanabilir. Küsuratlı sayılar tam sayıya yuvarlanabilir, yani örneğin 13 olarak alınabilir.
5. Ölçekten alınabilecek en az puandan itibaren başlanarak bu puana, her kategorideki puan aralığı miktarı kadar ekleme yapılarak kategoriler belirlenir. Örneğin en düşük puan olan 10'dan başlanarak puan aralığı olan 13 puan eklenerek kategoriler belirlenir. $10 + 13 = 23$, $10 - 23$: düşük düzey, $24 + 13 = 37$, $24 - 37$: orta düzey, $38 + 13 = 51$, $38 - 50$: iyi düzey şeklinde değerlendirme kategorileri oluşturulabilir. Bu kategoriler oluşturulurken her kategorideki en az ve en yüksek puan aralığı arasındaki farkların birbirine eşit olmasına ya da en fazla bir puan fark olmasına dikkat edilmelidir. Örneğin $10 - 23$: düşük düzey ve $24 - 37$: orta düzey kategorilerindeki puan aralığı 13 iken, bir sonraki kategori olan $38 - 50$: iyi düzey kategorisindeki puan aralığı 12'dir. Ölçme aracından elde edilebilecek en yüksek puan 50 olarak belirlendiği için, bu kategorinin en yüksek puanı da 50 ile sınırlandırılmış, puan aralığını 13 yapabilmek için 51 yapılmamıştır. Buna ek olarak dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise bir kategorinin başladığı puan, bir önceki kategorinin bittiği puandan bir fazla olmalıdır. Örneğin $10 - 23$: düşük düzey iken bir sonraki kategori olan orta düzey 24'ten başlamalıdır.

Öğrenme Çıktısı



6 Sporda gözleme dayalı ölçme araç ve yöntemlerini açıklayabilme
7 Sporda gözleme dayalı ölçme araç ve yöntemlerini belirleyebilme

Araştır 3

Antrenörlük yaptığınız branşa ait bir tekniğin ölçütlerini araştırınız.

İlişkilendir

Antrenörlük yaptığınız branşa ait bir tekniğe yönelik bir gözleme dayalı ölçme aracı oluşturunuz.

Anlat/Paylaş

Tasarladığınız ölçme aracını arkadaşlarınızla paylaşarak tartışınız.

BRANŞA ÖZGÜ STANDARDİZE BECERİ TESTLERİ

Farklı spor branşlarına özgü olarak geliştirilmiş beceri testleri bulunmaktadır. Bu testler sporcuların o branşa özgü motor becerilerini objektif bir biçimde ölçmeye yarayan test bataryalarıdır. Geçerlik ve güvenilirliği sınanmış olan bu testler; o branşın tekniklerini, o branşın oyun ortamına en yakın şekilde ölçen testlerdir. Sporcuların motorik becerilerini, o branşın tekniklerine uyumlu biçimde test ederler. Bu nedenle antrenörlerin, kendi branşlarına yönelik oluşturulmuş, geçerli ve güvenilir beceri testlerini araştırmaları ve kullanmaları önerilmektedir.

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. Örneğin bir tenis standardize beceri testinin içindeki forehand vuruş testinde sporcuya, karşıdan atılan topa forehand vuruşla karşılık vermesi istenildiğini ve toplam 10 atış yapılacağını düşünelim. Tenis sahasının file önü ve file gerisi olarak ikiye ayrıldığını, forehand atışların file önünde belirlenmiş alana gelmesi durumunda bir puan, file gerisindeki alana gelmesi durumunda iki puan, fileye takılması ya da sahanın dışına çıkması durumunda sıfır puan verildiğini düşünelim. Böyle bir test, isabete dayalı testlere örnek olabilir.
2. Tekrarlı performans testleri, sınırlandırılmış bir zaman dilimi içerisinde tekrarlı olarak bir aktivitenin devamlılığının sağlanmasını içerir. İlgili branşa ait oyun formuna benzemeyen testleri de içerebildiği için sporcunun test sırasında testte uyguladığı o branşa ait tekniklerin en doğru formunu sergilediğine emin olunmalıdır. Çünkü testten yüksek puan almak için tekniğin bozulmuş formunun sergilenmesi olasıdır. Örneğin voleybola ilişkin bir standardize beceri testinde sporculardan duvara 1x1 metre çizilmiş karenin içine bir dakika boyunca devamlı olarak manşet vuruşu yap-

maları istenildiğini düşünelim. Sporcunun duvarın üç metre gerisinde durarak, topu düşürmeden ve yaptığı manşet vuruşları karenin dışına çıkmadan bir dakika içinde kaç vuruş yaptıysa o kadar puan aldığını, karenin dışına çıkan vuruşların sayılmadığını düşünelim. Böyle bir testte sporcunun manşet tekniğine ilişkin becerisi ölçülmektedir. Ancak antrenör, fazla atış yapmayı sporcunun bunun için tekniğini bozmadan testi uyguladığına emin olmalıdır.

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.

Bu bölümde, branşa özgü standardize beceri testlerine örnek olarak Kuzey Carolina Eyalet Üniversitesi tarafından oluşturulmuş (North Carolina State University; NCSU) voleybol beceri testi ve Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği tarafından oluşturulmuş (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance; AAHPERD) basketbol beceri testi verilmiştir.

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.

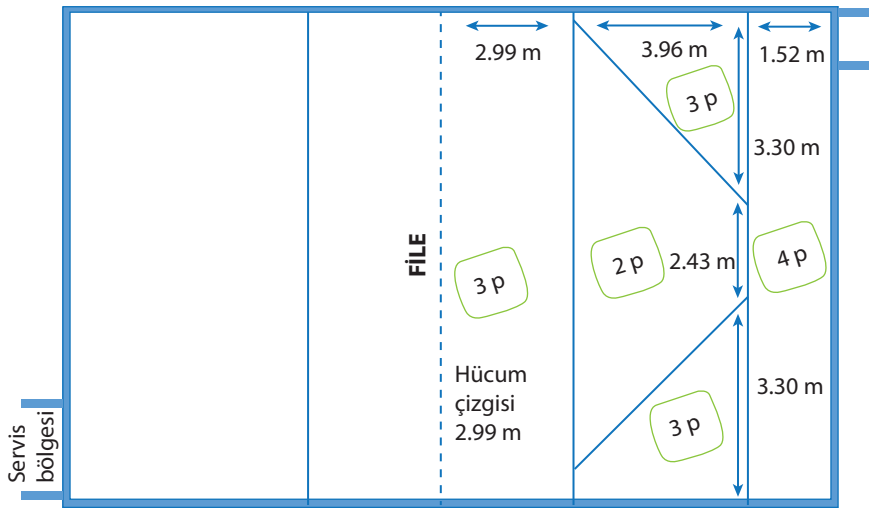
Servis Testi

Amaç: Servis atışlarındaki tutarlılığı ve doğruluğu ölçmek.

Malzeme: Hedef alanları işaretlemek için bant, standart voleybol topları, file (2.41 metre yüksekliğinde) ve voleybol sahası.

Uygulama: Sporcu servis alanından on kez baş üstü ya da alttan servis atışı yapar (40 olası noktaya). Bant çizgileri, hedef alanları belirleyen sahayı iki ile dört puan arasındaki değerlerle ayırır (Şekil 5.8).

Puanlama: Puan sistemi, servis karşılamada W şekli göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. W şekli alanına yönlendirilen servisler için en az puan (iki puan) verilmiştir. W şeklinin önündeki ve arkasındaki alanlara yüksek puanlar (dört puan, üç puan) verilmiştir. Çizgilerin üstüne düşen toplara daha yüksek puan verilebilir. Fileye, antene veya sahanın dışına düşen toplara puan verilmez.



Şekil 5.8 Servis Testi Alanı.

Manşet Pas Testi

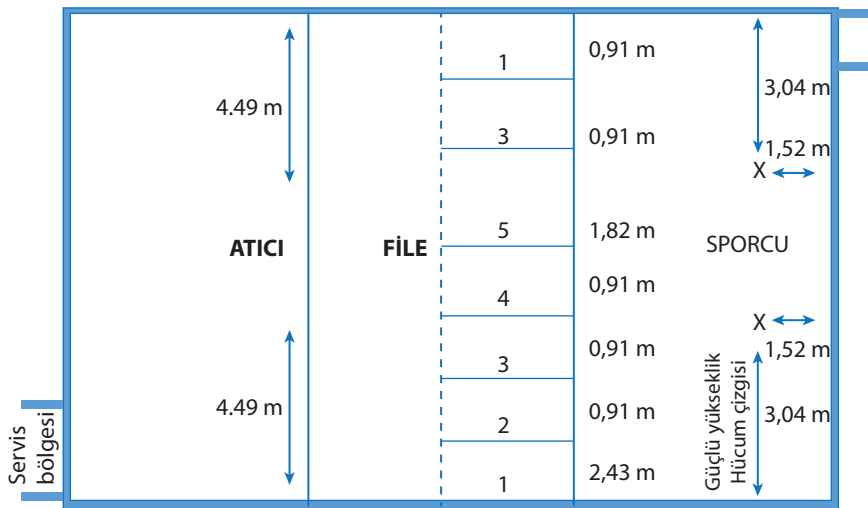
Amaç: Manşet paslarının doğruluk, yükseklik ve tutarlılığını ölçmektir.

Malzeme: Standart voleybol topları, file (2.41 metre yüksekliğinde), voleybol sahası, başlangıç yerlerini ve hedef alanları belirtmek için bant, iki direk (8 metre yüksekliğinde) ve tel (9.14 metre uzunluğunda).

Uygulama: Sporcu beş manşet pas denemesi sağ arka (sağ kenar çizgisinden 3.04 metre ve dip çizgiden 1.52 metre uzaklığında) ve beş manşet pas denemesi sol arka konumdan (sol kenar çizgisinden 3.04 metre ve dip çizgiden 1.52 metre uzaklığında) yapar. Kötü atışlar tekrarlanabilir. Nihai puan, on denemenin her biri için verilen puanların toplanmasıyla belirlenir. Sporcu, hücum hattında file boyunca konumlandırılan atıcıdan on adet iki elle yukarıdan atılan topu karşılar. Sporcu, atılan topu filenin üzerinden (hücum çizgisinin üstünde 2.43 metre) bir ile beş puanlık hedef alana manşet vuruş ile atar (Şekil 5.9).

Puanlama: Sporcudan, bir pasörün kolayca topun altına girebileceği yükseklikte manşet vuruş yapması istenir. Çoğu hücum sisteminde, pasör sahanın sağ merkezine hareket eder. Bu nedenle pasöre iyi bir pas verebileceği alanlara atılan manşet paslar daha yüksek puan (beş puan, dört puan) getirir. Puan değerleri arasındaki çizgiye çarpan toplar daha yüksek puan getirir. Aşağıdaki durumlar sıfır puan ile sonuçlanır:

- Kural dışı temas,
- Filenin altına giren toplar,
- Fileye temas eden veya filenin üzerinden karşı sahaya geçen toplar.



Şekil 5.9 Manşet Pas Testi Alanı.

Parmak Pas Testi

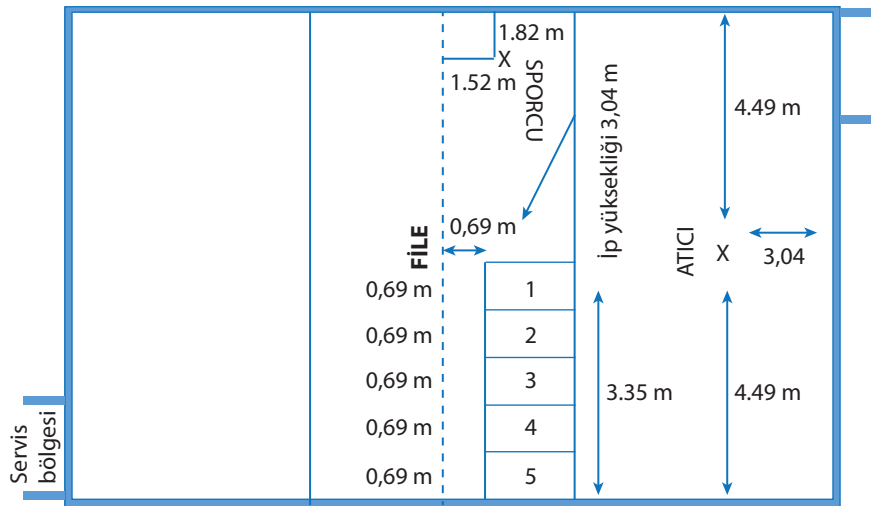
Amaç: Yüksek parmak pas tutarlılığı, yüksekliği ve doğruluğunu ölçmek.

Malzeme: Standart voleybol topları, file (2.41 metre yüksekliğinde), voleybol sahası, başlangıç yerlerini ve hedef alanları belirtmek için bant ve ip (3.35 metre uzunluğunda).

Uygulama: Sporcunun on deneme hakkı vardır. Zayıf atışlar tekrarlanabilir. Her set için verilen puanlar on denemenin tümü için birlikte final puanı olarak toplanır. Sporcu, orta sahada duran atıcı (kenar çizgisinden 4.49 metre ve dip çizginin önünden 3.04 metre uzaklığındaki noktada) tarafından atılan on tane alttan servisi karşılar. Sporcu başlangıç noktasında bekler (sağ kenar çizgisinden 1.82 metre ve fileden 1.52 metre uzaklıkta) ve atılan topu (3.04 metre yüksekliğinde) bir ile beş puanlık değerlerdeki hedef alana parmak pas ile atar (Şekil 5.10).

Puanlama: Puan sistemi, öğrencinin yeni başlayanlar için en yaygın parmak pas verme biçimi olan yüksek pas verme becerisine göre oluşturulmuştur. Bu nedenle, kenar çizgisine uygun yükseklik ve yakınlığa sahip toplar için daha yüksek puanlar (beş puan, dört puan), fileye ve / veya sahanın merkezine en yakın toplara en az puanlar (üç puan, iki puan, bir puan) verilir. Aşağıdaki sonuçlar sıfır puan ile sonuçlanır:

- Kural dışı temas, yani top gözle görülür bir şekilde bir oyuncunun elinde veya kollarında beklediğinde,
 - Çift dokunuşlar da kural dışıdır,
 - İpin altına giren toplar,
 - Dize temas eden toplar,
 - Fileye temas eden veya ipin üzerinden geçen toplar,
 - Merkez çizginin ilerisine geçen ve ip üzerinden geçen toplar.



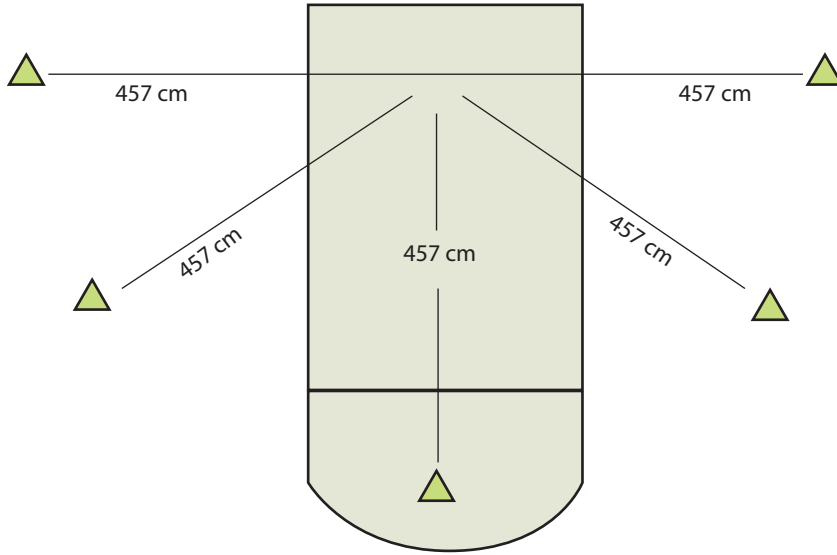
Şekil 5.10 Parmak Pas Testi Alanı.

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 ögeden oluşmaktadır. Yüksek puanlar basketbol becerilerinde üstün performansı ifade eder. Test alanı spor salonudur (Şekil 5.11). Gerekli malzeme; basketbol topu, kronometre ve konilerdir.

Hızlı Nokta Atışı Testi

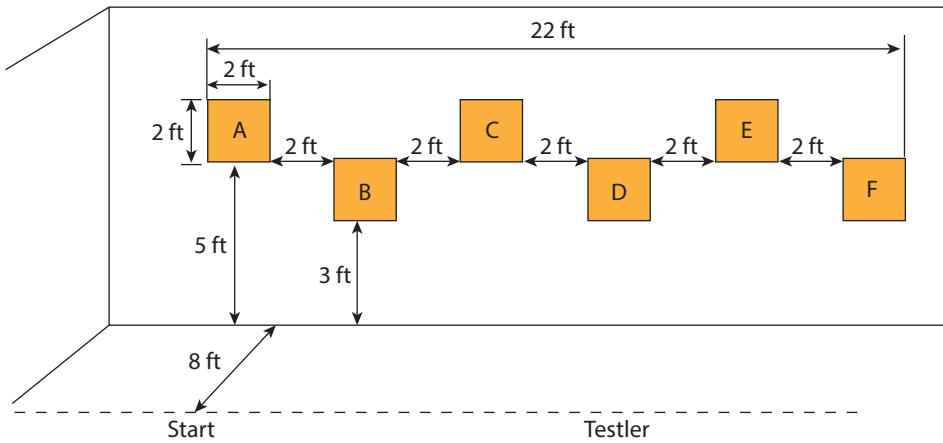
Her oyuncu hızlı nokta atış becerileri testinin iki denemesini yapar. Spor salonu merkezinden ve pota ortasından 457 cm mesafe uzaklıkta beş nokta işaretlenir. Her bir oyuncudan, 60 saniyelik bir süre boyunca en az bir kez beş noktadan herhangi birinden atış yapması istenir. Oyuncu kendi topunu alır ve sonraki bir noktaya topu sürer. Yapılan her atış için iki puan verilir ve kenardan vuran veya arkalıktan sıçrayan her başarısız atış için bir puan verilir. Nihai puan, iki denemeden alınan toplam puanlar olarak kaydedilir. Hava topları veya top sürme hataları (örneğin, çift top sürme) için puan verilmez.



Şekil 5.11 AAHPERD Hızlı Nokta Atışı Testi Alanı.

Basketbol Pas Testi

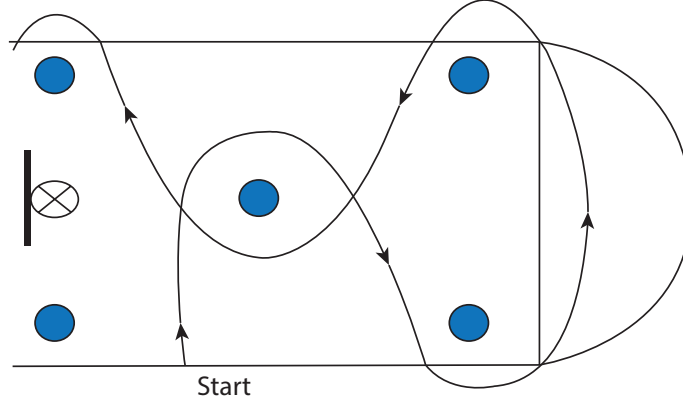
Sporculardan bu test için bir göğüs atışı atmaları istenir. Bir duvara her biri 0.6 metre uzaklıktaki altı tane kare (Şekil 5.12, A – F) işaretlenir. Test duvarından 2.4 metre ve ona paralel olarak zeminde 7.9 metre uzunluğunda bir sınırlama hattı işaretlenir. Test duvarının sol tarafından hareket ederek A, C ve E hedeflerinin tabanları yerden 1.52 metre, B, D ve F'nin tabanları yerden 0.9 metre yüksekliktedir. Sporcular, bir basketbol topu ile birlikte duvarda bulunan A hedefine yüzleri dönük olarak, duvardan 2.43 metre uzakta bir çizginin arkasında dururlar. Her katılımcı ilk hedef kareye (A) bir göğüs pası atar, ikinci hedef kareye (B) hareket ederken topu tutar, ikinci hedef kareye (B) bir göğüs pası daha atar. Katılımcı daha sonra son hedefe (F) ulaşınca kadar bu eyleme devam eder. Hedefi vuran veya hedef çizgileri dahilindeki her göğüs pası için iki puan verilir. Hedefler arasında vurulan her pas için bir puan verilir. Bir katılımcının ayağı çizginin üstünde olduğunda veya göğüs pası dışında bir pas kullandığında puan verilmez. Üç tane 30 saniyelik deneme yapılır ve son iki deneme puanlama için kaydedilir. Test 30 saniye sürer.



Şekil 5.12 AAHPERD Basketbol Pas Testi Alanı.

Kontrollü Top Sürme Testi

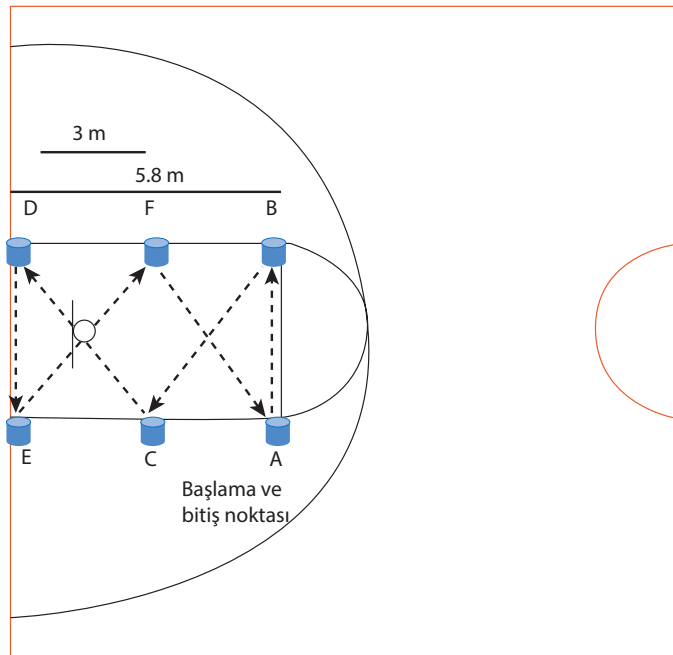
Her oyuncu, birincisi deneme olmak üzere toplamda üç uygulama yapar, son iki uygulama için puan alır. Serbest atış çizgisine altı koninin işaretlediği bir engelli koşu parkuru oluşturulur (Şekil 5.13). Oyuncuların her iki ayağı bitiş çizgisini geçinceye kadar parmak uçlarını kullanarak altı koni etrafında top sürer. Puanlar, her deneme için saniyenin en yakın 0.10'una kaydedilir ve toplam puan, iki denemede geçen toplam süre olarak kaydedilir.



Şekil 5.13 AAHPERD Kontrollü Top Sürme Testi Alanı.

Savunma Beceri Testi

Sahada serbest atış çizgisi, potanın arkasındaki sınır çizgisi, bir kare ve iki çizgi ile bölümlere işaretlenmiş olan şerit çizgileri ile işaretlenir (Şekil 5.14). Bu test için sadece orta çizgi bir hedef noktasıdır. Alanın dört köşesinin dışındaki ek noktalar A, B, C, D, E ve F noktalarında bantla işaretlenir. Sporcu A noktasında başlar ve potadan uzağa bakıp ayaklarını sola doğru kaydırarak B noktasına, oradan da C, D, E ve F noktasına ilerler. Her oyuncu iki deneme yapar. Her deneme için puanlar kaydedilir ve sonuç puanı, iki denemede geçen toplam süre olarak yazılır.



Şekil 5.14 AAHPERD Savunma Beceri Testi Alanı.



Araştırmalarla İlişkilendir

Sachanidi vd. (2013), yaptıkları çalışmada, basketbolda pas becerisinin, standardize bir beceri testi ile ölçülmesi ve antrenör gözlemi ile ölçülmesini karşılaştırmışlar ve bu yöntemlerin oyuncuların genel performans ile ilişkisini değerlendirmişlerdir. Bu amaçla 14-15 yaş arası 33 sporcunun oluşturduğu üç basketbol takımını araştırmaya dahil etmişlerdir. İlk olarak oyuncuların pas becerisini AAHPERD (1984)'in basketbol pas testi ile ölçmüşler, daha sonra, benzer düzeydeki takımlar ile oynanan üç basketbol maçını videoya kaydetmişlerdir. Maçlarda tüm oyuncular en az bir periyot boyunca oynatılmıştır. Daha sonra, deneyimli üç basketbol antrenörü, kaydedilen oyunları ayrı ayrı analiz ederek oyuncuların, maçlardaki pas becerisinin etkililiği açısından değerlendirmiştir. Antrenörler ayrıca şu formüle göre oyuncuların genel performansını da hesaplamışlardır:

Genel performans = yapılan sayılar + ribaundlar + top çalmalar + bloklar + asistler - kaçırılan atışlar - top kaybı / oynadığı süre

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, pas beceri testindeki performansın, antrenörlerin gözlemlediği pas etkinliği ve formüle göre hesaplanan genel performans ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Ancak, pas etkinliği, maçlardaki genel performans ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur ve sporcunun genel performansının tahmin edicisi niteliğindedir. Bu sonuçlara göre Sachanidi vd. (2013), basketbolcuların pas becerisindeki performansının sadece test uygulamasıyla değil, aynı zamanda oyunların gözlemlenmesi ile de değerlendirilerek beceri ölçümünün çeşitlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Sachanidi, M., Apostolidis, N., Chatzicharistos, D. ve Bolatoglou, T. (2013). Passing efficacy of young basketball players: Test or observation?, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 403-412.

Öğrenme Çıktısı



8 Branşa özgü standardize beceri testlerini açıklayabilme

Araştır 4

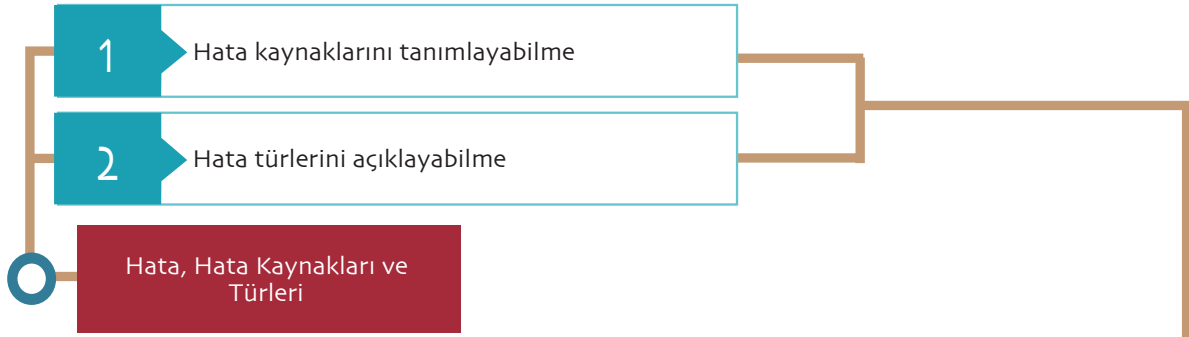
Antrenörlük yaptığınız spor branşına özgü yurt içinde ve yurt dışında hazırlanmış standardize beceri testlerini araştırarak bir rapor hazırlayınız.

İlişkilendir

Her branşa ait farklı standardize beceri testlerinin olmasının olumlu yönlerini değerlendiriniz.

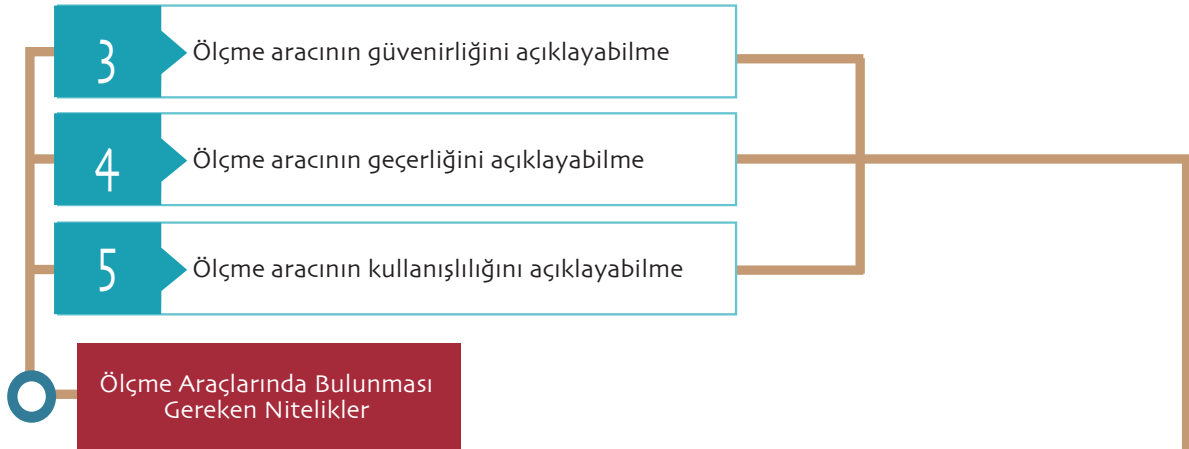
Anlat/Paylaş

Antrenörlerin takıma oyuncu seçerken standardize beceri testleri kullanmasının rekabet ortamına, sporculara ve antrenöre etkilerini maddeleyiniz ve bunları arkadaşlarınıza sununuz.



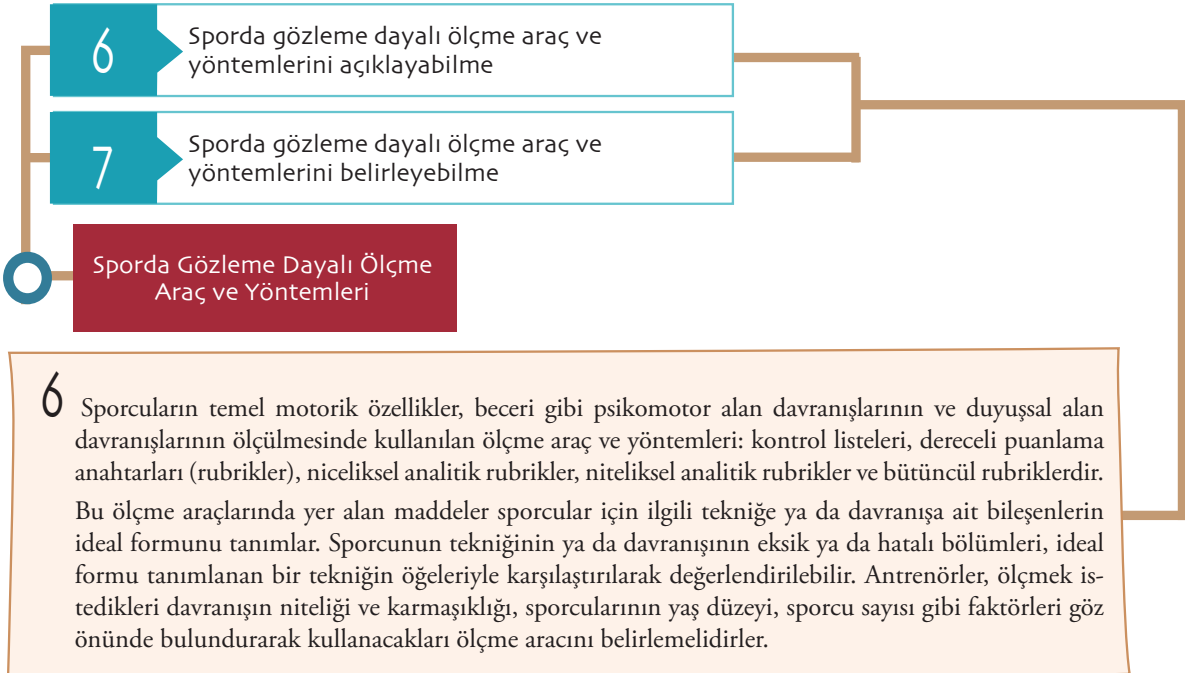
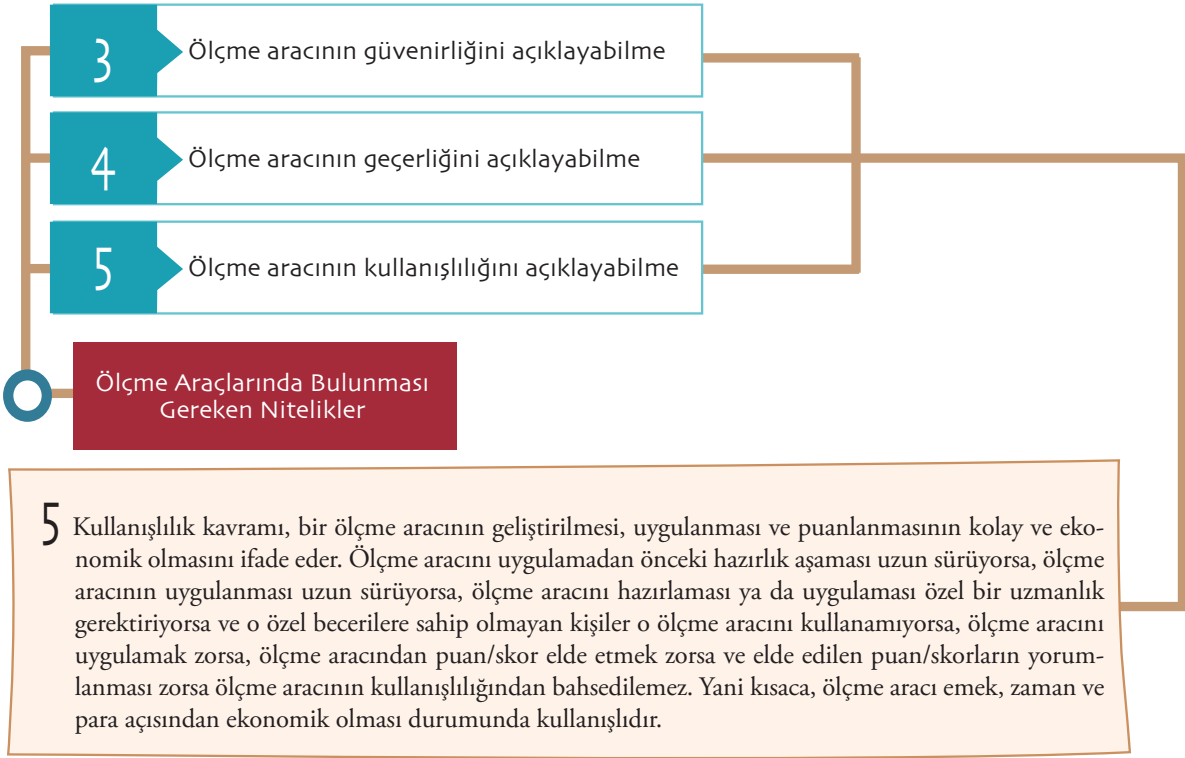
1 Ölçülen özelliğin ölçüm sonuçları ile gerçekteki değeri arasındaki farka ölçme hata denir. Hatan kaynakları; ölçmeyi yapan kişi ya da gruptan kaynaklanıyor olabilir, ölçme yapılan ortamdan kaynaklanıyor olabilir, ölçme aracından kaynaklanıyor olabilir, ölçülen özellikten kaynaklanıyor olabilir.

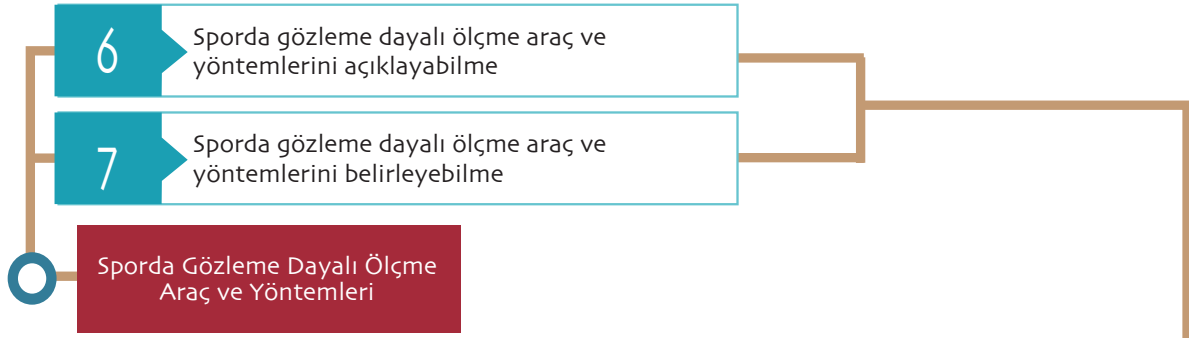
2 Ölçme sonuçlarına farklı kaynaklardan karışabilecek hatalar üç çeşit olabilir. Sabit hata: Her ölçme sonucunu aynı düzeyde ve aynı yönde etkileyen hatadır. Her ölçme hata miktarı aynıdır, hatanın yönü ve miktarı bellidir. Sistemik hata: Ölçülen büyüklüğe, ölçme koşullarına bağlı olarak sistematik bir biçimde değişkenlik gösteren hatadır. Tesadüfi hata: Yönü, miktarı ve kaynağı belli olmayan hatadır. Tesadüfi hata ölçme sonuçlarına rastgele karışır, tespiti en zor hata türüdür.



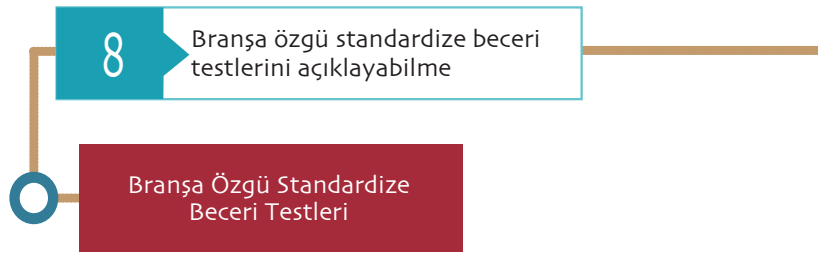
3 Bir sporcunun performansına ya da beceri düzeyine ait hangi elementi ölçmek istersek isteyelim kullanacağımız ölçme aracının, ölçmek istediğimiz özelliği doğru ölçtüğüne emin olmalıyız. Bir ölçme aracının ölçülmek istenen özelliği, hatasız ya da az hatalı ölçebilmesi için sahip olması gereken bazı nitelikler vardır. Bu nitelikler; güvenilirlik, geçerlik ve kullanılabilirlik. Güvenirlik, bir ölçme aracının, hatalardan arınık biçimde tutarlı ölçümler yapmasıdır. Yani, ölçme aracı farklı zamanlarda aynı özelliği ölçtüğünde aynı ya da çok benzer sonuçlar veriyorsa o ölçme aracının güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir. Güvenirlik, bir ölçme aracıyla toplanan verilerin birbiriyle tutarlılığına ilişkin bir dereceleme olduğu için ölçme aracının güvenilirliğinin bir düzey olarak hesaplanması yapılabilir.

4 Geçerlik kavramı; bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği, başka özelliklerle karıştırmadan tam ve doğru olarak ölçebilmesi anlamına gelir. Benzer şekilde, bir ölçme aracının geçerliği de tamamen var ya da yok şeklinde ifade edilmez; yüksek, orta ya da düşük düzey gibi bir dereceleme şeklinde ifade edilir. Bir ölçme aracı, geçerli ise güvenilirlik gerekliliklerini de yerine getirmiş demektir. Ancak güvenilirse mutlaka geçerlidir denilemez. Yani, yüksek düzeyde geçerliğe sahip bir ölçme aracı yüksek düzeyde güvenilirliğe de sahiptir, ancak tersi söylenemez.





7 Kontrol listeleri bir tekniğe ilişkin becerinin evet-hayır, var-yok, gözlemlendi-gözlemlenmedi, yapıldı-yapılmadı, doğru-yanlış biçimindeki ikili değerlendirmelerin yapılabildiği ölçme araçlarıdır. Ölçülmek istenen özelliğe ne derece sahip olunduğuna ilişkin bilgi vermez, yalnızca o özelliğe sahip olup olunmadığı bilgisini verir. Dereceli puanlama anahtarları, diğer ismiyle rubrikler de ölçülmek istenen özelliğe ilişkin anahtar öğelerin sıralanmasını içerir. Ancak kontrol listelerinden farklı olarak, her bir anahtar öğeye ne derece sahip olunduğuyla ilgili bir derecelendirme yapma imkânı sağlar. İki tip rubrik vardır. İlki analitik rubrikler, ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesinin ayrı ayrı tanımlandığı, antrenöre ve sporcuya becerinin öğelerini yapma düzeyiyle ilgili bilgi sağlayan ölçme araçlarıdır. Becerinin öğelerinin yapıma düzeyini betimleme biçimlerine göre niceliksel ve niteliksel olmak üzere iki çeşit analitik rubrik bulunmaktadır. Niceliksel analitik rubriklerde ölçülmek istenen özelliğin her bir öğesinin en ideal formu yazılır ve sporcunun bu öğelere sahip olma derecesi puanlanır. Bu sayısal değer; rubriği hazırlayan kişinin, ölçmeyi ne kadar hassas yapmak istediğine bağlı olarak 3'lü, 5'li, 7'li ya da daha fazla olabilir. Niteliksel analitik rubriklerde ölçülmek istenen özelliğin hem en ideal formu hem de 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 ise ölçülmek istenen özelliğe ilişkin tüm ölçütlerin bir arada verildiği ve antrenörün ölçülecek tüm kriterleri aynı anda değerlendirmesine imkan veren rubriklerdir. Öz-değerlendirme, sporcunun kendi performansını, kontrol listesi ya da rubrikler aracılığı ile değerlendirmesi iken akran değerlendirme sporcunun başka bir sporcunun performansını, kontrol listesi ya da rubrikler aracılığı ile değerlendirmesidir. Grup değerlendirme ise sporcuların, önceden antrenör tarafından belirlenmiş ölçütlere göre kendi performanslarını, akranlarının performanslarını ve her bir bireyin takıma katkısını değerlendirmesidir.



8 Farklı spor branşlarına özgü olarak geliştirilmiş beceri testleri bulunmaktadır. Bu testler sporcuların o branşa özgü motor becerilerini objektif bir biçimde ölçmeye yarayan ölçme araçlarıdır. Geçerlik ve güvenilirliği sınanmış bu testler, o branşın oyun ortamına en yakın biçimde ölçüm yapan testlerdir. Sporcuların motorik becerilerini, o branşın tekniklerine uyumlu biçimde test ederler. 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 testler barındırırlar. Antrenörlerin, kendi branşlarına yönelik oluşturulmuş, geçerli ve güvenilir beceri testlerini araştırmaları ve kullanmaları önerilmektedir.

1 Aşağıdakilerden hangisinde hata türü ve örneği **yanlış** eşleştirilmiştir?

- A. Tesadüfi hata – antrenörün maçın kadrosunu belirlerken velisini tanıdığı sporculara öncelik tanınması
- B. Sabit hata - antrenörün sporcuların beceri düzeylerini ölçen bir rubrik kullanırken sporculara üç puan fazla vermesi
- C. Tesadüfi hata – antrenörün sporculara sürat testi uygularken dikkatsiz davranması
- D. Sabit hata – antrenörün sporcuların sürat testinde bozuk kronometre ile koşu sürelerini iki sn az ölçmesi
- E. Sistematik hata – antrenörün sporcuların beceri düzeylerini ölçen bir rubrik kullanırken yaşı küçük sporculara fazla puan vermesi

2 Global position system (GPS) futbol, basketbol gibi pek çok spor branşında sporcuların koşu mesafelerini ölçmek için kullanılan yöntemlerden biridir. Bir basketbol antrenörü antrenmanda oyuncularının koşu mesafelerini GPS kullanarak ölçmek istemiştir ancak bu ölçüm spor salonunda yapıldığı için GPS yeterince iyi çalışmamış ve bazı veri kayıpları yaşanmıştır. Bu durumun farkında olmayan ve bu ölçüm sonuçlarına göre maç kadrosunu belirleyen antrenörün yaptığı hata aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Sistematik hata
- B. Yanlılık hatası
- C. Kasıtlı hata
- D. Tesadüfi hata
- E. Sabit hata

3 Bir antrenör, sporcularına altı tane motorik beceri testi uygulamış ancak iki becerinin hiçbir sporcu tarafından doğru bir şekilde uygulanmadığını görmüştür. Bu sebeple antrenör bu iki testi puanlamaya dahil etmemiştir. Bu durum ölçümün geçerliğini nasıl etkiler?

- A. Test kolaylaştığı için geçerlik artar.
- B. Yapılamayan testler puanlanmadığından geçerlik etkilenmez.
- C. Test kapsamı daraldığı için geçerlik düşer.
- D. Puanlama güvenilirliği arttığı için geçerlik yükselir.
- E. Geçerlik etkilenmez.

- 4 - Sporcuların uzan-eriş esneklik testinden aldığı puanların mm olarak hassas sonuçlar vermesi
- Sporcuların uzan-eriş esneklik testinden bir hafta ara ile aldıkları iki sonucun benzer olması

Aşağıdaki özellikler uzan-eriş esneklik testinin hangi niteliği ile ilgilidir?

- A. Uyumlu
- B. Ekonomik
- C. Güvenilir
- D. Kullanışlı
- E. Geçerli

5 Bir sıçrama testinin, sporcuların kuvvetini de ölçüyor olması durumunda ölçme aracının niteliklerinden hangisi azalır?

- A. Güvenirlik
- B. Geçerlik
- C. Kullanışlılık
- D. Tutarlılık
- E. Kapsamlılık

6 Sporcularının tüm yüzme tekniklerine ilişkin beceri düzeylerini birlikte değerlendirmek isteyen bir yüzme antrenörünün aşağıdaki ölçme araçlarından hangisini kullanması daha uygun olur?

- A. Gözlem
- B. Kontrol listesi
- C. Niceliksel analitik rubrik
- D. Niteliksel analitik rubrik
- E. Bütüncül rubrik

7 Bir antrenörün kullandığı ölçme aracının başlıca özellikleri şöyledir;

- Hedef becerilerden kaç tanesinin yapıldığını gösterir.
- En belirgin gözlenebilecek davranışları içerir.
- Performansın düzeyi hakkında bilgi vermese de performansın gerektirdiği davranışların gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini gösterir.

Yukarıda özellikleri verilen ölçme aracı aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Kontrol listesi
- B. Öz-değerlendirme
- C. Grup değerlendirmesi
- D. Dereceli puanlama anahtarı
- E. Akran değerlendirme

8 Gözleme dayalı ölçme yöntemleri ile ilgili aşağıdaki eşleşmelerden hangisi doğrudur?

- A. İstenen özelliğin her bir özgesinin en ideal formu yazılır ve sporcunun bu ögelere sahip olma derecesi puanlanır - niteliksel analitik rubrik
- B. Antrenör tarafından belirlenmiş ölçütlere göre kendi performanslarını, akranlarının performanslarını ve her bir bireyin takıma katkısını değerlendirebilirler – grup değerlendirme
- C. Bir tekniğe ilişkin becerinin evet-hayır, var-yok, gözlendi-gözlenmedi, yapıldı-yapılmadı, doğru-yanlış biçimindeki ikili değerlendirmeler yapılabilir - akran değerlendirme
- D. Bir becerinin her bir anahtar ögeye ne düzeyde sahip olunduğu hakkında bilgi verir – bütüncül rubrik
- E. Ölçülmek istenen özelliğin hem en ideal formu hem de her bir öge için olası daha eksik ya da hatalı yapılan formları da tanımlanır – niceliksel analitik rubrik

9 Bir antrenör sporcularının motorik becerilerini ölçmek ve aynı zamanda işbirlikçi bir antrenman ortamı yaratmak istemektedir. Bu amaçla antrenörün hangi ölçme aracını kullanması en ideal olur?

- A. Dereceli puanlama anahtarı
- B. Kontrol listesi
- C. Öz-değerlendirme
- D. Akran değerlendirme
- E. Grup değerlendirme

10 Bir koordinasyon parkurunda sporcular, beceriyi sınırlandırılmış bir zaman içinde doğru bir teknik ile yaptıkları ve süratli olduklarında bu parkurdan yüksek puan alabilmektedirler. Bu test aşağıdaki standardize beceri testlerinden hangisidir?

- A. Doğruluğa dayalı testler
- B. Mesafe ya da güç performansı ölçen testleri
- C. Sakatlık belirleme testleri
- D. Tüm vücudun hareketine dayalı testler
- E. Tekrarlı performans testleri

1. A

Yanıtınız yanlış ise “Hata, Hata Kaynakları ve Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. D

Yanıtınız yanlış ise “Hata, Hata Kaynakları ve Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. C

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. C

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. B

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme Araçlarında Bulunması Gereken Nitelikler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6. E

Yanıtınız yanlış ise “Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7. A

Yanıtınız yanlış ise “Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8. B

Yanıtınız yanlış ise “Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

9. D

Yanıtınız yanlış ise “Sporda Gözleme Dayalı Ölçme Araç ve Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. E

Yanıtınız yanlış ise “Branşa Özgü Standardize Beceri Testleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5

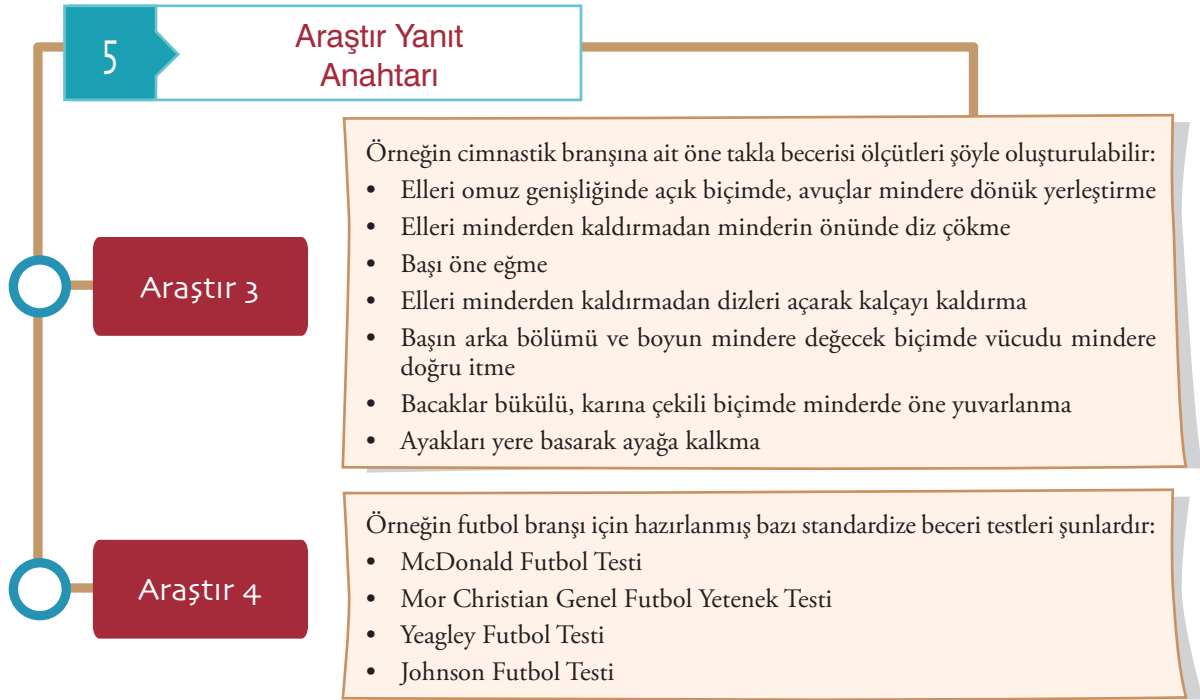
Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Hata, ölçmeyi yapan kişi ya da gruptan, ölçme yapılan ortamdan, ölçme aracından, ölçülen özellikten kaynaklanıyor olabilir. Bu hataların ortadan kalkması için antrenör ölçmeyi tek günde, çevresel koşullar değişmeden yapıp bitirmelidir. Ölçüm birden fazla antrenör tarafından gözlenip beraber yapılabilir. Ölçme yapılan ortamın ısı, ışık, ses, zemin, malzeme vb koşullar açısından uygun olmadığı durumlarda ölçme sonuçlarına hata karışacağı için ortam uygun şekilde düzenlenemiyorsa ölçüm işlemi ertelenebilir. Ölçülen özelliğe uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının kullanılması hataları en aza indirir. Ölçülen sporcunun, ölçme yapılan gün ve saatte yorgun, hasta, dikkatsiz, uykusuz, sakat vb olmadığına emin olduktan sonra ölçüm yapılması sonuçların gerçeği yansıtmasını sağlayabilir.

Araştır 2

Sabit ve sistematik hataların yönü belli olduğu için ölçme aracının kararlılığını etkilemez, yani güvenilirlik varsayımlarını sağlar ama geçerliği düşürür. Bir testin güvenilirliği sabit ve sistematik hatalardan etkilenmezken sadece tesadüfi hatalardan etkilenir. Tesadüfi hataların kaynağı, yönü ve miktarı bilinmez. Bu nedenle tesadüfi hatalar güvenilirliği de geçerliği de düşürür. Yani bir ölçme aracı sabit ya da sistematik hata içeriyorsa güvenilirirdir ama geçerli değildir, tesadüfi hata içeriyorsa geçerli de değildir güvenilir de değildir denebilir.



Kaynakça

- American Association for Health, Physical Education and Recreation. (1966). *Basketball Skill Test Manual (Boys)*. Washington, D.C.: AAHPER.
- Bartlett J., Smith, L., Davis, K. ve Peel, J. (1991). Development of a Valid Volleyball Skills Test Battery. Development of a Valid Volleyball Skills Test Battery. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(2), 19-21.
- Brookhart, S. M. (2013). *How to Create and Use Rubrics for Formative Assessment and Grading*. Alexandria, Virginia, ABD: ASCD Book.
- Cengiz, C. ve Semiz, K. (2010). "Aktiviteye Özgü Standardize Beceri Testleri". G. Demirhan, M. L. İnce, Y. Bulca, C. Koca ve S. Kirazcı (Eds.), Ölçme-Değerlendirme içinde (s. 33-42). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Hopkins, D. R., Schick, J. ve Plack, J. J. (1984). *Basketball for boys and girls. Skills test manual*. Reston, VA: AAHPERD.
- İnce, M. L. ve Saçlı, F. (2010). "Dereceli Puanlama Anahtarları (Rubrikler)". G. Demirhan, M. L. İnce, Y. Bulca, C. Koca ve S. Kirazcı (Eds.), Ölçme-Değerlendirme içinde (s. 64-71). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Lund, J. ve Fortman Kirk, M. (2002). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lund, J. ve Tannehill, D. (2010). "Assessment in Curriculum Development". J. Lund ve D. Tannehill (Eds.), In *Standards-Based Physical Education Curriculum Development* (s. 85-120). London: Jones and Bartlett Publishers.
- McDonald, L. G. (1951). *The construction of a kicking skill test as an index of general soccer ability*. Unpublished master's thesis. Springfield College, Massachusetts.
- Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G. ve Kang, M. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tannehill, D., Van der Mars, H. ve MacPhail, A. (2013). *Building Effective Physical Education Programs*. Burlington: Jones and Bartlett Learning.
- Tekin, H. (2000). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Turgut, F. ve Baykul, Y. (2012). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yaman, S. (2012). "Ölçme Araçlarının Temel Özellikleri: Geçerlik, Güvenirlik ve Kullanışlılık". M. Küçük ve Y. Geçit (Eds.), *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme* içinde (s. 23-26). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.

Bölüm 6

Spor Pedagojisi II

öğrenme çıktıları

Antrenörler İçin Öğretim Tasarımı

- 1 Öğretim tasarımın aşamalarını açıklayabilme
- 2 Spor ortamında öğretim tasarımının önemini kavrayabilme

Öğretim Teknolojilerinin Kullanımı

- 6 Sporda kullanılan öğretim teknolojilerini belirleyebilme
- 7 Antrenmanlarda amaca uygun öğretim teknolojilerini kullanabilme

Öğretim Yöntemleri

- 3 Öğretim yöntemlerini antrenman sırasında kullanmanın önemini kavrayabilme
- 4 Öğretim yöntemlerini açıklayabilme
- 5 Farklı öğretim yöntemleri ile uygun öğretim tasarısı hazırlayabilme

Antrenörlerin Mesleki Gelişimi

- 8 Öğretim becerilerini geliştirici yansımaları uygulayabilme
- 9 Mesleki gelişimi için gerekli olan kaynakları belirtebilme
- 10 Mesleki gelişimi sürdürmenin önemini ifade edebilme

Anahtar Sözcükler: • Öğretim Tasarımı • Öğretim Yöntemleri • Öğretimde Teknoloji Kullanımı • Mesleki Gelişim



GİRİŞ

Bu bölümde, bir antrenman ortamını tasarlayabilmek için gerekli olan temel bilgilerden bahsedilecektir. Bölüm tamamlandığında iyi bir antrenman ortamı tasarlayabilmek için gerekli olan öğretim tasarımı, farklı öğretim yöntemleri ve bununla ilişkili teknolojinin nasıl kullanılması gerektiği ile ilgili bir fikir sahibi olmanız beklenmektedir. Ancak özellikle öğretim yöntemlerini sahada uygulamadan, yöntemlerin sadece teorik olarak okunması yeterli değildir. Uygun yaş grubu ve spor ortamlarında farklı yöntemlerin denenmesi tavsiye edilmektedir.

Ayrıca bu bölüm içerisinde antrenörlerin mesleki gelişim süreçlerine de değinilecektir. Mesleki gelişimin etkin ve sürekli olmasının önemi göz önünde bulundurulduğunda, bu bölüm sonunda mesleki gelişim açısından bir yansıma yapmanız beklenmektedir. Bulunduğunuz çevre içerisinde nasıl ve ne tür mesleki gelişim fırsatlarının olduğunu fark etmeniz ve buralara ulaşmaya çalışmanız bölümün temel hedefleri arasındadır.

ANTRENÖRLER İÇİN ÖĞRETİM TASARIMI

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 kavramdır ve “eğitim gereksinimlerinin karşılanabilmesi için işlevsel öğrenme sistemlerinin geliştirilmesi olarak” tanımlanmaktadır. Öğretim tasarımı kavramı hem makro düzeydeki sistemleri hem de mikro düzeydeki uygulamaları içermektedir. Öğretim tasarımı içinde kullanılan farklı modeller olmakla birlikte hepsinin temelinde birbirini izleyen beş aşama bulunmaktadır. Buradaki önemli nokta öğretim tasarımının bir sistem yaklaşımını öngörmesi ve her aşamadaki çıktının bir sonraki aşamada yapılacak olan çalışmaların girdisini oluşturmasıdır. Bu aşamalar (Şekil 6.1):

1. Çözümleme (ihtiyaç belirleme),
2. Tasarımlama (amaç ve öğrenme çıktıları belirleme),
3. Geliştirme (içerik geliştirme),
4. Uygulama ve
5. Değerlendirmedir.

Çözümleme Aşaması

Çözümleme aşamasında bir antrenörden beklenen, hedef kitle olan sporcularının gereksinimlerini/ihtiyaçlarını saptaması ve eğitim önceliklerini belirlemesidir. Bu durumda antrenör şu sorunun yanıtını aramalıdır: “Benim sporcularımın öncelikli hedefleri nelerdir?” Antrenörün bu durumu analiz edebilmek için sporcusundan veri toplaması gerekmektedir. Bu veri bazen gözleme dayalı, bazen fiziksel beceri testleri, bazen ise sporcularla yapılan görüşmeler olabilir. Çözümleme aşaması aynı zamanda antrenörlük ortamının katılım veya yarışmacı (performansa dayalı) bir spor ortamı olmasına göre de değişim göstermektedir. Fakat her durumda sporcunun ihtiyaçları belirlenirken daha bütüncül bir bakış açısı kullanarak sporcunun içinde bulunduğu sosyal çevre (aile, takım arkadaşları, okul arkadaşları vb.), fiziki çevre (antrenmanın yapıldığı ortam, müsabakaların yapıldığı ortam vb.) ve spor politikaları (Spor Genel Müdürlüğü, Federasyonlar, Kulüpler) bile bu ihtiyaçların belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Tasarımlama Aşaması

Tasarımlama aşamasında ise antrenörün bu toplanan verilere dayalı olarak öğretimin temel boyutlarıyla ilgili kararları alması beklenir. Yani antrenörün hazırlayacağı antrenman programının amaç ve hedeflenen öğrenme çıktılarını belirlemesi beklenmektedir. Bu aşamada antrenör kendisine şu soruyu yönlendirmelidir: “Sporcularımın neyi başarmasını bekliyorum/hedefliyorum?”.

Geliştirme Aşaması

Geliştirme aşamasında ise antrenörün sporcularında belirlediği hedefe ve amaca uyumlu olarak bir antrenman programı oluşturması gerekmektedir. Bu aşamada antrenör kendisine “Sporcularım için belirlediğim hedeflere nasıl/ne tür bir antrenman programıyla ulaşabilirim?” sorusunu sorması beklenmektedir.

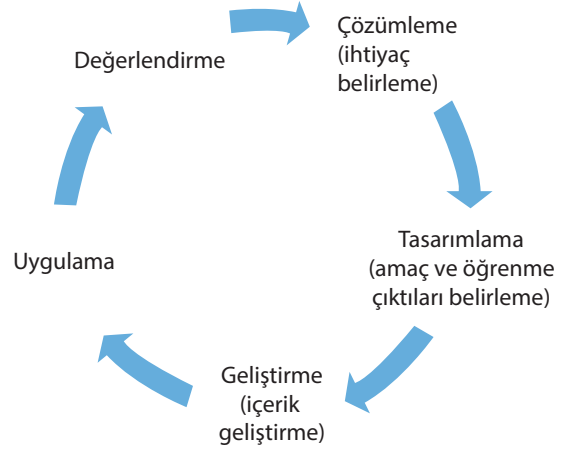
Uygulama Aşaması

Uygulama basamağında ise antrenör tasarlanan planı uygulamaya dönüştürür. Antrenörlük ortamlarında sporcunun kişisel özelliklerine ve ortamın amaçlarına (katılım veya performans ortamı) bağlı

olarak farklı öğrenme ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla antrenörlerin bu ihtiyaçlara cevap verebilecek farklı öğretim yöntemlerini bilmesi ve bu bilgiyi ortamın ihtiyaçlarına uygun olarak etkili bir biçimde kullanabilmesi gerekmektedir (Yöntem bilgisinin nasıl çeşitlendirileceği bir sonraki konuda anlatılacaktır). Bu aşamada antrenörün belirlediği antrenman programına uygun zamanlamayı, ortamı ve bütçeyi planlaması da önemlidir.

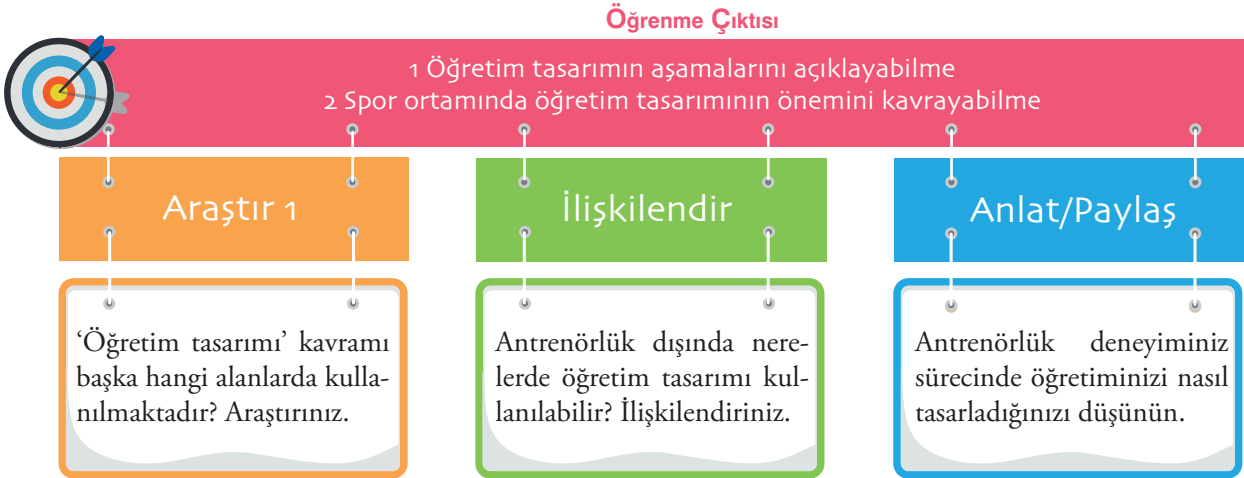
Değerlendirme Aşaması

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. Ayrıca bu aşamada antrenör şu sorunun cevabını aramalıdır: “Hazırladığım programın amaçlarına ne derece ulaşabildim?” Tüm 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.



Şekil 6.1 Öğretim Tasarımı Süreci.

Kaynak: Şimşek, 2017.



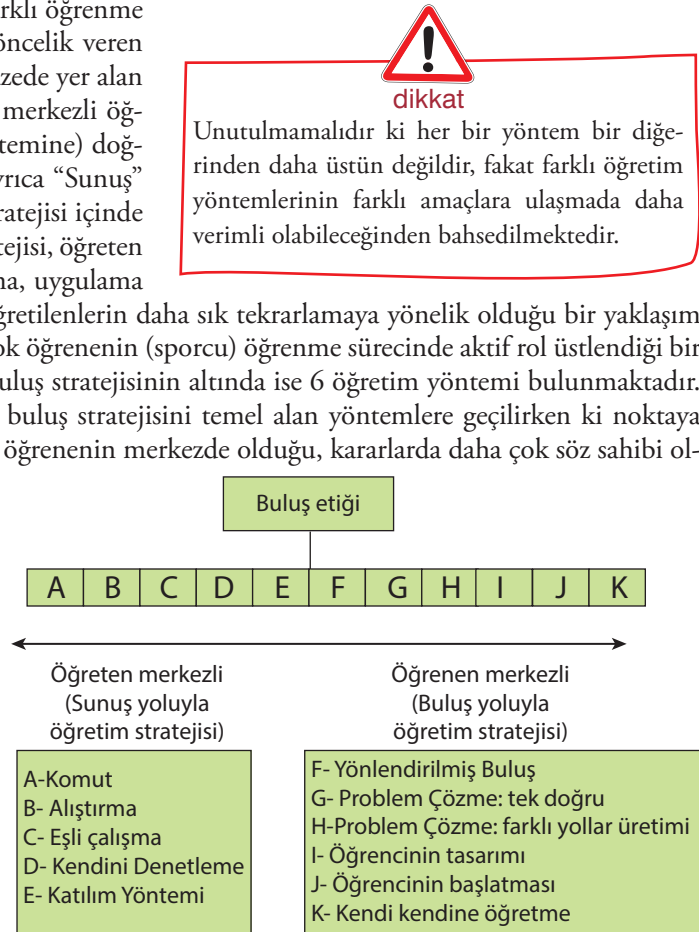
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

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, öğreten 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 öğreten ve öğrenen arasındaki davranışa bağlı ilişkiyi, karar verme sürecini temel almaktadır. Mosston ilk olarak 1966’da öğretim stilleri yelpazesi kavramını ortaya attığında, öğretim davranışları arasındaki birtakım benzer durumları ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Alan yazında “öğretim yöntemi” ve “öğretim stili” kelimeleri genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Antrenörün, kendi öğretim ortamını tasarlarken sırasıyla önce sporcusunun kişilik özelliklerine ve spor ortamının amaçlarına göre ihtiyaç belirlemesinden, daha sonra bu ihtiyaçlara özgü amaç ve öğrenme çıktıları belirlemesinden, buna bağlı bir içerik geliştirmesi, uygulaması ve değerlendirmesinden bahsetmiştik. Dolayısıyla antrenörlerin hangi öğretim yöntemlerini öncelikli olarak kullanacağı bilgisi sporcusunun öğrenme ihtiyaçlarına bağlıdır. Bu ihtiyaçlar tespit edildikten sonra antrenörün bu ihtiyaçları karşılayacak uygun öğretim yöntemini bilmesi ve etkili bir biçimde uygulaması beklenmektedir.

Mosston'un Öğretim Stilleri Yelpazesi farklı öğrenme alanlarına (bilişsel, duyuşsal, psikomotor) öncelik veren 11 öğretim yöntemini kapsamaktadır. Yelpazede yer alan yöntemler, öğreten 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. Sunuş yoluyla öğretim stratejisi, öğreten merkezli, yani öğretenin (antrenör) planlama, uygulama ve değerlendirmede daha aktif olduğu ve öğretilenlerin daha sık tekrarlamaya yönelik olduğu bir yaklaşımdır. Buluş yoluyla öğretim stratejisi daha çok öğrenenin (sporcu) öğrenme sürecinde aktif rol üstlendiği bir yaklaşımdır. Sunuş stratejisinin altında 5, buluş stratejisinin altında ise 6 öğretim yöntemi bulunmaktadır. Sunuş stratejisini temel alan yöntemlerden buluş stratejisini temel alan yöntemlere geçilirken ki noktaya "Buluş eşiği" denir ve bu noktadan itibaren öğrenenin merkezde olduğu, kararlarda daha çok söz sahibi olduğu yöntemlere geçiş yapılır (Şekil 6.2). 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 öğreten 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.



Şekil 6.2 Öğretim Stilleri Yelpazesi.

Kaynak: Mosston ve Ashworth, 2002.

Komut Yöntemi (A Yöntemi)

Yelpazenin ilk yöntemi olan 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.

Bu yöntemde antrenör etkinlik ile ilgili bütün kararları verirken sporcu ise verilen bu kararları izleyerek kendinden beklenene uygulamakla yükümlüdür. Yöntemin özelliği antrenörün uyarısı ile sporcunun tepkisi arasında doğrudan ve anında gerçekleşen ilişkidir. Yani sporcunun her hareketinin başında antrenör tarafından sağlanan bir uyarıcı (komut) sinyali vardır. Antrenör, sporcunun harekete ne zaman başlayıp, ne kadar tekrar edip, ne zaman bitireceği; duracağı yeri ve kullanacağı süreyi önceden belirler. Ayrıca hareketin yapıldığı ritim, durma zamanı ve aralıklarla ilgili bütün kararları yine antrenör verir. Komut yönteminin uygulandığı antrenmanlarda sporcuların öncelikli olarak şu hedeflere ulaşılması beklenmektedir: Uyarıcıya anında tepki, aynılık, uyma, eşzamanlı performans, önceden belirlenmiş bir modele bağlı kalma, bir modelin taklit edilmesi, tepkinin açıklığı ve doğruluğu, zaman kullanımında verimlilik ve güvenlik.

Komut yönteminde antrenörlerden beklenenler şu şekilde sıralanmıştır:

- Bilgiyi ve yönergeyi sporcu olan bireye ya da gruba iletmesi
- Bilginin akışını kontrol etmesi
- Hareketin gösterimine öncelik vermesi (bu bazen antrenör ya da sporcu tarafından verilebileceği gibi videodan da izletilebilir)
- Bireysel farklılığı olan sporculara daha az önem vermesi

Kritere dayalı özel hedefler belirlemesi

Yukarıda da bahsedildiği gibi, 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. Komut yönteminde, antrenör etkinlik sırasında bireysel farklılıkları göz ardı ederek grup eğitimi yapar. Antrenörlerin bu yöntemi antrenman ortamında sıklıkla kullandığı bilinmektedir. Örneğin, bir halk oyunları antrenörü Denizli yöresine ait Harmandalı Zeybeğini öğretmek istediğinde bu yöntemi şu şekilde kullanabilir. Antrenör önce Harmandalı Zeybeğinin ilk figürünü ve o figürün uygulanmasına ilişkin kritik unsurları gösterir ve açıklar. Sporcuların sahada/alanda yerleşerek, antrenörün verdiği komutla (sinyalle) aynı anda, aynı tekrar sayısında harekete başlamalarını ve bitirmelerini ister.

Tablo 6.1 Komut Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Sporculara, beceriyi sık tekrar etme olanağı sağladığından dolayı, beceri öğrenimi kolaylaştır.	* Bireysel farklılıklar göz önüne alınmaz.
* Kalabalık sporcu grupları için uygundur.	* Sosyalleşme düşüktür.
* Antrenör yüksek oranda olumlu ve düzeltici geri bildirim sunabilir.	* Öğrenilen becerilerin oyuna transferi zordur.
* Sporcuların performansları daha iyi/kolay kontrol edilebilir.	* Sporcular tarafından hareketlerin aşırı tekrarı sıkıcı olabilir.
* Zaman daha ekonomik kullanılabilir	* Sporcu bağlılığı ve isteyerek katılım oranı düşüktür.
* Antrenman sırasında yerleşim ve organizasyon kolay olur.	* Psikomotor gelişimde çok, sosyal gelişimde az, bilişsel ve duyuşsal gelişimde çok az düzeyde ilerleme sağlanır.
* Antrenmanlarda disiplini sağlamak kolaydır.	* Sporcuda üst düzey düşünme becerilerinin geliştirilmesi zordur.

Alıştırma Yöntemi (B Yöntemi)

Yelpazenin ikinci yöntemi olan ve antrenörlük ortamında en sık kullanılan diğer bir yöntem de alıştırma yöntemidir. Bu yöntemle öğretimin temel amacı, sporculara olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır. Bu yöntemde belirli kararların antrenörden sporcuya devredilmesi; antrenör ile sporcu arasında, sporcu ile alışırmalar arasında ve sporcuların kendi aralarında yeni ilişkiler oluşturulmasını sağlar.

Alıştırmayla öğretim, roller ve alınan kararlar, bireysel farklılıkları göz önüne almama ve bilişsel süreç daha az odaklanması açısından komut yöntemine benzemektedir. Komut yönteminden farkı; konu sporculara bir kez aktarıldıktan sonra sporcular, istedikleri sürede harekete başlayarak, istedikleri süre, aralık ve tekrar sayısında hareketi yaparak, istedikleri sürede bitirmektedirler. Bu durumda komut yöntemine nazaran bireysel farklılıklar daha çok ortaya çıkmaktadır. Bu yöntemde antrenör tarafından belirlenen hareketin/etkinliğin uygulanması sırasında zaman kontrolü ağırlıklı olarak sporcu tarafından yapılmaktadır. Yöntemin en sık antrenman ortamında kullandığı teknik istasyon çalışmalarıdır. İstasyon çalışmalarında antrenörün verdiği süre ile çalışmalar başlar, herkes kendi hızında ve tekrar sayısında hareketi tamamlar ve sürenin sonunda bir sonraki istasyona ilerleyerek verilen görevi tamamlar.

Bu yöntemde bazı kararlar antrenörden sporcuya devredilir. Bu devretme işlemi uygulama evresinin dokuz kategorisinde gerçekleştirilebilir.

1. Sporcunun durduğu yer
2. Alistirmaların sıralanması
3. Alistirmanin başlama zamanı
4. Alistirmanin hızı ve ritmi
5. Alistirmayı sonlandırma zamanı
6. Aralar
7. Konuya açıklık getirme konusunda başlangıç soruları
8. Giyim kuşam ve görünüm
9. Duruş

Alistirma yönteminde antrenörün görevi, antrenman programının hazırlanması ve değerlendirilmesi aşamalarında bütün kararları vermekle birlikte, antrenmanlar sırasında antrenör yukarıdaki dokuz kararı sporcuya bırakır. Dokuz kararın sporcuya devredilmesi, aslında bireyselleşme sürecinin başlamasıdır.

Alistirma yöntemi futbolda bir oyuncunun top hakimiyetini geliştirmesi amacıyla uygulanmak istenebilir. Alistirma yöntemini kullanmak isteyen bir antrenör, öncelikle futbol sahasında birçok farklı istasyon belirler. Her bir istasyonda farklı bir görev belirlenmiştir. Farklılaşan bu görevlerin hepsinin (örneğin, konilerin arasından top sürmek, top sektirmek vb.) antrenmanın ortak amacına hizmet etmesi beklenmektedir (örneğin, oyuncunun top hakimiyetini geliştirmek). Oyuncular bir sonraki istasyona geçmeden önce (antrenörün komutuyla bir sonraki istasyona geçilir) o istasyonda 5 dakika sürede görevi gerçekleştirirler. Oyuncular bireysel ya da takım arkadaşlarıyla birlikte istasyonda verilen görevi gerçekleştirirken antrenör istasyonlar arasında dolaşarak bireye özgü geri bildirimlerde bulunur ve sporcuların sorduğu soruları yanıtlar.

Alistirma yönteminde çalışmaya ayrılan sürede ve antrenör-sporcu iletişiminde verimliliği artırmak için ilgili bölüme ait bir çalışma yaprağı kullanılması tavsiye edilmektedir.

Çalışma yaprağının amaçları şunlardır:

1. Sporcunun çalışmayı anımsamasına yardımcı olmak (ne yapılacak ve nasıl yapılacak),
2. Antrenör tarafından yapılan ve tekrarlanan açıklamaların sayısını azaltmak,
3. Sporcuya, açıklama ilk kez yapılırken daha fazla dikkatini vermeyi öğretmek,
4. Sporcuya, belirli yazılı yönergeleri takip etmeyi öğretmek ve bağımsız ve kusursuz performansını artırmak,
5. Sporcunun gelişimini kaydetmek.

Etkili bir çalışma yaprağında olması gerekenler ise şu şekilde sıralanmıştır: (Tablo 6.3):

1. Ne yapılacağı ve çalışmanın nasıl yapılacağı hakkında gerekli bilgileri içerir.
2. Çalışmanın/görevin ayrıntılarını açıklar (kritik unsurlar).
3. Çalışmayla ilgili sayısal bilgiler verir (belirtilen çalışma için tekrar sayısı, mesafe, süre vb.)
4. İki sözlü davranış şekline birini kullanır:
 - ‘Yapacağınız şey, yuvarlanma pozisyonunda arka arkaya üç kez öne takla atmak.’ (master).
 - ‘Sol elini sopanın alt kısmına yerleştir ve sağ elini de...’ (emir).
5. Sporcunun gelişimi, geri bildirim yorumları ve diğer bağlantılı bilgiler ile ilgili notlar için boşluk vardır.

Çalışma yaprağı kullanarak, sporcuya öğretimin bir parçası olan dinleme ve gözlem yapma becerisi öğretilir. Açıklamayı dinlemek ve gösterileni gözlemek sporcunun görevidir. Bu yöntemde, antrenmanların uygulama aşamasında çalışma yaprağı bir bilgi kaynağına dönüşür. Sporcu, çalışma yaprağındaki bilgiyi kullanarak çalışmayı tamamlamakla sorumludur. Antrenörün rolü ise etkinlikler sırasında sporculara bireysel geri bildirim vermektir.

Tablo 6.2 Alistirma Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Her sporcu kendi yeteneği doğrultusunda çalıştığı için sıkıntı oluşmaz.	* Tembel ve kaytaran sporcular gözden kaçabilir.
* Antrenman sırasında yerleşim ve organizasyonu yapmak kolaydır.	* Sorumluluk sporcularda olduğu için, antrenman ortamı dağınıklık görülebilir, gürültü olabilir.
* Sporcu kendi zamanını kendisi kullandığı için daha verimli zaman kullanabilir.	* Süre iyi ayarlanamadığında verim düşebilir.
* Kendi başına hareket yaptığı için sporcunun karar verme yeteneği gelişir.	* Verilen hareket, sporcunun seviyesinin altına düştüğünde çalışma sıkıcı olabilir.
	* Sosyalleşme düşüktür.

Tablo 6.3 Alıştırma Yöntemine Göre Hazırlanmış Çalışma Yapağı.

BASKETBOLDA ALÇAK TOP SÜRME ÇALIŞMA YAPRAĞI						
İsim:						
Alıştırma Yöntemi						
Sınıf:						
Tarih:						
Çalışma Yapağı No:						
Sporcuya: Aşağıda basketbolda alçak top sürme tekniğini yaparken dikkat etmeniz gereken noktalar ve uygulayacağınız çalışma istasyonu açıklanmıştır. Açıklama kısmını okuyup kritik noktalara dikkat ederek çalışmalarını kendi hızınıza göre, belirlenen süre içerisinde yapınız. Kritik noktaların sağ kısmında yer alan kutucuğa her bir çalışma için doğru yaptığınız kritik nokta için (+), hata yaptığınız için (-) işareti koyunuz. Toplam puanınıza göre sayfanın alt kısmındaki değerlendirme ölçütlerine bakarak kendinizi değerlendiriniz.						
Çalışma Açıklamaları	Şekil	Kritik Noktalar	1. Çal.	2. Çal.	3. Çal.	Geri Bildirim
Çalışma: (10 dk) Alçak top sürerek 1.koniye gel, yerdeki kapaklardan birini alarak 1'ini koniye tak. Bir kapak daha alıp top sürerek 2. koniye gidip tak, top sürerek geri geri topla başlangıca gel, 3. kapağı al 3. koniye top sürerek gelip kapağı tak. Çaprazdaki koniye top sür, konilerin arasından el değiştirerek geç. Karşıdaki hedefe yerden sektirerek pas at.		Top sürme duruşunda topun olduğu taraftaki ayak arkada tutulur.				
		Parmak uçlarının kontrolü ve öndeki kolun bilekten itilmesi ile top ileri doğru sürülür.				
		Top diz seviyesinden alçaktan sürülür.				
		Top savunmaya yakın öndeki kol ve bacak ile korunur.				
		Top sürerken baş yukarıda ve gözler tüm sahayı görecektir şekilde tutulur.				
		TOPLAM				
5-9 puan: Geliştirmeye ihtiyacı var 10-15 puan: Başarılı (+): 3 puan (-): 1 puan : huni : top sürme : el değiştirerek geçme : kapaklar : hedef →→						

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. Bu yöntemde sporcular eşleşerek çalışmaları gerçekleştirirler. Yöntemin uygulanmasında eşlerden biri uygulayıcı, diğeri ise gözlemci olur. Sporcular verilen etkinliği bir süre gerçekleştirdikten sonra, antrenörün uyarısı ile rolleri değişirler. Gözlemci eşin görevi, antrenörün verdiği ölçütlere göre eşinin performansı hakkında bilgi vermektir. Bunun için çalışma yaprağı kullanılır. Yönteme ilişkin çalışma yaprağının bir örneği Tablo 6.5'te verilmiştir. Bu yöntemin uygulanmasında eşlerin performanslarını değerlendirmek için çalışma yaprağı kullanılması yöntemi daha etkin hale getirir. Ayrıca bu yöntem uygulanırken sporcular performansları hakkında bilgi alışverişi yapacağı için, sporcularda başkalarının davranışı ve performansına karşı hoşgörü oluşması da beklenmektedir.

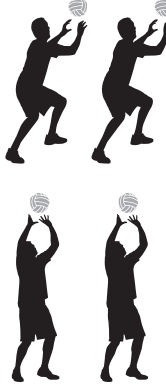
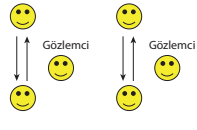
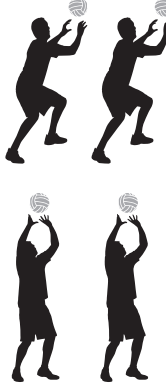
Yöntemin uygulanması sırasında eşler yerine göre üçer veya dörder kişilik gruplardan da oluşabilir. Grup çalışmasında sporcuların gruptaki görevleri belirlenir ve yeri geldiğinde antrenörün uyarısıyla bu görevler değiştirilebilir. Sporcuların görev tanımları ayrıca çalışma yaprağında da belirtilmelidir (bkz. Tablo 6.5, Uygulayıcıların ve gözlemcilerin rolleri üst bölümde ayrı ayrı belirtilmiştir). Yöntemin uygulama evresinde gruplar oluşturulurken sporcuların boy, kilo ve beceri düzeyi gibi özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir. Bu yöntemde uygulayıcının görevi alıştırma yöntemindeki gibi, belirlenen alıştırmaları uygulamak ve dokuz kararı (sporcunun durduğu yer, alıştırmanın sıralanması, alıştırmanın başlama zamanı, alıştırmanın hızı ve ritmi, alıştırmayı sonlandırma zamanı, aralar, konuya açıklık getirme konusunda başlangıç soruları, giyim kuşam ve görünüm ve duruş) vermektir. Gözlemcinin görevi ise antrenör tarafından hazırlanan ölçütlere göre uygulayıcıya geri bildirim sunmaktır. Bu geri bildirim, performans sırasında veya çalışmanın tamamlanmasından sonra verilebilir.

Bu şekilde, sporcuların birbirlerine (eşlerine) karşı sorumluluk duygularının artması ve sağlıklı geri bildirim verebilmesi hedeflenmektedir. Antrenmanın uygulama evresinde uygulayıcı kararları verirken, değerlendirme evresinde gözlemci kararları verir. Antrenörün görevi ise uygulayıcıyı ve gözlemciyi gözlemlemek ve sadece gözlemciyle iletişim kurmaktır. Eşli çalışma yönteminde amaca ulaşmak için sporculara daha fazla sorumluluk verilirken sporcuların sosyal gelişimleri de en üst seviyeye yükselir.

Tablo 6.4 Eşli Çalışma Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Malzemenin az olduğu ortamlarda ya da etkinliklerde kolaylıkla uygulanabilir.	* Gözlemci, yanlış gözle yapmışsa değerlendirme de hatalı olabilir.
* Sporcular verilen kriterlere göre birbirlerini değerlendirmeyi öğrenirler.	* Sporcuların yeni görevleri öğrenmeleri uzun zaman alır.
*	* Uygulayıcı ile antrenör doğrudan iletişim kuramaz.
* Sporcular daha istekli çalışırlar.	* Uygulama süresi her sporcu için diğer yöntemlere göre daha azdır.
* Sporcuların liderlik özellikleri gelişir.	* Düzeltmeler doğrudan antrenör tarafından yapılmadığı için aksamalar olabilir.
* Toplumsal gelişim en üst düzeyde, duygusal gelişim üst düzeye yakın, bilişsel gelişim ise orta düzeydedir.	* Fiziksel gelişim alt düzeydedir.
* Sporcular arasında sosyal ortam oluşur.	

Tablo 6.5 Eşli Çalışma Yöntemine Göre Hazırlanmış Çalışma Yaprakı.

VOLEYBOLDA PARMAK PAS ÇALIŞMA YAPRAĞI										
İsim: Eşli Çalışma Yöntemi Sınıf: Tarih: Çalışma Yaprakı No: Sevgili arkadaşlar, voleybolda parmak pas tekniğini uygularken dikkat etmeniz gerekenler kritik noktalar kısmında yer almaktadır. Çalışmada iki uygulayıcı bir gözlemci bulunmaktadır. Uygulayıcı eşler 5 dk boyunca çalıştıktan sonra, uygulayıcılar sırayla gözlemciyle yer değiştirirler. Uygulayıcılar: Çalışma açıklamasına uygun, 5 dk boyunca kritik noktalara dikkat ederek ikiyeşli olarak çalışmayı gerçekleştirir. Gözlemci: Uygulayıcı arkadaşını çalışma boyunca kritik noktalara göre gözlemleyerek ölçüt kutucuğunu işaretler, geri bildirim verir ve ölçme sonucunda oluşan toplam puana göre sayfanın alt kısmındaki değerlendirme ölçütüne göre arkadaşını değerlendirir.										
Çalışma Açıklaması	Şekil	Kritik noktalar	1.uygulayıcı		2.uygulayıcı		3.uygulayıcı		Geribildirim	
Çalışma: (5dk) Öğrenciler ikiyeşli olarak eşleşir ve karşılıklı olarak yerleştikten sonra parmak pas tekniğini uygulayarak paslaşırlar. Üçüncü kişi gözlemci rolündedir.  		Ayaklar omuz genişliğinde açık. Dizler hafif bükülü. Bir ayak yarım adım önde.							1.uygulayıcıya:	
		Baş ve işaret parmakları üçgen olacak şekilde açılır, topa parmakların ilk boğumu temas eder.								2.uygulayıcıya:
		Topa alın hizasından, vücudun formu yükseltilecek vurulur.								3.uygulayıcıya:
		Vuruş sonrası kollar topu izler.								
TOPLAM										
8-12 puan: Başarılı 4-7 puan: Geliştirmeye ihtiyacı var 😊 : 3puan 😞 : 1puan										

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. Bu yöntemde temel amaç, sporcunun kendi performansının farkında olmasını sağlamak ve performansını gözlemlemeyi öğrenerek ölçütlere göre bir değerlendirme yapmasını sağlamaktır. Bu yöntemde sporcular arasında vücut yapısı, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, geçmiş yaşantılar gibi bireysel farklılıkları dikkate almak gerekmektedir.

Kendini denetleme yöntemi önceki iki yöntemin (alıştırma ve eşli çalışma) devamı niteliğindedir. Eşli çalışma yönteminde sporcu, antrenör tarafından belirlenen ölçütleri, birlikte çalıştığı eşine geri bildirim olarak sunmak için kullanmayı öğrendi. Bu yöntemde ise bu ölçütleri kendine geri bildirim sunmak için kullanacaktır. Bu nedenle bu yöntemin adı kendini denetlemedir. Tüm sporcular çalışmalarını alıştırma yöntemindeki (B yöntemi) gibi uygular ve daha sonra kendisi için belirlenen ölçütlere göre değerlendirme kararlarını verir. Eşli çalışma yönteminin (C yöntemi) karşılaştırma ve sonuçlar çıkarma becerileri, bu yöntemde her sporcu tarafından kendi performanslarını denetlemek için kullanılır.

Sporcular antrenman yapacakları alana (spor salonuna, oyun sahasına, korta, dans stüdyosuna, vs.) dağılarak alıştırmayı yapmaya başlarlar, çalışma yaprağına bakmak için sık sık durur, kendi performanslarını belirlenen ölçütlerle karşılaştırırlar. Kendi performanslarını düzeltmek veya korumak için alıştırmayı tekrar ederler veya yeni bir alıştırmaya geçerler. Kendini denetleme yöntemi bir sporcunun kendisi hakkında karar vermesine zaman tanıyan ilk yöntemdir. Fakat sporcuların bu kararları verebilmesi için belirli bir yeterlik seviyesine ulaşmaları gerekmektedir, örneğin; belirlenen ölçütleri okumak, anlamak, özümsemek ve bir alıştırmayla uygulanmasından sonra performansları hakkında düşünmek ve karar vermek gibi. Bu yöntemde, C yöntemi için düzenlenen ölçütler (çalışma yaprağındaki kritik unsurlar), D yöntemi için de kullanılabilir. Bu noktada ölçütler değil, sadece yöntem değişmektedir.

Kendini denetleme yönteminde antrenörün görevi ise sporcunun alıştırmaları uygulamasını ve kendini denetleyebilmek için çalışma yaprağını kullanmasını gözlemlemektir. Antrenör ayrıca sporcunun kendini denetleme işlemi sırasında ne kadar doğru ve yeterli ifade ettiği konusunda onlarla iletişime geçer ve antrenmanın sonunda sporcuya geri bildirim sunar.

Tablo 6.6 Kendini Denetleme Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Antrenman sırasında organizasyonu yapmak kolaydır, sporcular salonun/sahanın istedikleri yerinde çalışabilirler.	* Kalabalık salonlarda araç-gereçler sınırlı olduğundan antrenman yapmak zor olur.
* Doğru şekilde uygulandığında zaman verimli geçer.	* Bireysel öğrenme materyallerinin antrenör tarafından hazırlanması zaman alır.
* Antrenörün bol bol gözlem yaparak hataları düzeltmesi için zamanı vardır.	* Bireysel olarak çalışıldığından kişilerarası ilişkilerde azalma olur.
* Sporcunun duygusal gelişiminde olumlu değişimler olur.	* Her aktiviteye uygun değildir.
* Sporcunun içsel geri bildirim verme özelliği gelişir.	* Sporcunun kendini değerlendirebilmesi için belirli bir yeterlik seviyesi gereklidir.
	* Fiziksel ve sosyal gelişim az, bilişsel gelişim ise biraz daha üst düzeyde geliştirilebilir.

Katılım Yöntemi (E Yöntemi)

Şu ana kadar aktarılan ilk dört yöntemin ortak özelliği alıştırmaların antrenör tarafından düzenlenmesi ve tek bir standartta hazırlanmasıdır. Sporcunun işi, belirlenen düzeyde alıştırmayı gerçekleştirmektir. Katılım yöntemi ise aynı alıştırmada çeşitli performans düzeylerinin belirlenmesine olanak tanır. Bu durum, sporcuya hangi performans düzeyinde başlayacağına karar vermesi ve etkinliklerde daha fazla özgürlük tanınması bakımından sporcuların ilgisini çekmektedir.

Katılım yönteminde hedef; sporcuya, konuyu hangi düzeyde daha iyi yapabildiği ile ilgili uygun kararı vermeyi öğretmektir. Ayrıca bu yöntemde bütün sporcuların etkinliklere katılması amaçlanmıştır. Katılım yönteminde her sporcu aynı görev içerisinde birbirine benzeyen alternatifleri kullanır. Yöntemin uygulamasında antrenör, sporcular için aynı amaca uygun farklı zorluk düzeylerinde alıştırmalar/egzersizler hazırlar. Sporcular bir beceriyi çalıştıklarında ve başarılı olduklarında bir diğer düzeye geçerek, gittikçe hedefi yükseltebilirler. Benzer şekilde eğer seçtikleri düzeyde başarılı olamazlarsa bir alt düzeye geçip harekete orada devam edebilirler. Böylece sporcular hem kendi kapasitelerini öğrenirler hem de gerçekçi hedefler seçme/koyma konusunda bilinçlenirler. Hareketler sporcuya açıklanıp gösterildikten sonra her sporcu kendi yetenek düzeyine göre harekete katılım gösterir.

Katılım yönteminin uygulanmasında antrenör farklı zorluk, mesafe ve tekrar sayısında vb. olan çalışma yapraklarını sporcuların seçimine sunar. Örneğin, hentbolda temel atış becerisini geliştirmek isteyen bir antrenör antrenman öncesinde 3 farklı düzeyde etkinlik hazırlayabilir. Bunun için farklı mesafe ya da tekrar sayısı belirlediğini düşünelim. Antrenör; sporcularının birinci düzeyde 5 metre, ikinci düzeyde 7 metre ve üçüncü düzeyde ise 10 metreye atışları 7 atıştan 3 tane başarılı temel atış yapmasını isteyebilir. Sporcular başlangıç için bir düzey belirledikten sonra (bu noktada her sporcunun kendisine en uygun olduğunu düşündüğü düzeyi seçmesi beklenir) başarılı atış yapıp-yapmama durumlarına göre bir alt ya da üst seviyeye geçebilirler. Bu karar sporcuya bırakılırken antrenörün görevi sporcunun bulunduğu düzeyde yer alan ölçütlere ilişkin geri bildirim ve düzeltme vermektir. Bu noktada antrenör sporcuya bulunduğu düzeyin uygun olup-olmadığı ile ilgili herhangi bir geri bildirim vermemeye dikkat etmelidir. Bu karar sporcuya bırakılmalıdır. Dolayısıyla sporcunun dışarıdan gelen (antrenör tarafından hazırlanan) bir ölçütü değil, kendi ölçütlerini (beceri ve amaç) kullanarak düzeyine ya da düzeyler arası değişim yapmaya karar vermesi oldukça fazla zihinsel katılım gerektirir. Bu durum sporcuyu daha çok düşünmeye ve orta/uzun vadede yaptığı spor branşına özgü kişisel hedeflerini belirlemesine de yardımcı olacaktır.

Tablo 6.7 Katılım Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Her sporcu kendi kendisiyle yarıştığı için başarılı olma duygusunu tadabilir.	* Tüm sporcularla yeteneklerine göre ilgilenmek zordur.
* Sporcu kendi seviyesinde bir etkinliğe katıldığı için motivasyonu yüksektir.	* Bireysel farklılıklara göre görevlerin farklılaştırılması antrenör için zaman alan bir hazırlık gerektirir.
* Antrenör, sporcusunu daha çok izleme/gözlemleme olanağı bulur.	* Sosyal gelişim düşük düzeyde, bilişsel gelişim ise orta düzeydedir.
* Duygusal ve fiziksel gelişim üst düzeyde sağlanabilir.	* Bütün sporcuların aktif katılımını sağlamak için araç-gereç kullanımının iyi düzenlenmesi gereklidir.

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi (F Yöntemi)

Bu yöntem Mosston'un Öğretim Stilleri Yelpazesindeki öğretici merkezli, öğrenen merkezli yaklaşıma geçişteki ilk yöntemdir. Bu yöntemle birlikte sonraki yöntemlerde sporcuların, antrenörlerinden daha bağımsız olarak karar verebilmelerini gerektiren durumlar söz konusu olmaktadır.

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. Ancak bütün bunlarda etkili olabilmek için sporcunun keşfedebilme sınırını geçmesine yardımcı olmak gerekmektedir.

Örneğin futbolda konunuz futbolun prensipleri, odaklanmak istediğiniz özel amacınızın ise futbolda hücum prensiplerini öğretmek (genişlik, derinlik, hareketlilik ve alan yaratma) olduğunu düşünelim. Bu noktada antrenör sporculara hücum prensiplerini öğretebilmek için onlara bir dizi açık uçlu soru sorar:

Antrenör (S) 1: Bir futbol maçına çıktığımızda bizim amacımız nedir?

Beklenen Yanıt (BY) 1: Kazanmak. (Doğru!)

S 2: Peki, maç bitiminde hangi durumda biz kazanırız?

BY 2: Rakibimizden daha fazla gol attığımızda. (Evet!)

S 3: Arkadaşlar, top bizdeyken yani topa sahip olduğumuzda gol atmak için ne yaparız?

BY 3: Hücum ederiz. (Güzel!)

S 4: Topa sahip olduğumuzda yani hücum ederken sahayı ebat olarak nasıl kullandığımızda daha rahat oynarız?

BY 4: Geniş kullandığımızda. (Evet!)

S 5: Peki, hücum ederken tüm takım oyuncularının kendi kalesinin yakınında ve birbiriyle bitişik durması doğru mudur?

BY 5: Yanlıştır.

S 6: O zaman ne yapılmalıdır?

BY 6: Savunma, orta saha ve hücum oyuncuları birbirlerine belli bir mesafe uzakta konumlanmalıdır. (Güzel! İşte bu derinliktir.).

S 7: Hücum ederken tüm takım oyuncuları bulundukları konumları hiç değiştirmezse ne olur?

BY 7: Rakibin baskısından topu çıkaramayız ve topu kaptırırız.

S 8: O zaman konumumuzu değiştirmeden sabit kalmak yerine nasıl davranmalıyız?

BY 8: Hareketli olmalıyız. (Evet!)

S 9: Peki, top takım arkadaşımızda fakat biz rakip savunmacılar tarafından markaj yapılıyorsa hangi alanda topla buluşabiliriz?

BY 9: Boş alanda. (Doğru!)

S 10: Rakip bize yakın markaj uyguladığı için boş alana sahip değilseniz ne yapmalıyız?

BY 10: Kendimize topla buluşabilecek boş alan bulmalı, alan yaratmalıyız. (Güzel! Haydi şimdi dar alan oyunumuzda hücum ederken bunlara dikkat ederek hücum edelim).

Yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi, antrenör tüm bu soruların cevabını bildiğinden (ve ayrıca her bir sorunun tek bir doğru cevabı vardır) ve sporcunun bu sorulara cevap verdiğinde oyun algısının değişeceğine de inandığından dolayı sporcuyu cevap verme konusunda cesaretlendirir.

Yönlendirilmiş buluş yönteminde antrenörün rolü, belirlediği konu hakkında sporcuya bir dizi soru sormaktır. Dolayısıyla antrenör öncelikle her soruyu düzenlediği şekilde ve sırada sormalı, sporcunun her soru sonrasında yanıtını beklemeli (doğru cevabı asla vermemeli ve sorularla cevabı buldurmaya çalışmalı), cevaplar sonrasında geri bildirim vermeli (yukarıdaki örnekteki gibi geri bildirimler yansız ya da değer verici olmalı) ve doğru cevap alındığında bir sonraki soruya geçilmelidir.

Antrenörün anlamlı ve birbirini bir dizi takip eden sorular sorabilmesi çoğunlukla sporcunun başarısıyla sonuçlanır. Antrenörler sporcularına genellikle cevabı çok açık olmayan (örneğin; ‘Şu an sen ne yaptığını düşünüyorsun?’ gibi) ya da ‘evet’ ve ‘hayır’ cevaplarının verilebileceği kapalı uçlu sorular sorarlar. Eğer bir antrenör olarak sporcunuzun karar verebilen ve değişen durumlara uyum sağlayabilen biri olmasını hedefliyorsanız, sporcunuzun bilişsel kapasitesini zorlamalı ve meydan okumalısınız.

Eğer sporcular hedefe ulaşmada başarısız olursa bunun nedeni soru dizisinin onların konudan ayrılmasına izin vermesidir. Sıralamayı tekrar gözden geçirin, düzeltin ve tekrar deneyin.

Sporcuların özellikle yarışmacı spor ortamında hızlıca değişen şartlara uyum sağlamaları için yüksek derecede zihinsel etkinliklerde bulunmaları gerekmektedir. Bu yöntemle beraber sporcular analiz, sentez ve değerlendirme basamaklarında zihinsel etkinliklerde bulunabilirler. Antrenörler ne kadar erken yaşta zihinsel olarak bu tür zorlayıcı ortamlara sporcularını sokarlarsa zihinsel gelişimin kapasitesinin de o hızla artması beklenmektedir. Bu durum sporcuların müsabaka sırasında daha çabuk ve etkin karar verme kapasitelerine de pozitif yönde etki edecektir.

Tablo 6.8 Yönlendirilmiş Buluş Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Sporcuda bilişsel gelişimi olumlu yönde destekler.	* Sporcunun vermesi beklenen cevaplar düzeyinin üzerinde olursa, sporcuda ilgisizlik oluşabilir.
* Sporcu kendi kendisini değerlendirebilir.	* Dil kullanımı sporcunun seviyesine uygun olmazsa öğrenmede istenilen düzeye gelinebilir.
* Antrenör sorduğu her soruda değerlendirme yapılabildiğinden sağlıklı ve objektif değerlendirme yapılabilir.	* Kalabalık gruplarla uygulamak zordur, verim düşebilir.
* Sporcunun araştırmacı ruhunu geliştirebilir.	* Her sorulan sorunun yanıtını sporcudan almak için beklemek, zaman kaybına neden olabilir.

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. Problemi bireysel, eşli ya da grupla çözebilirler. Problem çözme yönteminde sorular ya da problemler, sporcuların seviyesine uygun olarak hazırlanmalıdır.

Problem çözme yöntemi bazı açılardan yönlendirilmiş buluş yöntemine benzemekle birlikte özellikle sorulara birden çok yanıtın verilebilmesi ve probleme verilecek tek bir “doğru” cevabın olmaması açılarından farklılık göstermektedir. Antrenör bu yöntemde de tek bir soru sorar fakat yönlendirilmiş buluştaki gibi yönlendirici ipuçları sağlamaz. İster tek seçenek isterse farklı seçenekler üretmeye yönelik olsun problem çözme yönteminde antrenör sporcusunu verilen problem durumuna çözüm yolu bulma konusunda cesaretlendirmelidir. Problem çözme becerisi; problemi anlama, planlama, uygulama ve değerlendirme basamaklarını içeren üst düzey bir bilişsel beceridir. Dolayısıyla sporcuların bu konudaki hazır bulunuşlukları göz önünde bulundurulmalıdır.

Antrenörün problem çözme yöntemini kullanması tüm sorumluluğu sporcuya bıraktığı anlamına gelmez. Aksine, gerçek yaşamdan alınmış problem durumlarını sporcuya sunmak ve bu senaryoları sporcuya aktarmak ciddi bir bilgi ve iletişim becerisi gerektirmektedir. Örneğin; bir hentbol antrenörü, sporcularının maç içerisinde bazı pozisyonlarda hücumu sayıya çevirmekte zorlandıklarını gözlemlemektedir. Bu durumda problemi senaryolaştırıp problem çözme yöntemiyle bu soruna farklı çözüm yolları aradığını düşünelim. Antrenör, antrenman sırasında sporcularını dörderli gruplara ayırarak daha önceden hazırladığı sorular ile sporcularının bu soruna farklı çözüm yolları düşünmelerini ve düşündükleri bu çözüm yollarını deneyerek uygulamalarını isteyebilir (Tablo 6.10).

Problem çözme yöntemi antrenörler tarafından özellikle taktiksel farkındalıkların artırılması amacıyla da kullanılabilir. Bu yöntem özellikle üst düzey zihinsel düşünme becerisi gerektiren etkinliklerin sporculara kazandırılmasında kullanılabilir.

Tablo 6.9 Problem Çözme Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Sporcuyu sürece aktif olarak dahil eder.	* Sporcunun problemi çözmesi, beklenilenden daha çok zaman alabilir.
* Sporcuda bilimsel problem çözme beceri gelişir.	* Sporcunun hazırbulunuşluğu önemlidir.
* Problemi çözen sporcuda içsel motivasyon ve benlik saygısında artış olur.	

Tablo 6.10 Problem Çözme Yöntemi Çalışma Yapağı Örnek Soru.

Soru: Takımın pivot oyuncusu kanat oyuncularından aldığı pasla, kaleci ile karşı karşıya kaldığı pozisyonlarda gol atmakta sorun yaşamaktadır (acele etme, kalecinin üstüne atma vb. durumlar). Bu oyuncu gol atabilmek için neler yapmalıdır?

A:.....

B:.....

C:.....

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 yöntemde genel konu (spor branşı örneğin, mücadele sporları, cimdastık, su sporları gibi) ve genel başlık (konunun alt bölümü örneğin voleybol, kuvvet gelişimi gibi) ile ilgili kararı antrenör verir. Sporcular ise duruma ilişkin soruyu veya problemi bulur ve düzenlerler. Sporcu, bu başlık çerçevesinde, sorular (sorunlar) ve çözümler ile ilgili kararları verir. Bu da, sporcunun bulduğu ve düzenlediği kişisel programı oluşturur. Bu programın sporcuya performansında ve genel başlıktaki gelişiminde yol göstermesi beklenmektedir.

Bu yöntemin amacı, sporcunun kişisel programını oluşturmak üzere bir seri görevi tasarlaması, geliştirilmesi ve sunmasıdır. Yöntemde antrenörün görevi, sporcularına ana konuyu belirlemek, sporcunun gelişimi takip etmek ve sporcunun sorduğu soruları ve cevapları dinlemektir. Sporcunun rolü ise, üzerine çalışmak istediği konuyu seçmek, konuya ilişkin soruları belirlemek, soruları ve görevlerin sıralamasını organize ederek kişisel programını oluşturmak, konuya ilişkin veri toplayarak soruları cevaplamak ve bir mantık çerçevesinde cevapları organize etmek ve cevapları doğrulamaktır. Yani sporcular antrenörün rehberliği altında ne öğreneceklerine karar verirler ve daha sonra antrenöre danışarak kendilerine kişisel bir öğrenme programını tasarlarlar. Örneğin, atletizmde uzun atlama branşında antrenör sporcusunun atlama sonrası konma becerisine odaklanmasını ve geliştirmesini istemektedir. Bu noktada sporcu konma becerisini geliştirmek için kendisine bir program hazırlar ve antrenör sporcusunun gelişimini takip eder.

Tablo 6.11 Öğrencinin Tasarımı Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Sporcunun kendi problemlerini fark etmesini ve çözüm üretmesini sağlar.	* Sporcunun hazırbulunuşluğunun yüksek olması gereklidir.
* Sporcunun karar verme becerisini geliştirir.	* Antrenör, sporcunun odaklandığı konuda yetkin değilse yeterince iyi geri bildirim veremeyebilir.
* Bilişsel gelişim üst düzeydedir.	

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. Sporcu kendi gelişimi açısından ilerlemeye, araştırmaya, bulmaya, bir program planlayıp onu uygulamaya hazır olup olmadığını bilir. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler, fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.

Bu yöntemin amacı, sporcunun kendi öğrenme deneyimini başlatmasına fırsat yaratmaktır. Yöntemde sporcunun rolü, yöntemi başlatmak, kendisi için bir program oluşturmak, programı uygulamak ve değerlendirmek ve antrenörü nasıl dahil edeceğine karar vermektir. Tüm bu kararlar sporcu tarafından verilirken; antrenörün rolü ise sporcunun kendi öğrenme deneyimini başlatma kararını kabullenmek, sporcunun planı için gerekli olan şartları sağlamak (örneğin sporcunun planını uygulaması için gerekli olan fiziki şartları sağlamak vb.), sporcunun programında yapmaya niyetlendikleri ile uygulaması arasında uyumsuzluklar gördüğünde sporcuyu uyarmaktır. Bu yöntemde antrenör daha çok destek verme görevini yürütür. Sporcuya yardımcı olarak, onu dinler ve sporcunun hareket yoluyla ortaya koyduğu çözümleri seyrederek. Bu yöntemle sporcuya üst düzeyde özerklik sağlanmış olur. Örneğin; bir önceki örnekteki atletizmde uzun atlama branşındaki sporcu, atlama sonrası konma becerisini geliştirmeye kendisi karar verir ve bu konuda geliştirdiği bireysel programı uygulayarak değerlendirebilir. Sporcu istediği/ihitiyaç duyduğu noktada antrenörü dahil edebilir.

Tablo 6.12 Öğrencinin Başlatması Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Sporcunun karar verme becerisi üst düzeydedir.	* Sporcunun hazırbulunuşluğu yeterli değilse başarıya ulaşmak zorlaşır.
* Üst düzeyde özerklik söz konusudur.	* Toplumsal gelişim alt düzeydedir.
* Yaratıcılığı geliştirir.	* Sporcunun odaklanacağı görevi belirlemesi, denemesi, uygulaması ve değerlendirmesi zaman alan bir süreçtir.

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. Yelpazenin özündeki mantık; bizi, bir kişinin kendisi için bütün kararları vermesinin mümkün olduğu düşüncesine yöneltir.

Yöntemde sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendisi karar verir. Hatta antrenörünün bile bu sürece katılıp katmayacağına yine sporcu karar verir. Antrenör ise sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.

Tablo 6.13 Kendi Kendine Öğretmen Yönteminin Yararları ve Sınırlılıkları.

Yararları	Sınırlılıkları
* Üst düzeyde özerklik söz konusudur.	* Sporcunun hazırbulunuşluğu yeterli değilse başarıya ulaşmak zorlaşır.
* Yaratıcılığı geliştirir.	* Toplumsal gelişim alt düzeydedir.
* Bilişsel gelişim üst düzeydedir.	

Görüldüğü gibi yelpazede A yönteminden K yöntemine doğru gidildikçe daha fazla bilişsel, duyuşsal ve psikomotor çaba gerekmekte ve amaçlanan çıktılar da buna paralel olarak değişmektedir. Bu noktada ise belirlenen öğretim amaçlarına ulaşmada öğretim yöntemlerinin birbirinden daha üstün olmadığı ve farklı öğretim yöntemlerinin farklı ortamlarda daha verimli oldukları vurgulanmaktadır. Antrenman ortamlarında kullanılan öğretim yöntemleri, antrenmanın içeriği, sporcunun yaşı (çocuk ve genç yaştaki sporcuların gelişimsel ihtiyaçları farklılaşmaktadır) ve spor ortamlarının gerekliliklerine (katılım– performans) bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla antrenörlerden beklenen, farklı öğretim yöntemleri konusunda üst düzeyde alan bilgisine ve bu yöntemleri spor ortamında uygulayabilmeleri konusunda gerekli yeterliklere sahip olmalarıdır. Bu noktada da antrenörlerin öğretim yöntemleri ile ilgili farkındalıklarının artması ve buna uygun mesleki gelişim stratejilerini belirlemeleri ve kullanmaları gerekmektedir (Bu konudan en son bölümde bahsedilecektir).

Öğrenme Çıktısı



- 3 Öğretim yöntemlerini antrenman sırasında kullanmanın önemini kavrayabilme
 4 Öğretim yöntemlerini açıklayabilme
 5 Farklı öğretim yöntemleri ile uygun öğretim tasarısı hazırlayabilme

Araştır 2

Antrenörlükte başka hangi öğretim yöntemleri kullanılabilir? Araştırınız.

İlişkilendir

Farklı yöntemlerin kullanımında öğretim tasarısında ne tür farklılıklar yapabilirsiniz? Düşünün.

Anlat/Paylaş

Antrenörlüğünüz sırasında öğretim yöntemlerinden hangisini/hangilerini kullandığınızı düşünün ve bir antrenör arkadaşınızla paylaşın.

ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİNİN KULLANIMI

Spor ortamında farklı öğretim yöntemlerinin kullanılmasında teknoloji kullanımı tavsiye edilmekle beraber, gerek beden eğitiminde gerekse de antrenörlük ortamında öğretim aşamasında teknoloji kullanımı sınırlıdır. Oysa ki 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.

Adımsayar ve İvmeölçerler

Antrenman ortamında özellikle antrenörler, sporcularının psikomotor becerilerini ölçmek amacıyla bilgisayar, kalp atım monitörleri, adımsayar (pedometre), ivmeölçer (akselometre), kamera ve mobil uygulamaları kullanabilirler. Örneğin, adımsayar; taşınabilir, küçük, maliyeti düşük ve kullanımı kolay bir elektronik cihazdır. Adımsayarla sporcuların yürürken ya da koşarkenki adım sayıları, kat ettikleri mesafe, harcadıkları kalori miktarı ve aktivitenin süresi kolaylıkla hesaplanabilir. Farklı yaş gruplarındaki sporcuların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek amacıyla kullanılabilir. İvmeölçer ise antrenman sırasındaki egzersizlerin şiddetini ölçmek amacıyla kullanılır. Ayrıca aktivi-

te sırasında sporcunun enerji tüketimini ve yaptığı aktivitenin süresini de ölçer. Adımsayara göre daha maliyetli ancak kullanımı kolaydır.

Kalp Atım Monitörleri

Kalp atım monitörleri ise egzersiz sırasındaki kalp atım sayısını belirleyerek aktivitenin şiddetini belirlemeyi amaçlar. Göğüse takılan bant yardımıyla kalpten gelen elektrik sinyalleri kaydedilir ve kola takılan saate veriler depolanarak iletilir. Sporcunun yaşı ve fiziksel özelliklerine göre belirlenen kalp atım sayıları, yapılan egzersizin şiddetinin ayarlanması için önemlidir.

Video ve Fotoğraf

Kameralar yardımı ile antrenman ortamı kaydedilir ve kaydedilen görüntü ile sporcunun aktivite esnasında hareketi nasıl gerçekleştirdiğini görmesi açısından sporcuya bir fırsat sağlar. Bu durum sporcuların (bireysel ya da takım olarak) yapılan hareketi anlaması ve geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Hemen hemen antrenman ortamında her yaş grubunda ve spor ortamında (katılım – performans) kamera kullanılabilir. Kamera kullanımı diğerlerine nazaran antrenman ortamında daha yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Mobil Uygulamalar (App)

Şu ana kadar saydığımız bu teknolojiler antrenman ortamının planlanması, değerlendirilmesi, sporcudan düzenli veri toplaması ve antrenmana

ilişkin motivasyonu artırma boyutlarında antrenör tarafından kullanılabilir. Bunlarla birlikte son yıllarda birtakım mobil uygulamalar da (App) spor ortamında (katılım - performans) etkin bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Örneğini Movie gibi video düzenleme programları ile kaydedilen videolar veya fotoğraflar birleştirilebilir, yeni yazılar ve efektler de eklenerek sporcunun gerçekleştirdiği harekete ilişkin geri bildirimler verilebilir. Bunların dışında antrenörün antrenman sırasında çektiği videoları yavaş çekim ya da kare kare oynatabilmesine, görüntü üzerine notlar ve çizimler yapmasına, hatta hareketin açısını hesaplayabilmesine olanak tanıyan video analiz programları da bulunmaktadır. Bu uygulamaların en kullanışlı ve popüler olanları ise Dartfish Express, Coach's Eye ve Coach My Video uygulamalarıdır. Bu uygulamalar özellikle küçük yaş grubu sporcularda hareketin doğru formuna ulaşabilmesi adına kullanılabilir. Örneğin, yüzme branşında kurbağalama tekniğinde kol çekişini hatalı yapan bir sporcunuz

olduğunu düşünelim. Yüzücünüzün performansını Coach's Eye uygulamasını kullanarak bir tablet bilgisayar ile kaydedebilirsiniz. Bu tür mobil uygulamalar ile sadece video kaydı almakla kalmaz, çektiğiniz video kaydını sporcuya yavaş çekim izletebilir, hatta kol çekişi sırasındaki kol açısını mobil uygulama sayesinde hesaplayabilirsiniz. Böylece sporcunuzun yaptığı hareketteki hatayı anlamasını sağlayabilir ve hareketi daha doğru olarak nasıl gerçekleştirebileceği konusunda etkili geri bildirim verebilirsiniz.

Yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi antrenörden beklenen spor ortamında (katılım veya performans) sporcuları üzerinden (gerekli ise teknoloji-den de yardım alarak) birtakım veriler toplayarak, onları düzenli olarak analiz etmesi ve böylece sporcusunun gelişimini takip etmesidir. Antrenörlerin bu tür takipleri yapmaları sadece sporcusunun gelişimi açısından değil, aynı zamanda antrenörün de öğretim ortamını yeniden tasarlaması konusunda kendisine ışık tutacaktır.

Öğrenme Çıktısı



ANTRENÖRLERİN MESLEKİ GELİŞİMİ

Bu kitap bölümünün ilk konusunda öncelikle, bir antrenörün antrenman ortamında sporcunun kişisel özelliklerine ve spor ortamının amaçlarına (katılım veya performans) göre farklı öğrenme ihtiyaçlarını nasıl saptayabileceklerinden bahsedildi (ihtiyaç analizi). İkinci bölümde, antrenörlerin bu ihtiyaçlara cevap verebileceklerine doğru öğretim yöntemine nasıl karar vereceğini ve sporcuların ihtiyaçlarına uygun olarak etkili bir biçimde ortamı nasıl düzenleyecekleri tartışıldı. Üçüncü bölümde ise antrenörlerin teknoloji yardımıyla sporcularından veri toplayarak onları takip edebileceğini ve sporcuyu düzenli takip edebilmenin antrenörün öğretim ortamını yeniden tasarlamasında etkili olabileceği ifade edildi. Bu son bölümde ise 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 sürdürecekleri üzerinde durulacaktır.

Yansıma Yapma

Öğretim ortamını yeniden tasarlayabilmek için antrenörlerden beklenen en önemli beceriler 'kritik düşünme' ve 'yansıma yapma' becerileridir. 'Yansıma yapma' becerisi, eğitimle ilgili kaynaklarda 'yansıtma tekniği' olarak da kullanılmaktadır. Öğretmenlik mesleğinde olduğu gibi son yıllarda antrenörlükte de 'yansıma yapma' becerisi üzerinde sıklıkla durulmaya başlanmıştır. 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 özdeğerlendirme yapmasına da fırsat yaratacaktır.

Yansıma yapma, öğretim tasarımının her basamağında (çözümleme, tasarılma, geliştirme, uygulama ve değerlendirme) kullanabilir. Örneğin; uygulama basamağında hazırladığı etkili ve verimli antrenman programlarıyla, belirlediği hedeflere ulaşmaya çalışan bir antrenörü ele alalım. Bu antrenör kendisine şu soruları sorarak yansıma yapabilir:

- Beni tüm sporcularımın dinlediğinden nasıl emin olabilirim?
- Bu alıştırmaı daha doğru uygulayabilmek için hangi kaynaklardan faydalanmalıyım?
- Bu sezon için belirlediğim hedeflere ulaşabildim mi?
- Bu problemi nasıl çözebilirim?
- Antrenmanın hangi basamağını değiştireliyorum ki zamanında tamamlayabileyim?
- Sporcularımla ilgili sorun ne? Bu alıştırmaı ya da egzersizi neden yapmak istemiyorlar?
- Bu alıştırmaı ya da egzersizi nasıl daha iyi yapılandırabilirim?

Yansıma yapma, toplanan veriye dayanan ve genellikle başkalarıyla yapılan sohbetlerle/tartışmalarla geliştirilir. Bir antrenörün bu tür tartışmalar yapabilmesi için sistematik olarak veri toplaması gerekmektedir. Birçok antrenörün kendi uygulamaları (antrenmanları) üzerine yansıma yapmakta

zorlanmalarının bir sebebi de yansıma yapabilecek güvenilir veriye ulaşmakta zorlanmalarıdır. Sadece gözlem yaparak veri toplamak çoğu zaman bu tür yansımalar için yeterli olmayabilir. Antrenman sırasında video ve ses kaydı alarak ortamı kayıt altına almak, daha sonrasında analiz etmek için en iyi yollardan bir tanesi olabilir. Bir kez ortam kaydedildiğinde, antrenörün, istediği zaman kamera görüntülerinden analiz etme ve farklı zamanlar ses ve görüntü kayıtlarını inceleyerek farklı konular üzerine yansıma yapma fırsatı oluşabilir. Kamera ya da ses kaydının mümkün olmadığı ortamlarda da kağıt, kalem yardımıyla not alınabilir ya da başka bir kişiden (yardımcı antrenör, menajer, sakatlık geçirmiş ve antrenmana katılamayan bir sporcu ya da bazen bir veli olabilir) yardım istenebilir. Ayrıca antrenörün uygulama ortamını analiz edilebilmesi için kullanılacak farklı sistematik gözlem araçları da kaynaklarda mevcuttur.

Antrenörün yansıma yapma becerisinin gelişebilmesi için mesleki bilgilerini ve mesleki gelişimini sürdürebilmesi çok önemlidir. Antrenörlerin mesleki gelişimlerini sürdürmelerinde 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 uygulamalarını geliştirmek amacıyla bir araya gelmelerinden oluşan topluluktur, öğrenme topluluğu olarak da tanımlanmaktadır. Bu topluluklar her zaman resmi topluluklar (örneğin; bağlı bulunduğunuz 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. Örneğin aynı spor branşında ve benzer spor ortamında (katılım antrenörleri) yer alan antrenörler, düzenli aralıklarla bir araya gelerek kendi sporcularının gelişimleri üzerine yansıma yapabilir ve topladıkları verileri üzerinden paylaşım yapabilirler. Öğrenme toplulukları ile ilgili dikkat edilmesi gereken

birtakım noktalar bulunmaktadır. Öncelikle öğrenme topluluklarında hiyerarşinin olmaması, tüm katılanların deneyimlerini daha rahat paylaşmasına sebep olur. Bu tür gruplar için ideal olarak olması gereken, mesleki deneyim bilgisi ve yılı yüksek olan bir antrenörün ortama kolaylaştırıcılık yapması olabilir. Kolaylaştırıcı olan kişinin, öğrenme topluluklarında herkese eşit söz hakkı vererek ortak katılımı ve paylaşımı destekleyecek bir öğrenme ortamı yaratması önemlidir. Bu durum grubun verimini de arttıracaktır. Öğrenme gruplarında antrenörler, antrenörlük deneyimi ile ilgili farklı paydaşların görüşlerini alarak, kendi antrenman ortamları için yansıma yapabilirler.

Bunun dışında antrenörlerin bağlı bulunduğu spor birliğine de üyeliklerini yaptırılmaları beklenmektedir. Belirli dönemlerde birliğin bünyesinde gerçekleştirilen faaliyetlerden, açılan kurs ve atölyelerden faydalanabilirler. Böylece antrenörler ilgilendikleri konuda güncel gelişmeleri yakalama ve tartışma fırsatı bulabileceklerdir.

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. Bu tür kongrelere antrenörler, antrenör eğitimcileri, araştırmacılar, spor bilimciler, teknik direktörler ve spor yöneticileri katılım gösterir. Mesleki kongreler genellikle yıllık ya da iki yılda bir şekilde düzenlenir. Kongrelerde genellikle bir tema ve bu tema etrafında tartışılan konu başlıkları bulunur. Davetli konuşmacılar o temaya ilişkin güncel araştırmalar yapan, çoğunlukla akademik olarak belli bir yetkinliği olan kişilerdir. Bunun dışında birçok kongrede yine benzer temalar çerçevesinde sözel ve poster sunumlar yapılır. Bu sunumların 10 ile 20 dakika arasında sürmesi beklenir.

Dünyada ve ülkemizde antrenörlük eğitimi konusunda yapılan kongre ve sempozyumlar aşağıda yer almaktadır:

- Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Yılda bir Türkiye’de düzenlenir)
- Hareket ve Antrenman Bilimleri Kongresi (Türkiye’de düzenlenir)
- Ulusal Spor Bilimleri Kongresi (Yılda bir Türkiye’de düzenlenir)
- Uluslararası Antrenörlükte Mükemmeliyet Konseyi Kongresi (International Council for Coaching Excellence) (İki yılda bir farklı ülkelerde düzenlenir)

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.

Ülkemizde antrenörler genellikle spor bilimleri araştırmalarına olumlu bakmakla birlikte, üretilen bilgiyi anlamakta ve kendi alanlarına uyarlamakta zorlanmaktadır. Özellikle akademik dergilerde yayınlanan makaleleri anlamakta ve antrenmanlarına uyarlamakta zorluk çektiklerini ifade etmekle beraber, antrenörler spora özgü yapılan araştırmaların daha çok ilgilerini çektiğinden de bahsetmektedirler.

Alanda yapılan akademik araştırmaları takip edebileceğiniz Türkiye’deki ve dünyadaki akademik dergiler ve dergilere ulaşım bağlantıları şöyledir:

- Spor Bilimleri Dergisi (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd>)
- Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre>)
- Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/useeabd>)
- Türkiye Klinikleri (<https://www.turkiyeklinikleri.com/>)
- Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (<http://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd>)
- Journal of Sports Science & Medicine (<https://www.jssm.org/>)
- International Journal of Sports Science and Coaching (<https://journals.sagepub.com/home/spo>)

- Journal of Strength & Conditioning Research (<https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>)
- Physical Education and Sport Pedagogy (<https://www.tandfonline.com/loi/cpes20>)

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.

Yukarıda 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 imkanlarla hızla değişen bir antrenörlük ikliminde ancak kendini mesleki açıdan geliştirebilen antrenörler fark yaratacaklardır.



Araştırmalarla İlişkilendir

Kılıç ve İnce (2015) Türkiye'deki antrenörlerin spor bilimlerinde üretilen bilgilere ilişkin algılarını incelemek ve hangi bilgilere nasıl ulaştıklarını anlamak amacıyla yaptıkları çalışmada şu sorulara yanıt aramışlardır: 1) Spor bilimlerinde antrenörlük pedagojisi üzerine yapılan araştırmaların uygulamaya olan etkileri ile ilgili antrenörlerin algıları nasıldır? 2) Antrenörler ihtiyaç duydukları bilgiler için hangi kaynakları kullanırlar? 3) Kendi spor branşları için ihtiyaç duydukları bilgiye ulaşırken ve bu bilgiyi uygulamaya aktarırken ne gibi zorluklarla karşılaşır?. Araştırmacılar, yaptıkları çalışmada bu üç sorunun cevabını aramak için Ankara'da farklı spor branşlarından ve farklı deneyim yılına sahip 321 antrenöre (255 erkek, 66 kadın) ulaşmışlardır. Çalışma kapsamında 'Antrenörler için Yeni Fikirler' ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerin %79.8'i spor bilimlerinde yapılan çalışmaların uygulamaya etkisi olduğuna inandıklarını belirtmişler; fakat kendi merak ettik-

leri konular ile yapılan çalışmaların amaçlarının birbirinden farklı olduğunu da ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçları ayrıca antrenörlerin yeni bilgiler edinmek için çoğunlukla seminerlere katıldıklarını ya da diğer antrenörlere danıştıklarını ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan antrenörlerin sadece küçük bir bölümü güncel bilgiye ulaşmak için akademik makaleleri kullandıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmanın çarpıcı bulgularından bir tanesi de antrenörlerin spor bilimlerinde üretilen bilgilere ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları zorluklardır. Bu zorluklar makalede şu şekilde sıralanmıştır: nitelikli bilgi kaynağına ulaşmak, ulaşılan bilgiyi uygulamaya geçirmek, bilgiye ulaşmak için gerekli olan maddi desteği bulmak ve (yabancı) dil bariyeridir. Çalışma sonucunda gelecekte düzenlenecek olan antrenörlük eğitimi programlarında, antrenörlerin nitelikli bilimsel bilgilere ulaşabilmeleri konusundaki yeterliklerini geliştirecek içeriğe sahip olması önerilmiştir.

Öğrenme Çıktısı



8 Öğretim becerilerini geliştirici yansımalar uygulayabilme
 9 Mesleki gelişimi için gerekli olan kaynakları belirtebilme
 10 Mesleki gelişimi sürdürmenin önemini ifade edebilme

Araştır 4

Yakın çevrenizde hangi mesleki gelişim fırsatları bulunuyor? Araştırınız.

İlişkilendir

Kendi mesleki gelişiminiz ile ilgili yansıma yapın.

Anlat/Paylaş

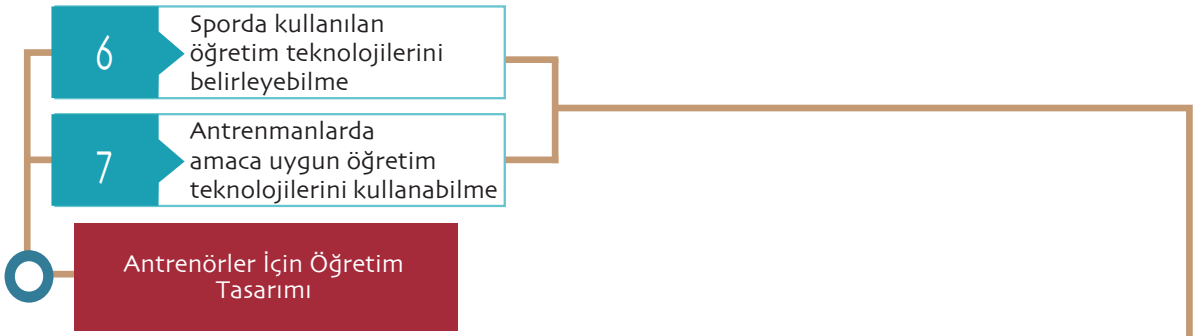
Mesleki gelişiminizi sürdürmenin yolları üzerine düşünerek bir antrenör arkadaşınızla paylaşın.



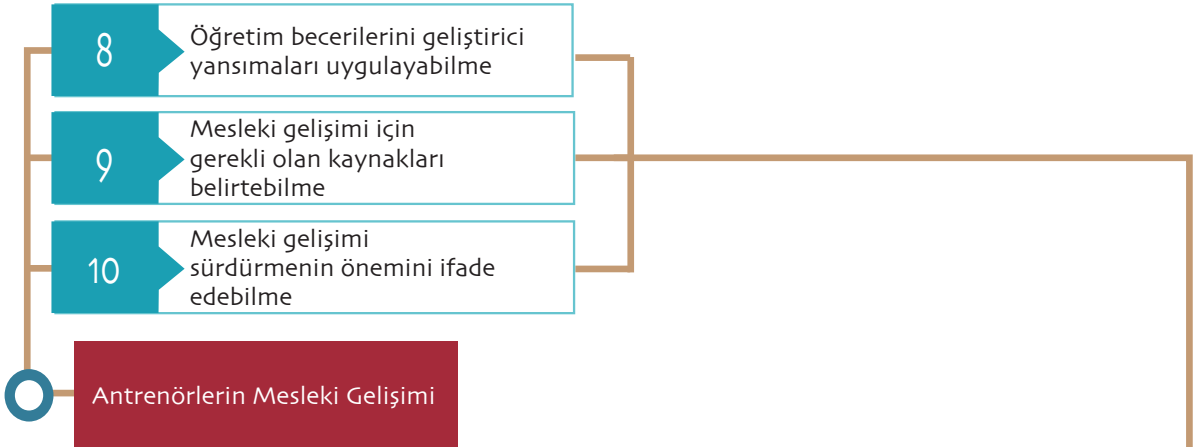
Öğretim tasarımı, “eğitim gereksinimlerinin karşılanabilmesi için işlevsel öğrenme sistemlerinin geliştirilmesi olarak” tanımlanmaktadır. Öğretim tasarımı kavramı hem makro düzeydeki sistemleri hem de mikro düzeydeki uygulamaları içermektedir. Öğretim tasarımının önemli bir noktası da bir sistem yaklaşımını ön görmesi ve her aşamadaki çıktının bir sonraki aşamada yapılacak olan çalışmaların girdisini oluşturmasıdır. Bu aşamalar şu şekildedir: 1. Çözümleme (ihtiyaç belirleme), 2. Tasarım (amaç ve öğrenme çıktıları belirleme), 3. Geliştirme (içerik geliştirme), 4. Uygulama ve 5. Değerlendirme.



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. Yelpazede, farklı öğrenme alanlarına (bilişsel, duyuşsal, psikomotor) öncelik veren 11 öğretim yöntemi bulunmaktadır. 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 çok öğrenen merkezli yaklaşımı (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) olmak üzere bu 6 yöntem daha çok öğrenen merkezli yaklaşımı (buluş yoluyla öğretim stratejisi) temsil etmektedir.



Dünyada teknoloji ile bütünleştirilmiş sporcu eğitim yöntemleri giderek daha da önem kazanmaktadır. Spor ortamında kullanılabilecek mevcut teknolojilerden en sık kullanılanları şunlardır: bilgisayarlarla veri analizi ve değerlendirme, video ve fotoğraf, mobil uygulamalar (App), adımsayarlar/akselerometreler, kalp atım monitörleri. Antrenörden beklenen spor ortamında (katılım veya performans) sporcuları üzerinden (gerekli ise teknolojiden de yardım alarak) birtakım veriler toplayarak, onları düzenli olarak analiz etmesi ve böylece sporcusunun gelişimini takip etmesidir.



Antrenörlerin, öğretim ortamını yeniden tasarlayabilmeleri için gerekli olan becerilerden biri 'yansıma yapma' becerisidir. Antrenörün yansıma yapma becerisinin gelişebilmesi için mesleki bilgilerini ve mesleki gelişimini sürdürebilmesi çok önemlidir. Antrenörlerin mesleki gelişimlerini sürdürmelerinde birçok etkili kaynak/ortam vardır. Bunlar antrenör toplulukları oluşturma, mesleki konferanslar/kongreler, akademik dergiler ve kitaplar, üniversiteler ve spor bilimciler vb. olarak sıralanabilir.

1 Aşağıdakilerden hangisinde öğretim tasarımının aşamaları sırasıyla ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Tasarım - Uygulama - Geliştirme - Değerlendirme - Çözümleme
- B. Tasarım - Geliştirme - Uygulama - Değerlendirme - Çözümleme
- C. Çözümleme - Geliştirme - Uygulama - Tasarım - Değerlendirme
- D. Çözümleme - Tasarım - Geliştirme - Uygulama - Değerlendirme
- E. Çözümleme - Tasarım - Uygulama - Geliştirme - Değerlendirme

2 Aşağıdaki öğretim yöntemlerinden hangisi sunuş yaklaşımı içerisinde **yer almaz**?

- A. Komut
- B. Eşli çalışma
- C. Kendini denetleme
- D. Alıştırma
- E. Öğrencinin tasarımı

3 Sunuş yaklaşımını temel alan yöntemlerden buluş yaklaşımını temel alan yöntemlere geçerken ki noktaya “Buluş eşiği” denir.

Yukarıdaki açıklamaya dayanarak öğretim stilleri yelpazesinde ‘Buluş eşiği’ hangi iki öğretim yöntemi arasındadır?

- A. Komut – alıştırma
- B. Kendini denetleme – katılım
- C. Eşli – yönlendirilmiş buluş
- D. Kendini denetleme – problem çözme
- E. Katılım – yönlendirilmiş buluş

4 Bir antrenör, antrenmanı sırasında sporcuları için aynı amaca uygun farklı zorluk düzeyinde alıştırma hazırlar. Sporcularından bir düzeyi çalıştırdıklarında ve başarılı olduklarında bir diğer düzeye geçerek, gittikçe hedefi yükseltmeleri ister.

Yukarıdaki örnekte antrenörün kullandığı öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Alıştırma
- B. Kendini denetleme
- C. Katılım
- D. Yönlendirilmiş buluş
- E. Problem çözme

5 Bir antrenör spor salonunda sporcularının bir becerinin farklı bölümlerini ya da değişik becerileri çalışabilecekleri birkaç istasyon hazırlar. Sporcular istasyonlar arasında gelip giderler ve hareketleri kendi hızlarında yaparlar.

Yukarıdaki örnekte antrenörün kullandığı öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Komut
- B. Alıştırma
- C. Eşli
- D. Yönlendirilmiş buluş
- E. Problem çözme

6 Bu yöntemde sporcular bir beceriyi veya konuyu mantıksal sorgulama yöntemini kullanarak öğrenmeye çalışırlar. Antrenör, sporculara bir soru sorar ve sporcular bunu sorgular ve farklı çözümler üzerine düşünürler. Sporcularda soru üzerinde düşünerek ve çözümleri deneyerek tek doğru cevabı bulmaya çalışırlar.

Yukarıdaki örnekte antrenörün kullandığı öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Katılım
- B. Kendini denetleme
- C. Yönlendirilmiş buluş
- D. Problem çözme
- E. Öğrencinin tasarımı

7 Öğretim stilleri yelpazesinde alıştırma yöntemi ile birlikte ilk kez bazı kararlar antrenörden sporcuya devredilir. Aşağıdakilerden hangisi bu kararlardan biri **değildir**?

- A. Alıştırmanın içeriği
- B. Alıştırmanın başlama zamanı
- C. Alıştırmanın hızı ve ritmi
- D. Alıştırmayı sonlandırma zamanı
- E. Alıştırmanın sıralanması

8 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlük ortamında sıklıkla kullanılan teknolojik araçlardan biri **değildir**?

- A. Video ve fotoğraf
- B. Adımsayar
- C. Akselerometre
- D. Kalp atım monitörü
- E. Vücut yağ ölçüm cihazı

9 Antrenörlerin yansıma yapma becerileri ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Yansıma yapmak, antrenöre aynı zamanda bir öğrenme fırsatı sağlar.
- B. Yansıma yapmak, antrenörün kendi mesleki deneyimini gözden geçirmesini sağlar.
- C. Yansıma yapmak, antrenörün kendine özgü bir öz değerlendirme yapmasını sağlar.
- D. Yansıma yapmak, antrenörün sporcularını kıyaslamasını sağlar.
- E. Yansıma yapmak, antrenörlerin konuya ilişkin kritik düşünme becerilerini geliştirir.

10 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlerin mesleki gelişimleri için kullanacakları kaynaklardan biri **değildir**?

- A. Antrenör toplulukları
- B. Sporcu toplulukları
- C. Mesleki kongre ve konferanslar
- D. Akademik dergiler
- E. Üniversitelerdeki spor bilimciler

1. D	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörler İçin Öğretim Tasarımı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. D	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri başlığı altındaki ‘Problem Çözme Yöntemi’ konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. A	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri başlığı altındaki ‘Ağıştırma Yöntemi’ konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. E	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. E	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim teknolojilerinin kullanımı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. C	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri başlığı altındaki ‘Katılım Yöntemi’ konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. D	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin mesleki gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. B	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri başlığı altındaki ‘Ağıştırma Yöntemi’ konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. B	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin mesleki gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



6

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 3

İster katılım ister performans ortamı olsun, spor ortamında daha birçok öğretim teknolojisinin kullanılması mümkündür. Var olan birçok teknolojik araç, antrenöre o araç yardımıyla sporcusundan veri toplamak ve antrenman ortamını yeniden tasarlamak amacıyla kullanılabilir. Örneğin, futbolda Küresel Konumlandırma Sistemi (Global Positioning System-GPS) son yıllarda sıklıkla kullanılan bir teknolojik araçtır. GPS teknolojisi ile (uydudaki ve yerdeki istasyonlar yardımı ile) bireylerin yeryüzündeki pozisyonlarını belirleyerek yaptıkları aktivite belirlenebilir. Daha üst düzey araçlarda kalp atım hızı da aynı anda ölçülmektedir. Bu durum takım sporlarında özellikle maç ya da antrenman sırasında sporcuların ne kadar mesafe ve hangi şiddette hareket ettiklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bunun dışında tablet bilgisayarlar, akıllı telefonlar, kronometre gibi araçların yanında birçok farklı mobil uygulamalarda mevcuttur.

Araştır 4

Bu görev sırasında antrenörlerin kendi bulundukları sosyal ve fiziki çevre şartlarında ne tür mesleki gelişim fırsatlarının bulunduğunu araştırmaları istenmektedir. Bu araştırmayı yapmak için öncelikle antrenörün ilgilendiği spor dalına ilişkin bağlı bulunduğu federasyon ya da kurumun web sitesini incelemesi beklenmektedir. Ayrıca antrenörün yakın çevresinde (belki aynı kulüp-te) birlikte çalıştığı antrenörlerle bu konuda bilgi paylaşımı yapması, onların mesleki gelişim konusundaki bilgi ve tecrübelerinden yararlanması da önemlidir. Bu kişilerle daha uzun süreli bir öğrenme topluluğu oluşturma konusunda bir tartışma da yapılabilir. Bunlar dışında antrenör, ilgilendiği branşa özgü mesleki bilgileri bulabileceği kitap ya da akademik dergileri tarayabilir ya da bölüm içerisinde verilen kongre ve konferansların tarihlerini kontrol ederek, o tarihler uygunsa ajandasına ekleyebilir. Ayrıca antrenör varsa öncelikle bulunduğu ildeki (yoksa en yakın ildeki) bir üniversitenin antrenör eğitimi bölümü web sitesini inceleyerek, ilgilendiği konuda çalışan bir akademisyenle görüşerek mesleki gelişim konusunda üniversitelerde sunulan/sunulacak ne tür fırsatların olduğu konusunda bilgi paylaşımı yapması beklenmektedir.

Kaynakça

- Cassidy, T., Jones, R. ve Potrac, P. (2008). *Understanding Sports Coaching: The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice* (2nd Edition). Routledge.
- Demirhan, G. (2006). *Spor Eğitiminin Temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Dewey, J. (1910). *How We Think*. Boston: Heath.
- Kılıç, K. ve İnce, M. L. (2015). Use of Sports Science Knowledge by Turkish Coaches. *International Journal of Exercise Science*, 8(1), 21-37.
- Mosston, M. ve Ashworth, S. (2002). *The Spectrum of Teaching Styles*. NY: Longman.
- Şimşek, A. (2017). *Öğretim Tasarımı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yu, H., Kulinna, P. H. ve Lorenz, K. A. (2018). An Integration of Mobile Applications into Physical Education Programs. *Strategies*, 31(3), 13-19.